

光風水土 ひかりかせみずつち 笑い」と祈り」で免疫力アップ

コロナウイルスの感染に怯えるのは罹った時に特効薬がないこと、事前の備えとしてのワクチンがないこと。一部インフルエンザの治療薬が有効とすることで治療に生かされつつあります。が、自己の免疫力をいかに高めておくかが大事です。

身近で簡単な「笑い」と「祈り」で免疫力をアップしませんか。

先日、メディアでも紹介されています。メディアでは、「笑いヨガ」もいいですよ。メディアでは、オンラインでつながって一人一人が順番に笑いのテーマを出して実施されています。仲間とつながって実施すること、やりやすくなるわけですが、笑いヨガは一人でもできます。家の中で一人笑い始めると、家族は逆に心配するかもしれませんから、

事前に知らせておくこと、常に家族の中で笑いが絶えないという家族関係にあれば最高ですね。

身近で大切な人、守ってあげたい人のために祈る利他の「祈り」も自分と共に相手の免疫力がアップするようです。「笑い」も「祈り」も本当に免疫力が上がるのかどうか、信じなくてもやってみることが大事ではと思います。

人間の体はわかっているようで、ほとんどわかっていないというのも現実。免疫機能自体もDNAの分析も進んで、対処的な治療を幅広く提供してくれてくれますが、体の持つ自然治癒力の援助をしてくれるものにとどまっています。ワクチンも特効薬もあくまでも体の補助でしかありません。もちろんその効果はあるわけですが、自身の自然治癒力、免疫力を高める身近な方法も併せてやっていきませんか。