

■ 広報誌表紙 1 ~ 49 (2007.11.12 ~ 2021.10.12)

たくさんの方に手に取っていただき、無事に50号まで発行することが出来ました。これからも色々な情報を発信出来るよう頑張ります。



# TAIZOU

NO.50

15年分の

# ありがとう



# 50号記念



2022.2.12発行



インスタはじめました  
QRコードをスキャン

**松下ひふ科** 長崎県島原市新馬場町852-2  
〒855-0033 Tel 0957-62-6556

<http://taizou.biz/> ブログ：たいぞうの部屋

## ■ 先生より 『免疫を上げよう! 3』



今回は記念号、もう50号です。  
2007.11.12に第1号を発行し、  
年に3~4回 出しています。

続ける事も才能ですが、何で続くのか？  
そう、見てもらおう、と思って書いていないからかな  
(笑)。全ての人に、見てもらおうなんて無理です  
(見ずに捨てる人も多はずです)。よく思われたいと  
思って、書いたら言いたい事が言えません。だから、  
好き勝手に書いているのです。

45号と47号で免疫を上げる方法を書いたのが、  
大好評だったので、まとめを書いてみます。きれいな  
肌で、若々しくいるためにはどうすればいいのか？  
簡単です、幸せになればいいのです。

どうすれば幸せになれるか？ 夢や目標を持つ事です。  
そして、こう断言しましょう「自分は幸せだ」と。  
幸せになった自分を思い浮かべればいいのです。  
自分が見ている映像が我々の全てです。

じゃあ、フィルムを変えればいいのか。幸せのフィ  
ルムをつけて世の中を見ると、全ては幸せに見えます。  
皆さん、「悪くはない人生」にはまっていますか？  
取り敢えず、働いている、結婚をしている・・・。

この質問をすると、ビックリした顔をする人が多い。  
そう、自分の望んだ人生を生きていないのだ。

しかし、それも決まっていた事なのだ。自分が望んだ  
人生に脚本を書き替えてみませんか。遅いなんて事は  
ありません、好きな事をやってみましょう。世のため、  
人のために生きてみましょう。人は人のために何かを  
する事で、幸せを感じる遺伝子を持っています。

それを邪魔するのが、人から嫌われたくない、とい  
う感覚です。人から嫌われてもいい、と思った瞬間  
から人は強くなれます。

いい人を辞めてみませんか、いい人は我慢し続けます  
(何処かではじけます、早く死んでしまいますよ)。

直感で生きる事です、直感は神様からのメッセージです。

健康のためには、まあ、免疫を上げる事ですよ。ね。  
それを邪魔するのが、疲れ・ストレス・体調不良・食  
べ過ぎ(特に甘いもの)・寝不足・便秘・ホルモンバラ  
ンスの乱れ(生理不順、更年期障害など)・運動不足・  
歯の問題(虫歯・歯槽膿漏)、そして超清潔志向(手  
の洗いすぎ、消毒しすぎ)・マスク・ワクチン・薬(皆  
さん、飲みすぎです)・電磁波。

健康の基本は、何と言っても呼吸です。口を閉じれ  
ば病気になりません(そう、口呼吸をしない事です)。  
呼吸によって人生は思うようになる、本当にそう思いま  
す。だから、口呼吸を誘発するマスクはしてはいけな  
いのです。「ビー玉をサッカーゴールネットに投げている  
のと同じ事」(ビー玉がウイルス、ゴールネットがマ  
スク)、それほどウイルスは小さいので、マスクの意味  
はあまりない。次は動く事です、コロナ騒動後、皆さ  
んじっとし過ぎです。これでは免疫は落ちまきます。  
散歩する事です、体操する事です、ちょっと筋トレをす  
る事です。次は食事かな、食べ過ぎない事です、体に  
いい物を食べる事です。あとは、やはりストレス。【愚  
痴を言わない・人の悪口を言わない・噂話をしない】、  
これだけでもストレスは減るはず(そればかりをす  
る人を周りから排除する事です(人の断捨離))。何より  
大事な事は、人生を楽しむ事・幸せを感じる事、ただ  
それだけです。我々が、この世に生まれてきた意味は、  
この世を楽しむ事です。楽しむ事を続けると、【バー  
スビジョン】(私達がこの地球に生まれて来る時に計画  
してきた人生の目的)に気づくはず(です)。皆さん、幸  
せを感じましょう。体が調子悪いと、楽しめません。  
免疫を上げましょう!

文中に出てきた名言 ~ 井上龍一郎 書より

