

鍼灸の魔術師

(22)

ペンギン・文・育

カゼの予防 (2)

お年寄りには抵抗力が弱くなっているため、急激な温度の変化などでカゼを引く人が多い。そこで次の予防策を実行しよう。



- 一、朝夕二回軽い運動をする。
- 二、朝起きてコップに三杯の水を飲む。前日の体に溜まったものを浄化する働きがある。
- 三、毎時間お湯や

お茶をコップ一杯は飲む。水がどんな薬よりも良く、中国では水のことを『百薬の王』と言っている。

四、人ごみのするところに出歩かない。

五、日常いつもする行動をとり、変わったことをしない。

六、寒くなったり、気が変わるとカゼをひきやすくなるのでお湯に酢と塩 (SAL GROSSO) を少々入れたものでうがいをする。

七、耳、鼻、首の付け根、手足、胸、腹、へその周りなどをマッサージする。これをするとう循環がよくなり、抵抗

力がつく。

八、(足三里)、(関元)、(氣海)、(内関穴)のツボに灸をする。

九、日光浴を午前中三十分はする。

十、洗面器に熱めの水をはり、岩塩と酢を少し入れた中に足をつけ、マッサージをすると疲れがとれる。

十一、野菜や果物をたくさん摂る。ペンギン先生はあらゆる難病、慢性になった病気を針灸・指圧で治します。

悩んでいる方は是非診療所へ来て下さい。(電話11・3326・3927)