

病は氣からと言われるように、「心」と「体」は密接に繋がっています。

漢方医学においても、喜怒思憂悲驚恐と七つの感情を五臓に配当しています。

例えば、怒りは肝に配当され、怒りの感情を多く持つと肝臓が疲れてきます。

また、肝臓の疲れが、怒りやすくなるという繋がりになってくるとい形です。

心が現す感情により、内臓の状態を診ることができる漢方医学の素晴らしさは、現代にも応用ができ、近代の進化した医学の不足した部分を補えるでもあります。

ところで、東フィンランド大学の研究によると、感情とは少し異なる観点ではありますが、「悪口」が体に与える影響があるということが発表されています。



一つ目、認知症のリスクが3倍になる。

「皮肉、批判度の高い人」はそうでは無い人と比べて3倍も認知症になる結果が出ています。

他人を誹謗中傷、攻撃することでコルチゾールが分泌され、記憶の神経を40%破壊するといひます。

二つ目、寿命が縮む。

「皮肉、批判度の高い人」はそうで無い人より死亡率が1.4倍高くなる。

悪口を言うとアドレナリンが分泌され、1日に何度も分泌されると、心臓に悪影響を与えます。

三つ目、自分の脳に悪影響を与える。

悪口は他人に向けても言っても、自分の脳に悪影響を与えます。

主語に関係なく「ネガティブな言葉」に脳は反応します。

ネガティブな言葉は多大な影響を与える一方で、親切な言葉は脳と体を健康にする癒しの物質を分泌します。実際ボランティア活動をする人はしない人に比べて5歳寿命が長い研究があります。親切や感謝は寿命を伸ばす効果があります。

「ありがとうという感謝」と「親切な行動」があなたを健康に導きます。