



自律神経とは、自分の意思とは関係なく、刺激や情報に反応して、体の機能をコントロールしている神経のこと。

正反対の2つの神経からなる。自律神経には「**交感神経**」と「**副交感神経**」とがあります。

交感神経は、筋肉や心臓にとってはアクセルのように働き、運動時に筋肉の収縮を強くするため、脈拍や血圧を高めます。**副交感神経**はこの逆で、脈拍や血圧を

おさえ、身体を休ませる方向に作用します。しかし、内臓の場合は逆になります。

つまり、**副交感神経**の活動が亢進すると内臓の働きは活発になり、食べ物の消化や吸収が促進されます。

また、肺にある気管を構成する筋肉も**副交感神経**の作用によって収縮し、細くなります。

喘息の発作が夜間に起こりやすいのは、これが原因とも言われています。

自律神経の中樞は、「視床下部」です。

朝起きてすぐにコップ一杯の水を飲むことによって、胃腸が動き出します。これで、**副交感神経**が活性化します。

起床時には就寝中の**副交感神経**優位の状態から一気に**交感神経**優位の状態に変化しますので、

ここで**副交感神経**を活性化することによって、自律神経のバランスを整えるという効果があるのです。

緊張しているときに水を飲んで落ち着かせる、これも同じように**副交感神経**を活性化させるという目的があります。

睡眠

・**レム睡眠** (身体を休ませる) 浅い眠り (眼球が動いている・夢を見ている)

・**ノンレム睡眠** (脳を休ませる) 深い眠り

一晩の中で、90分周期でレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返して、脳と身体を休ませています。(人間の集中力に関係)レム睡眠とノンレム睡眠のリズムが乱れてくると、やる気がなくなり、日中に眠くなるなど、様々な不調がおこる。

子どもはレム睡眠の割合が多く、成人になるにつれて少なくなります。

また、高齢になるとノンレム睡眠に入っても眠りは浅く、睡眠全体も浅くなります。

自律神経のバランスが乱れると、ホルモンの分泌も乱れ、ホメオスタシス(生体恒常性)の三角形が保たれなくなります。ホメオスタシスの三角形が乱れるとあなたの健康が保たれなくなります。

質の良い睡眠と睡眠のリズムが、あなたの健康のカギになります。

ホメオスタシスを維持するには、**自律神経**、**内分泌系(ホルモン)**、**免疫**それぞれがしっかりと機能することが重要。

生きた水(発酵・還元して、腐敗・酸化しない水)



発酵例 発酵=還元=健全
還元=物質の状態が健全なこと。

高級牛肉を「素粒水」に浸し、常温で約8ヵ月経過。	青梅を「素粒水」に浸し、常温で約2年経過。

腐敗例 腐敗=酸化=劣化
酸化=物質の状態が劣化すること。

高級牛肉を水道水に浸し、常温で約8ヵ月経過。	青梅を一般の浄水器通過水に浸し、常温で約2年経過。