

## 自分の自律神経のリズムに従った生活のすすめ

私たちの肉体は頭で動けと命令しなくても、心臓はちゃんと動いていますし、呼吸もしています。脳が眠っている間も死ぬことはありません。これは自律神経が各臓器に適切な指令を送っているからです。そしてこの自律神経へ指令を送っているのは、太陽の昇降、月の満ち欠け、潮の満ちひき、空気の湿気や乾燥などのリズムです。起床、排泄、月経、睡眠などのからだの営みは、自然のリズムを自律神経がキャッチして、同じリズムで活動しているのです。自律神経はふたつの神経からできています。交感神経と副交感神経です。やる気、排泄、筋肉の緊張、脳の冴え、闘争などの命令をするのが交感神経。リラックス、睡眠、消化・吸収、休息などの命令をするのが副交感神経の役目です。

自律神経は交感神経が主役で、陰の主役が補給・休息基地の副交感神経。交感神経が強いということは、副交感神経がしっかりからだを休息させて燃料を補給するから、交感神経が強くなり、同時に副交感神経も強くなるのです。

例えば交感神経の筋肉活動能力、頭脳活動能力、排泄能力を高めようと思ったら、空腹になり、エネルギーを使い果たすことです。そうすると今度は副交感神経の栄養吸収能力、熟睡能力が高まり、また交感神経が活躍できるのです。

特に女性の場合、月のリズムは月経や妊娠などと深く関わっているといわれていますが、近代になって人工照明が発見されてから、太陽や月、地球のリズムを無視して生活する人間が増えてきました。すると自然とともにスムーズに循環していた起床、排泄、月経、睡眠などの機能に変調をきたすことになってしまったのです。これが不定愁訴の原因です。

太陽や月、地球のリズムに合わせた暮らしさえしていれば、健康でいられるのです。

ここで、原始人と現代人の生活の違いと健康度を見てみましょう。現代人は、起床してすぐに食事をし、食後も働く一日3食の生活です。原始人は空腹で働き、すべての活動を終えてから初めての食事をする一日1食の生活。野生の動物も同じです。活動神経である交感神経は、空腹であるほど強く働きます。

**断食をすると体内の老廃物が排泄されるのも、食べないことによる交感神経の活躍によるものです。また、断食をすると短時間睡眠で熟睡でき、脳の機能が回復してうつ病などの精神的な病が治癒します。**そして断食後に食べ始めると、体内の吸収はさらに高まり、筋肉や骨が増大します。つまり空腹で交感神経を高ぶらせれば、熟睡と栄養吸収担当の副交感神経も高ぶり、最高の仕事をするのです。

現代人の生活のように、夜寝る前に食事をすると、からだは熟睡できずに骨格整体、自然治癒力、老廃物回収能力も低下してしまう。現代人は、自律神経がしてほしくない食生活を実行しているのです。

現代の女性の多くを悩ます代表的な不定愁訴、ほとんどの人がおそらく複数の症状が重なっていると思います。個々の疾患に効く薬の処方のようなものはありません。

不定愁訴は、自律神経の不調からくるもの、ホルモンバランスの崩れからくるもの、リンパの詰まり（水毒）からくるもの、冷え等が考えられます。

**からだをクリーニング&リセット**すれば、複数の症状があってもすべて消え去っていきます。すべての症状は、食べすぎと冷えに注意し、排便が改善されると劇的に良くなります。血液サラサラになるためです。

