

「水素ガス吸引効果」④ 自律神経のバランスを整える

体の全機能を24時間コントロールする万能装置

『自律神経』 = 体の全機能を牛耳る神経

自律神経は人間の生命維持には欠かせない、最重要装置です。

内臓から筋肉、血管にいたるまで全身の器官の働きを調整する役割を担い、交換神経と副交感神経によって構成されています。交換神経はアクセル、副交感神経はブレーキの役目と例えられます。

自律神経の最大の特徴として、持ち主の意思と関係なく勝手に働くという点が挙げられます。正常な状態において、興奮状態であれば交感神経が優位になり、逆にリラックス状態だと副交感神経が優位になります。しかし、自律神経は精神的なストレスや日常環境、不規則な生活習慣によってバランスが崩れてしまうことがあります。

残念ながら、現代において、日本人の9割は自律神経が正常に機能していない、つまり乱れた状態です。

自律神経が乱れると身体機能に不具合が生じます。腹痛や頭痛のようなものから、憂鬱な気持ちになるといった精神的な症状まで様々です。

24時間休みなく
体中の器官を
コントロールする
自律神経。体や心
が興奮状態では交
感神経が、リラ
ックス時は副交感
神経が優位になり
ます。

交感神経と副交感
神経はシーソーの
ようにバランスを
取り、どちらが優
位になるかによっ
て全身の各器官へ
及ぼす作用が正反
対の動きをします。

