

「睡眠」

イ 4人エ ビューティ

イレフオXーミヨエ No.3

私達の健康を左右するものは、栄養、睡眠
労働、排洩、そして心がどのようになっているか
と云う事がとても大切なのです。

そこで今日は、睡眠について少しお話を
したいと思います。

肌は健康のバロメーターと言われますが、
寝不足の次の朝、顔色がさえないかったり、化
粧のりが悪かったり、たりする経験は、しばしばあ
ると思います。よく子供は睡眠をとらなければ
よいのか、7時間ねむればよいのか
再たしませんが、単に長時間ねむればよいと言
うわけでは無いのです。

夜がおそいから翌朝いつまでもおぼろ
を、夜分子供ねむっても、めざめて脊の
びを、首を子供かた、コキコキコキ、メジ
メジメジと音がし、筋肉が張っている。そ
して何かつかれが強、ている感じがしたりし
ます。これはどうしてなのですか。実は

何時同ねると言うことより、いつねるか？
すなわち、健康のため、肌のため、髪のため、て
いふのであす。

例えば早か早起きの人は、目覚めぬてから
3時間位かゝるうちに、体全体が覚醒し、昼の
うちにリハビリ仕事が出来ると、夜中の1時
2時とゆう時間に床につく時は、半人けぐ、
ありねた、起いてるつもりでも、早めの床と同じ
いす時間睡眠をとった時、体全体が目ざめ、
実際に頭が回転しはじめるから、9時間後
なりすす。夕方に寝らるゝと体のオキガキ
で、目ざめると言うこととたをるわけであ
る。こんな状態を、一般に夜に強いと言、た
りし
すすが、本当は、昼に弱くすむるのであす。

それでは、その原因のお話をしとまう
しよう。

1日中、仕事をしたり、勉強をしたりしま
すと、乳酸という酸成分がたまり、こま
肩がはるす、立ち仕事で足がつかれるす、
酸成分がたまり、ていふのであす。一般に、過

学、睡眠不足、酸素不足、脂肪、炭水化物の過剰摂取、便秘などにより又、ビタミンミネラル不足のため、食物の代謝過程で、酸性成分がたまりやすさ。

人間の体の中は常に微アルカリで、酸性成分は不用品の物です。ですから排泄される物は、不用品物質ですので酸性です。(尿や汗なども酸性) 体の部分で微酸性の所もありやすさ、生きている細胞は微アルカリ、死んでいく細胞は微酸性というように、生きて下す小ばよんと思えます。

さてこの乳酸は、次の日のエネルギーとして再利用されやすさ、再利用のためには、この乳酸をグリコーゲンに変える必要があります。グリコーゲンに変える条件が二つあります。まず睡眠帯が、夜の睡眠から、夜中の睡眠の間という事です。今一つの条件は、その睡眠帯にねまっていますという事です。(復元感覚緊張)

もうおわかりですわ。夜よやくやすまれる

牙は、上記の条件を満していきいため、次の
日に牙、この、乳酸が芽、ているのであ、よ
く電車の中で、いねむりをしこの子牙を這か
けずだが、夜中の3時以後のねず足のかわり
に寝りずだが、夜中の1時から夜中の3時まで
の、乳酸をゲリユーテシレ妻える、ねむりと
はちがうのであ。ですから10時から3時(夜)
のねむりは、疲労や肌にと、てかやがいのま
い大切なるのであ。

そこで早ねをあることとし、たことはいり
子せんが、今ひとつ乳酸をたやするに
ることも大切なる。そんな意味での対策を
いとおきしする。

1) 代謝ガス4-スにいかると酸基成分が
あまるので、ゼタミル、ミするこの摂取に
こころがける。

2) 予解のアルカリが豊富にあり、酸基成分
を中和あまるために、あつげんものを摂取
すること。