

なるほど自然の法則と美容や健康の生体リズム

地球が誕生して、46 億年・・・大宇宙の銀河系に属する太陽系では、太陽を中心に水・金・火・木・土・海・冥の九つの惑星が万有引力の法則に基づいて、自転し公転しながら付かず離れず調和の世界を形成しています。

大自然の天体の周期等が人体に関わる数値と一致していることは不思議としか言いようがありません。

地球の自転数 365 回 体温 36.5 度 月の自転数 28 回 女性 28 日周期

海の波の周期は1分間に 18 回・・・人の呼吸も1分間に 18 回・・・18 の倍 36 は体温になり 36 の倍 72 で1分間の平均脈拍数・・・72 に体温の 36 を足した 108 は元素の数・・・108 は除夜の鐘の数で煩悩(人間の欲そのものです。食欲、睡眠欲、性欲など、108 つあると言われています。

それらの欲によって人間の感情は動かされ、時には悩み苦しむこともあるし、喜び楽しむ心も持ちます。

除夜の鐘が 108 つ鳴るのは、それら 108 つすべての煩悩を払いおとして、新たな心で新しい年を迎えるためと言われています。)の数でもあると言われています。

1 分間の平均脈拍数である 72 は最低血圧の目安でもあり、さらに 72 の倍、144 は血圧の最高基準値の目安です。

生物の発生の源は海で、海と言えば水で、分子量も「18」なのです。

人間がこの世に生まれるときは満潮と共に生まれ、引潮と共にこの世を去ると言われています。

このように、人間を始め生物は自然の法則、又は宇宙の法則によって生かされ守られて生きていく事ができるのです。

人間は自分の力で生きるのではなく、自然の調和によって生かされているものだと思います。

近年、化学のめざましい発展は利便性の追及や生産性の向上に大きな成果をもたらせました。

しかし、豊かな現代に生きる一方で環境汚染・環境ホルモン(生態系を狂わせる)は、ますます発展し、生態系の異変が多数、多発しております。

それらは人間本来の免疫機能を狂わせ、結果として異常体質を作ってしまいます。

農薬に汚染された輸入食品・塩素等で消毒された生鮮食品・合成化学調味料・殺菌剤入りの生活用品等・・・数え上げればきりがありません。

便利な生活や世の中が生み出す副産物と、共に私たちは生きています。

汚れた海や川で育つ魚やその他の生物が健康であるはずがないのです・・・。

人間は本来、昼行性(ちゅうこうせい)の生き物ですが、現代社会は夜型生活になっています。

夜型生活は、人間の免疫機能が狂いやすく、その結果・自律神経失調症(うつ病・パニック障害・社会恐怖症・ストレス・その他)やその他の病気にかかりやすくなります。

近年、医学が発展しているのに、病気や病人が増えているのはその象徴だと1部は否定できません。

美容と健康で1番大切な毎日 22:00～2:00 に大切な成長ホルモンが促進され、副交感神経(リラックスやゆったりした気持ちになる)が入れ替わる時間帯に寝る(入眠・睡眠)と言う事が美容や健康に大切です。

これなくして、どんなに素晴らしい食品やサプリメントや化粧品を摂取やお使いになられても良くなりません。

今一度、ご自分の生活習慣を見直されてはいかがでしょうか？