体内時計 朝の光で調整

健康の心得として、古来東洋の医学では、西「よう食べ、よく寝」と言われてきました。よく寝ることは、体調を整える上で重要とされています。十分な栄養摂取も必要ですが、睡眠が重要だということがよく言われています。しかし、現代の生活における睡眠不足は問題となっています。睡眠を取りすぎると、体内時計が乱れ、健康に影響を及ぼすことがあります。

体内時計とは、人間の内臓や細胞が持つ自然な時計で、体温や荷物の変動、心拍数、呼吸数、代謝速度など、体の機能を調節する役割を果たしています。この体内時計は、時間・季節・進化の過程で自然に形成され、体調を整えるために必要となります。

例えば、日差しの影響は体内時計を調整する役割を持っています。朝の光は、体内時計を調整し、朝のエネルギーを高める役割を果たします。したがって、朝の光をよく利用することで、体内時計が正しい姿勢を保つことができます。

結論として、体内時計を調整することで、健康を保つことができます。朝の光を活用することで、体内時計を正しい姿勢に保つことが可能です。