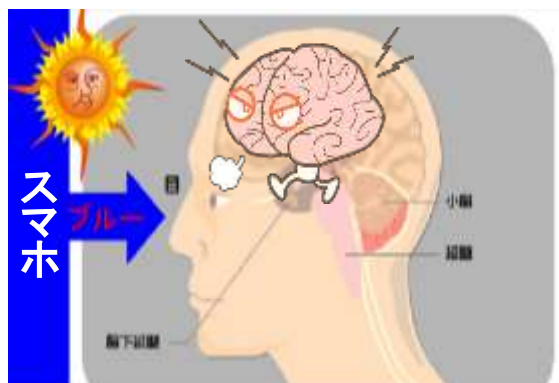


寝る前スマホの害

なぜ空は青いの

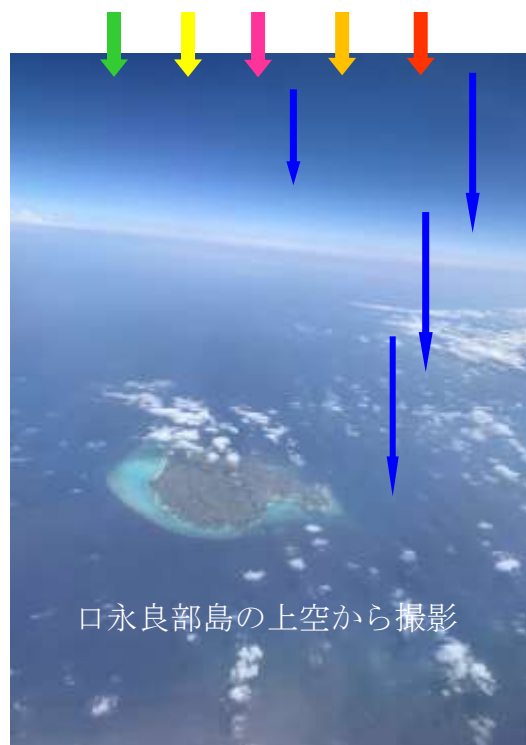
なぜ海は青いの

ブルーはエネルギーが最強だから→大気と海に入ってくる
スマホから散乱することなく脳に到達し脳は興奮



寝る前のブルーライトは**脳の猛毒**となる

エネルギーの弱い色は上空で消えます。



寝酒

飲酒すると麻酔作用により眠くなります。
アルコール(アセトアルデヒド)は睡眠中枢を攪乱し
中途覚醒、早朝覚醒の原因となります。



寝る前 3 時間以内にしてはいけないこと

すいみん障害の原因

スマホ、テレビ、パソコン、タブレット、ゲーム
飲酒、喫煙、コーヒー、紅茶
天井照明 →スタンド照明に切り替える。

遅い食事、熱いお風呂、過激な運動

これらは全て**自律神経(交感神経)の興奮**をきたし、体温を上昇させ、**不眠**の原因となります。