

【第2弾】

知られざる脳特性を知りTQL(Time quality life)を上げよう！ セミナーのご質問への答え

2024年7月13日（土曜日）弊社WEBセミナーにご参加頂きまして心より御礼申し上げます。

ご質問を頂きましたので真剣にご回答させていただきます。

★KH様からのご質問

「同レベルの魂が呼び合う」のお話はその通りと思います。魂の向上にコツがありましたら教えてください。

★回答

利他心以外に有りません。

★IT様からのご質問

我が家の夏場は風呂でなく、簡単にシャワーで済ませています。

今回体の芯まで温めることが良い睡眠に繋がることでしたが、風呂に戻した方がいいのでしょうか？

以前シークレットセミナー「睡眠」で教えていただいた内容ですが、忘れてしまっていてすみません。

★回答

第一原理思考で考えれば・・・お風呂が健康に占める割合は相当な割合があります。特に入浴時間10～15分湯船につかるとヒートショックプロテインという免疫力を爆上げする物質が出ますし、入眠前90分前後に深部体温を上げる事で・・・その下がりつつある段階でメラトニンのホルモンが爆増するという事で深睡眠時間を獲得できるという事もエビデンスとして証明されています。

以上、ご質問に回答させて頂きました。

この度は弊社WEBセミナーにご参加頂きまして、心より御礼申し上げます。

ありがとうございました。 まきひらやすし

次回セミナーテーマは「防災」です。

2024年9月14日(土)に開催します。ぜひご参加下さいませ。