しかし、現代はストレス社会です。
人間はストレスを感じると「交感神経」を刺激、
一過性に負担をかけてもストレスから逃れようと
します。
ストレスからうまく逃げれる人はメンタルが強く
何事にも落ち込まずに対応できる人です。
逆に、ストレスをうまく回避できずに、
「交感神経」と「副交感神経」のバランスが崩れ、
器質的疾患がないのに、不定愁訴が多い人が、
いわゆる「自律神経失調症」です。

「副交感神経」の働きを高める為には、
いろいろな方法が有りますが自分に適した方法で
刺激する事が必要です。

深呼吸、水を飲む、朝に日光をあびる、散歩する
軽いストレッチ、軽い運動、ヨガ、アロマ、入浴
等で体を温める
適度な睡眠、音楽を聴く、趣味を持つ、
ペットを飼う、のんびり生活する、笑い

特に 笑い は,「副交感神経」を刺激するのみならず
「ナチュラルキラー細胞」も、活性化されて、
「細胞性免疫力」が高まります。