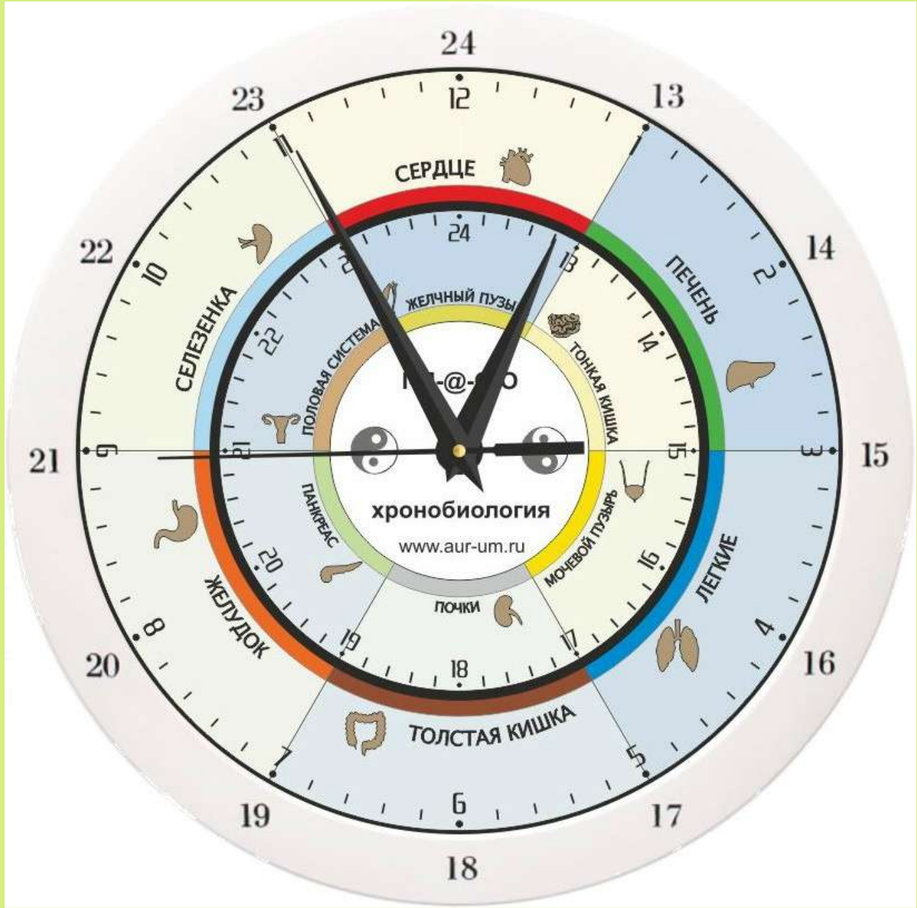
Как на нас влияют биологические часы?

Понимание и соблюдение правил работы нашего организма помогает нам улучшить свое здоровье.

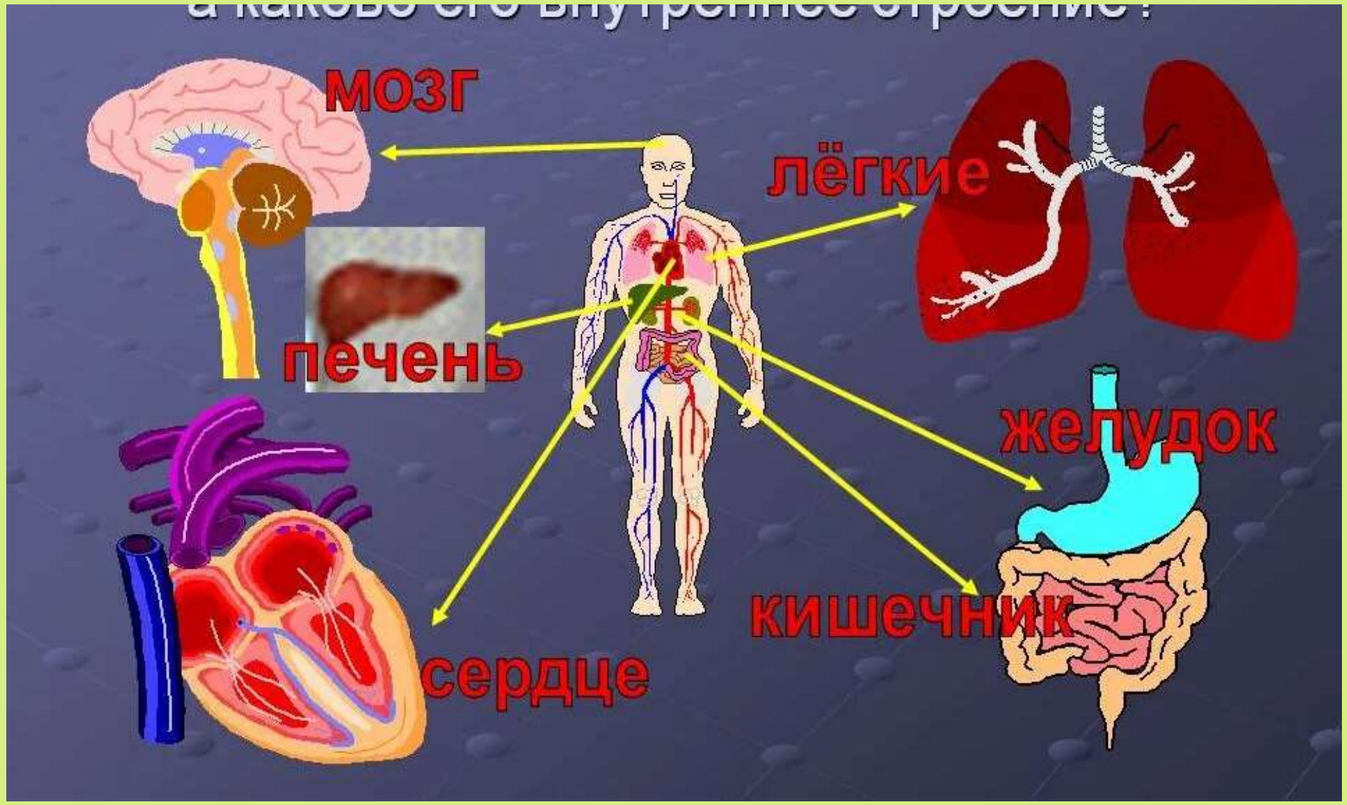


ГОАУСОН Ковдорский КЦСОН исп. м/с Зиброва НВ

Чередование дня и ночи определяет основной биоритм нашего тела - смена периодов бодрствования, когда мы активны, и сна, когда мы отдыхаем.

Биоритм и его влияние на внутренние органы.

Каждый орган в нашем теле работает наиболее эффективно в определенное время - около двух часов в день.



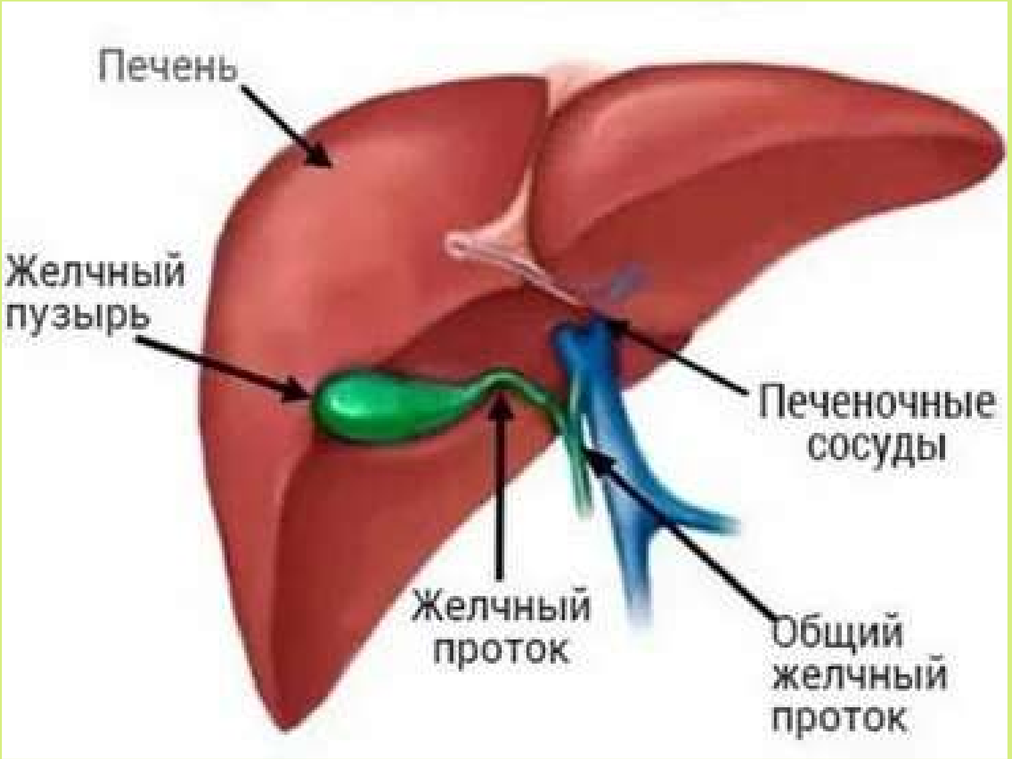
Если вы страдаете от болезни одного из них, симптомы становятся более выраженными именно в эти часы активной работы.

Вот почему, например, большинство сердечных приступов происходит утром, в то время, когда сердце наиболее активно.

Давайте внимательнее рассмотрим, когда какие органы наиболее активны, чтобы не напрягать их, когда они отдыхают.

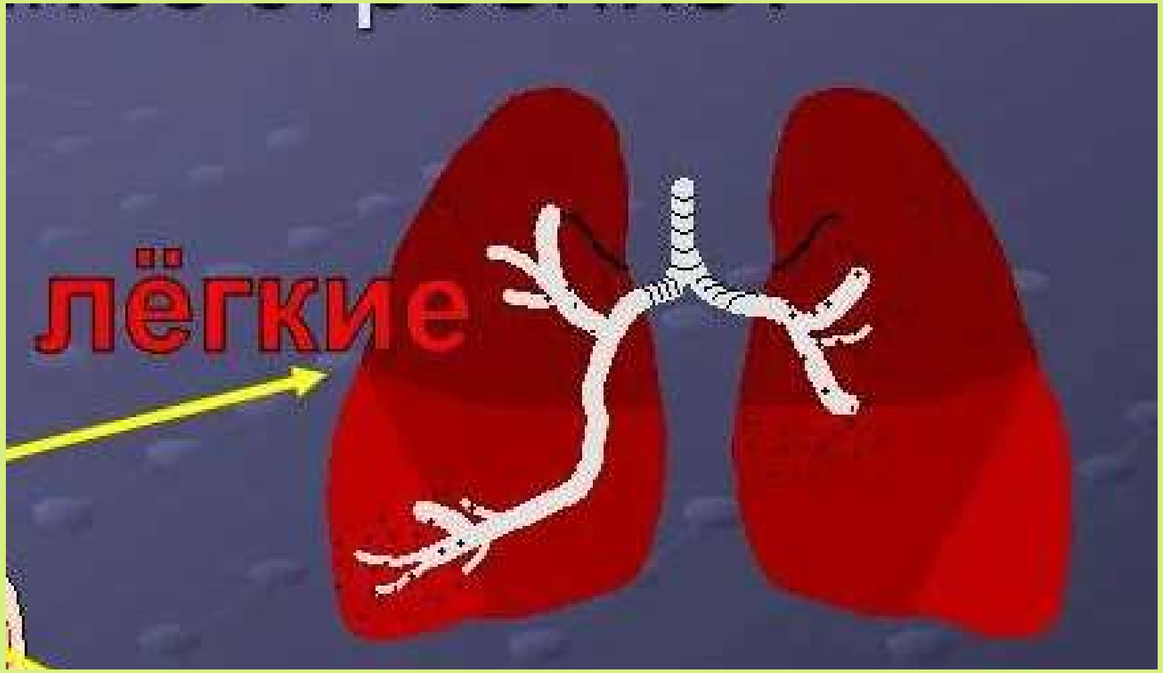
1.00 - 3.00 Печень.

В это время печень работает полностью - она удаляет жиры из крови и выводит токсичные вещества. Если у вас есть проблемы с желчным пузырем, они могут обостриться, потому что печень и желчный пузырь являются парными органами.



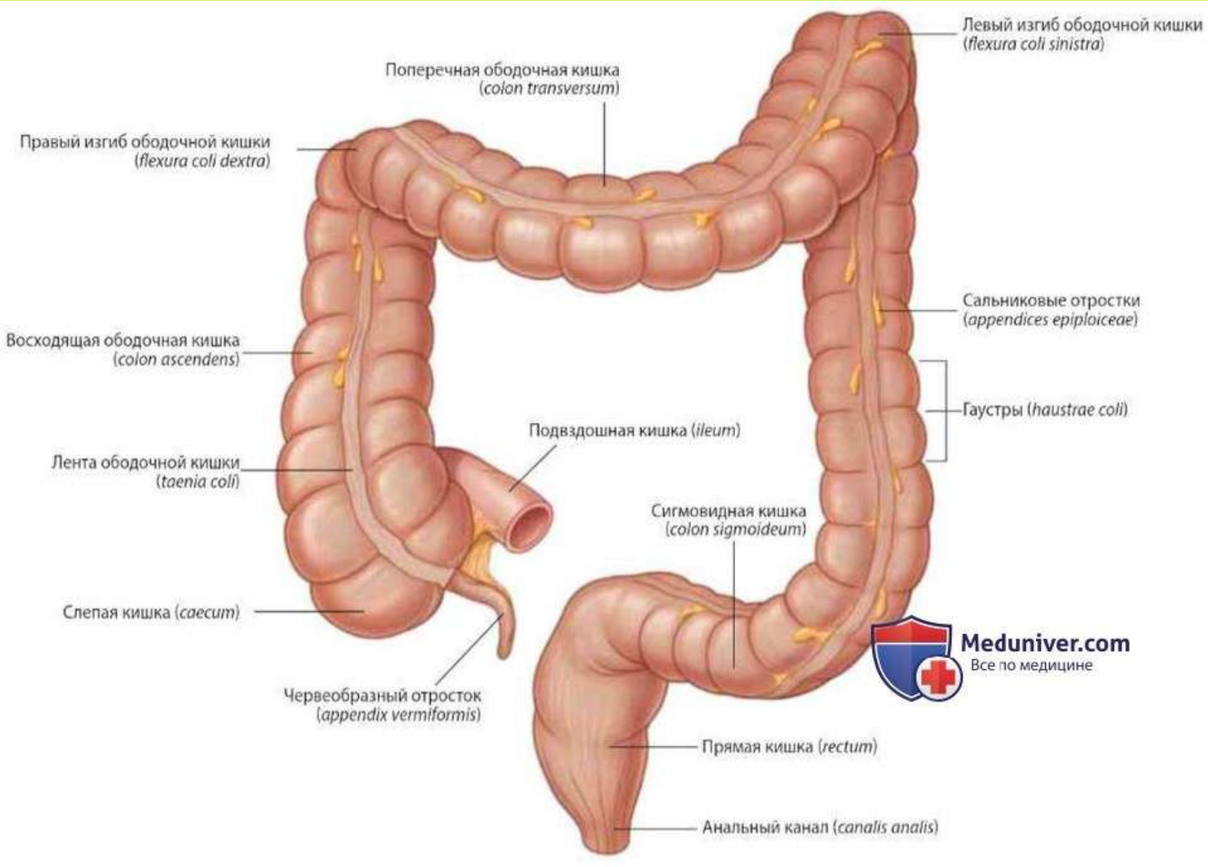
3.00 - 5.00 Легкие

Когда работают легкие, просыпаются курильщики и астматики. При бронхите, воспалении легких может появиться затруднение дыхания. В это время мы испытываем наибольший страх и беспокойство.



5.00 - 7.00 Толстая кишка.

Обязательно выпейте большое количество жидкости, в идеале чая, но избегайте холодных напитков. В это время рекомендуется привыкнуть к опорожнению кишечника.



7.00 - 9.00 Желудок.

Эти два часа - лучшее время для завтрака, и органы пищеварения работают на полной скорости. Дайте своему телу витамины, минералы и питательные вещества, в это время оно сможет их использовать по максимому.

9.00 - 11.00 Поджелудочная железа и селезенка.

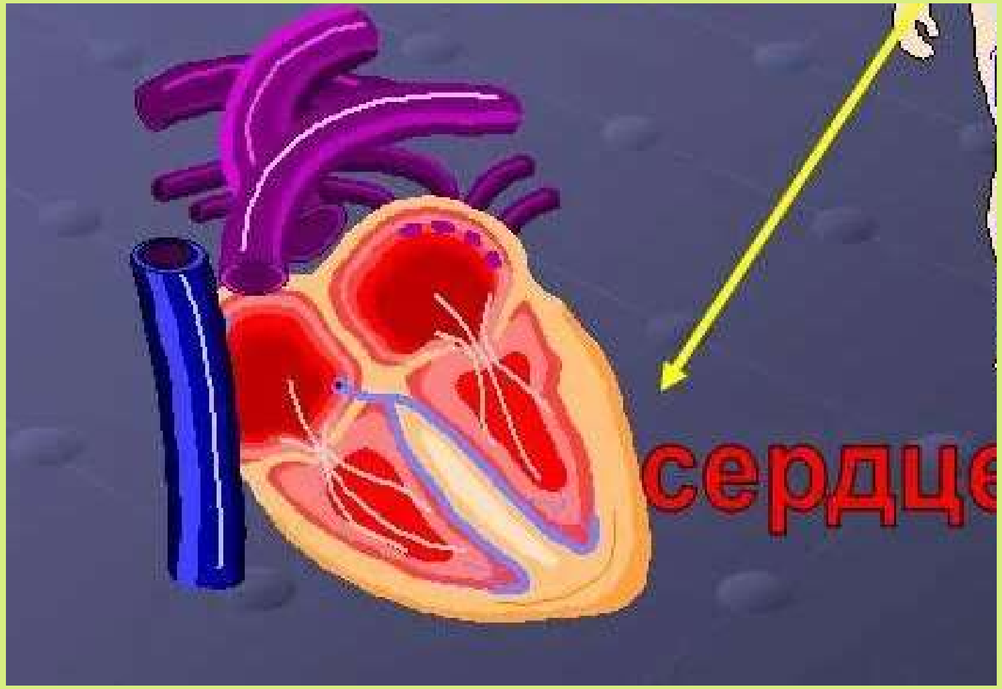
Организм перерабатывает сахар наиболее эффективно, поэтому угощайтесь фруктами или медом.

Утром мы наиболее активны, повышаются умственные способности, психика работает по-максимому.

Около 10 часов утра самое лучшее время для обучения, пик душевной активности наступает около 11 часов. Ваше тело и разум в лучшей форме.

11.00 - 13.00 Сердце.

В это время не нужно обременять организм большим количеством пищи. Есть небольшое затухание активности. Прогулка или короткий сон улучшит ваше самочувствие.



13.00 - 15.00 Тонкая кишка.

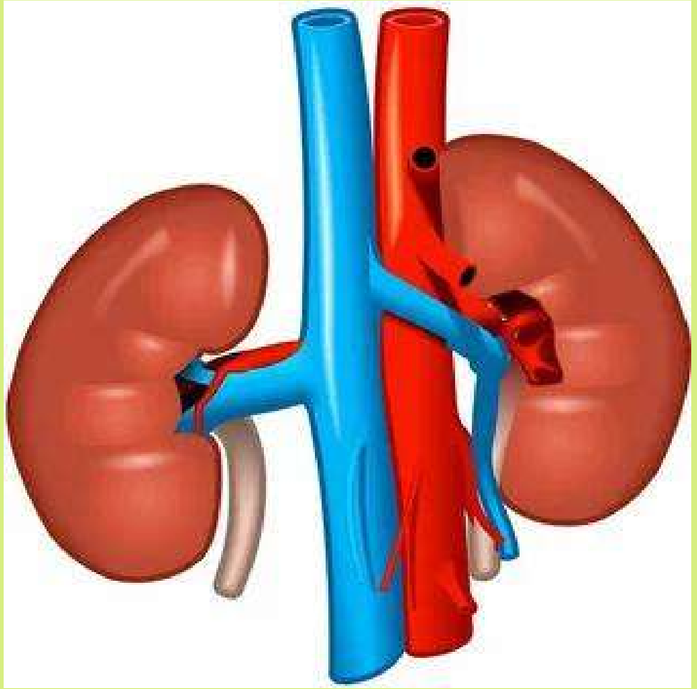
Наше тело переваривает употребленную пищу, и мы чувствуем подавленность, становимся ленивы. Мы делаем ошибки, мы не можем сосредоточиться.

15.00 - 17.00 Мочевой пузырь.

Экскреторная активность начинается и детоксифицируется. Это полуденное время подходит для занятий спортом. Наша производительность растет, мы снова можем решать сложные задачи.

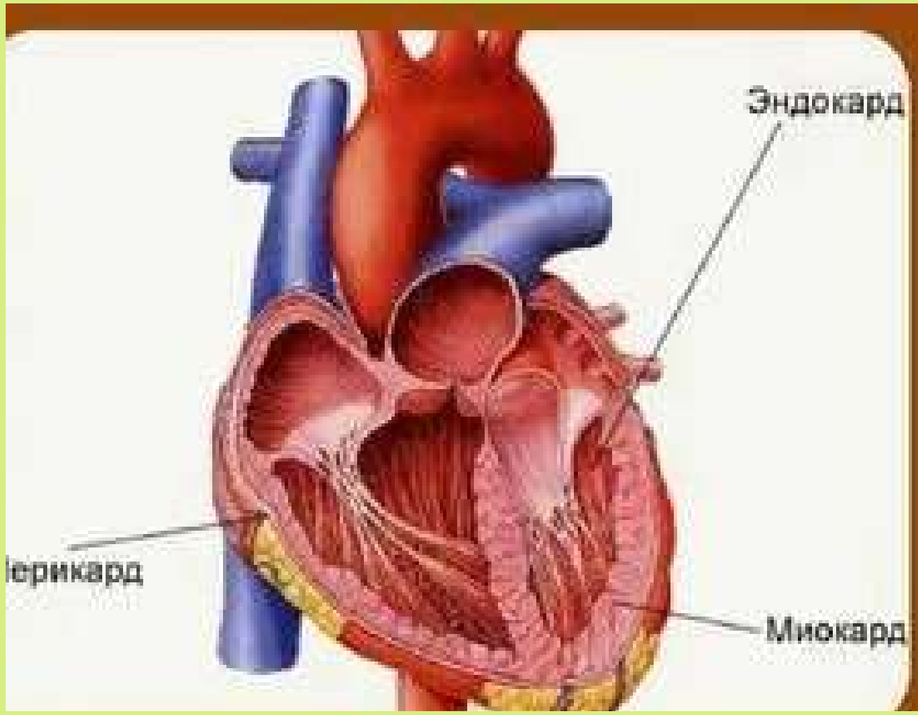
17.00 - 19.00 Почки.

Почки работают на максимум, поэтому избегайте всего, что для них вредно. В это время можно поужинать, это последний прием пищи в день. Избегайте сладких блюд и кофе.



19.00 - 21.00 Стенки сердца и кровообращение.

Хотя организм на короткое время возвращается в форму, мы чувствуем себя психически усталыми и нервными. Давление повышается. В это время кожа становится наиболее проницательной, используйте его для нанесение мазей на болезненные места.

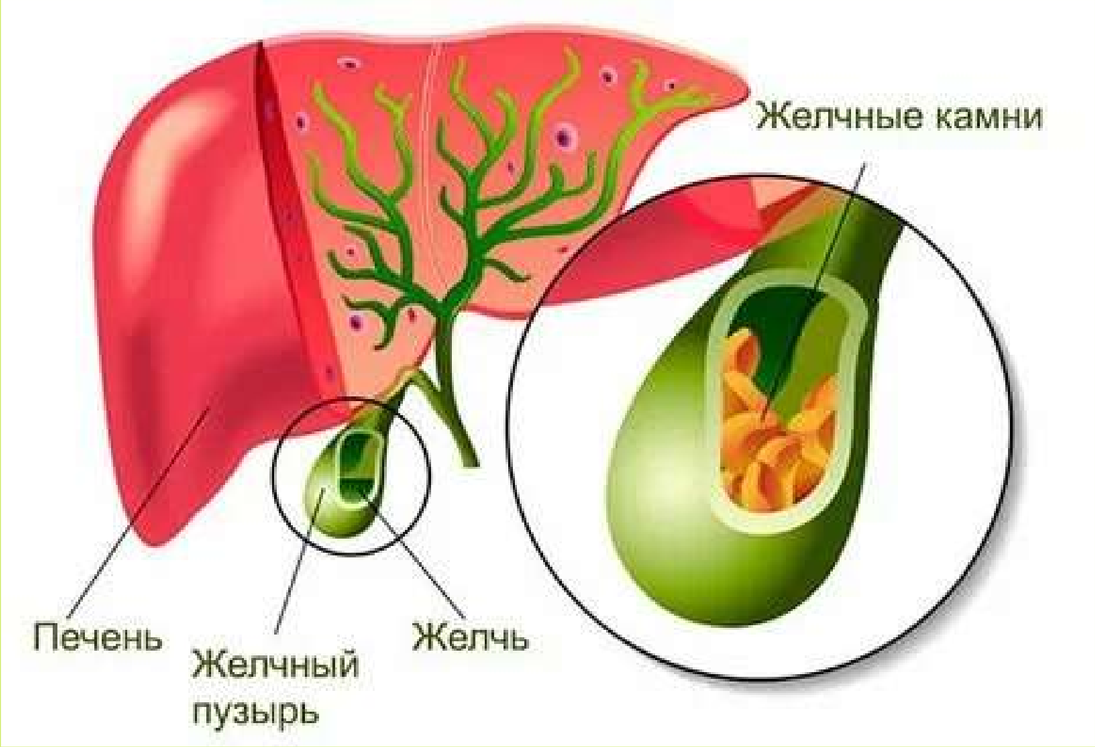


21.00 - 23.00 Подготовка ко сну.

Желудок перестает выделять желудочные соки. В 22.00 начинается самая глубокая фаза сна. С 22.00 до 4.00 идет важный процесс в организме - обновление клеток.

23.00 - 1.00 Желчный пузырь.

Около полуночи организм перестает производить обезболивающий гормон. Если вы обеспокоены или раздражены, вы будете чувствовать себя еще более взвинченными.



Безусловно, биоритм нашего организма контролирует выработку гормонов, регулирует температуру тела и давление.

Давайте научимся слушать свой организм, подчиняясь его биоритмам в течение дня и помнить, что правильный режим дня - залог нашего здоровья.