



ساعت های طلایی برای آشامیدن، خوردن و خوابیدن

در بعضی از ساعات شبانه روز کارآیی بدن به حداکثر خود می رسد. در این مطلب به نقل از «هلت نیوز» به این ساعت ها اشاره می کنیم.

سلامت نیوز : در بعضی از ساعات شبانه روز کارآیی بدن به حداکثر خود می رسد. در این مطلب به نقل از «هلت نیوز» به این ساعت ها اشاره می کنیم.

* 3-5 بامداد: ریه

بیدار شدن در این ساعت صبح بسیار مفید است. میزان ازن در هوا نسبت به ساعات دیگر بیشتر است. ورزش های هوازی، در این ساعت به فرد انرژی بیشتری می بخشد. مبتلایان به آسم در صورتی که در این ساعت بخوابند، دچار تنگی نفس می شوند.

* 5-7 بامداد: روده بزرگ

بیدار شدن در این ساعت روز ناراحتی یبوست را برطرف می کند. حمام آب سرد در این زمان ناراحتی اعصاب را برطرف می کند.

* 7-9 : معده، صبحانه را کامل میل کنید تا مشکلی پیش نیاید.

* 9-11 : طحال

آب را نباید بین این ساعات مصرف کنید. رعایت نکردن این امر باعث افزایش دمای بدن، خستگی و مشکل هاضمه می شود. مبتلایان به قندخون نیز دچار تپش قلب، خواب آلودگی و ... خواهند شد.

* 11-13 : قلب

تنها آب مصرف کنید، از کار سخت و خواب پرهیز شود زیرا احتمال حمله قلبی وجود دارد. اغلب پزشکان بیمارستان ها در این ساعت از روز که احتمال حمله قلبی در بیماران قلبی و دیابتی بالاست، در حالت آماده باش قرار دارند.

* 13-15: روده کوچک، پس از اتمام ناهار، استراحت بیش از ۵ دقیقه می تواند مضر باشد.

* 15-17: مثانه، زمان مناسب برای مصرف مایعات است.

* 17-19: زمان استراحت است، از کار دست بکشید تا دچار از کار افتادن کلیه و عفونت ادراری نشوید.

* 19-21: دیواره قلب، پس از این ساعت شام نخورید تا دچار تپش قلب یا درد قفسه سینه نشوید.

* ۲1-۲3، زمان استراحت و خواب است.

* ۲۳ تا یک بامداد: کیسه صفرا، برای این که انرژی کافی به دست بیاورید در این ساعت بخوابید.

* 1 تا 3 بامداد: کبد، این ساعت خواب عمیق است و گرنه دچار مشکل دید و ناراحتی جسمی می شوید.

منبع: روزنامه خراسان

