

بعد از طلوع فجر تا طلوع آفتاب نخوابید

متخصص طب سنتی و سرپرست مرکز تحقیقات علوم قرآن، حدیث و طب دانشگاه علوم پزشکی تهران به مردم توصیه کرد بین طلوع فجر (هنگام نماز صبح) تا طلوع آفتاب نخوابند چراکه اغلب سگته های منجر به مرگ در این زمان اتفاق می افتد.



توصیه متخصص طب سنتی:

بعد از طلوع فجر تا طلوع آفتاب نخوابید

جام جم آنلاین: متخصص طب سنتی و سرپرست مرکز تحقیقات علوم قرآن، حدیث و طب دانشگاه علوم پزشکی تهران به مردم توصیه کرد بین طلوع فجر (هنگام نماز صبح) تا طلوع آفتاب نخوابند چراکه اغلب سگته های منجر به مرگ در این زمان اتفاق می افتد.

محمد مهدی اصفهانی روز چهارشنبه در حاشیه "کارگاه آموزشی فرهنگ، آداب و میراث پزشکی" در جمع خبرنگاران افزود: هنگام طلوع فجر تا طلوع آفتاب زمانی است که ترشح هورمون های استرس زا مانند آدرنالین و نورآدرنالین در بدن به حداکثر میزان خود می رسد.

وی در ادامه همچنین توصیه کرد مردم هنگام غروب آفتاب نخوابند چراکه فرد پس از خواب هنگام غروب آفتاب، احساس کسل شدن و حالت عصبی خواهد داشت.

این متخصص طب سنتی گفت: مردم نباید با شکم پر و بلافاصله پس از صرف غذا بخوابند بلکه باید زمانی بخوابند که غذا از انتهای مری عبور کرده باشد در غیر این صورت دچار مشکلات گوارشی می شوند.

اصفهانی به مردم توصیه کرد بهتر است هنگام خواب به پهلو راست بخوابند تا فشار کمتری به قلب وارد شود. (ایرنا)