

## بهترین ساعت خواب



دبیر انجمن تحقیقات طب سنتی ایران گفت: بهترین ساعت خواب بین ساعت ۲۱ شب تا ۲ بامداد است. خواب در زمان نامناسب باعث به هم ریختن تنظیم هورمون‌هایی مانند ملاتونین و سروتونین می‌شود که این هورمون‌ها بر روی رنگ پوست و طراوت آن تاثیر گذارند.

همشهری آنلاین: دبیر انجمن تحقیقات طب سنتی ایران گفت: بهترین ساعت خواب بین ساعت ۲۱ شب تا ۲ بامداد است. خواب در زمان نامناسب باعث به هم ریختن تنظیم هورمون‌هایی مانند ملاتونین و سروتونین می‌شود که این هورمون‌ها بر روی رنگ پوست و طراوت آن تاثیر گذارند.

به گزارش تسنیم، محمدعلی زارعیان دبیر انجمن تحقیقات طب سنتی ایران درباره خواب و نقش فعالیت‌های بدنی در فصول سرد سال اظهار داشت: خواب مناسب و به موقع علاوه بر سلامت عمومی بدن، به طور ضمنی در حفظ سلامت پوست موثر است.

### بهترین ساعت خواب بین ساعت 21 شب تا 2 بامداد

به گفته وی بهترین ساعت خواب بین ساعت 21 شب تا 2 بامداد است. در این ساعت بیشترین تنظیم اندام‌ها و غدد درون ریز صورت می‌گیرد. خواب نامناسب و در زمان نامناسب باعث به هم ریختن تنظیم هورمون‌هایی مانند ملاتونین و سروتونین می‌شود که این هورمون‌ها بر روی رنگ پوست و طراوت آن تاثیر گذارند.

### خواب روز موجب تیرگی پوست و کدورت حواس

دبیر انجمن تحقیقات طب سنتی ایران ادامه داد: باید بدانیم که خواب روز به خصوص در فصول سرد سال سبب بروز بیماری‌های مختلفی مانند نزله می‌شود که خود بر روی پوست تاثیرگذار است همچنین خواب روز سبب کدورت و تیرگی پوست نیز می‌شود.

### کمک ورزش به سلامت پوست

زارعیان بیان کرد: به مرور و با افزایش سرما بهتر است، فعالیت بدنی نیز افزایش پیدا کند، در منابع طب سنتی به ورزش در زمستان بسیار توصیه شده است. ورزش در این فصول علاوه بر اثرات متعدد دیگر، با افزایش گردش خون محیطی و خون رسانی به پوست می‌تواند به سلامت و شادابی پوست نیز کمک کند.

### ورزش در زمستان در ساعات میانی روز

وی اضافه کرد: نکته مهم آن است که ورزش در زمستان باید در ساعات میانی روز که هوا گرمتر است، صورت پذیرد. ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، کوهنوردی و ورزش‌های سالنی متناسب با ظرفیت و توان هر فرد می‌تواند مفید باشد.