

## دیر نخوابید !!!

ساعت ۱۱ شب بدنمان در چه وضعی است؟ ۱۲ شب یا ۳ نیمه شب چطور؟

برای سالم زیستن، باید خواب راحت و آرامی داشته باشیم. به موارد زیر دقت کنید تا اهمیت خوابیدن برای شما روشن گردد:

ساعت ۹ تا ۱۱ شب:

زمانی است برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری که این عملیات توسط آنتی اکسیدان ها انجام می شود.

در این ساعت بهتر است بدن در حال آرامش باشد. در غیر این صورت اثر منفی بر روی سلامتی خود گذاشته اید.

ساعت ۱۱ تا ۱ شب:

عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد ادامه دارد و شما باید در خواب عمیق باشید.

ساعت ۱ تا ۳ نیمه شب:

عملیات سم زدایی در کیسه صفرا، در طی یک خواب عمیق به طور مناسب انجام می شود.

ساعت ۳ تا ۵ صبح:

عملیات از بین بردن مواد سمی در ریه اتفاق می افتد. بعضی مواقع دیده شده که افراد در

این زمان، سرفه شدید یا عطسه می کنند

**ساعت ۵ تا ۷ صبح:**

این عملیات در روده بزرگ صورت می گیرد، لذا می توانید آن را دفع کنید.

**ساعت ۷ تا ۹ صبح:**

جذب مواد مغذی صورت می گیرد، پس بهتر است صبحانه بخورید. افرادی که بیمار می باشند، بهتر است صبحانه را در ساعت ۶ و ۳۰ دقیقه میل کنند.

کسانی که می خواهند تناسب اندام داشته باشند، بهترین ساعت صرف صبحانه برای آنها، ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه می باشد و کسانی که اصلا صبحانه نمی خورند، بهتر است عادت خود را تغییر دهند و در ساعت ۹ تا ۱۰ صبح صبحانه بخورند.

دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب، باعث می شود مواد سمی از بدن دفع نشوند. از نصفه های شب تا ساعت ۴ صبح، مغز استخوان عملیات خون سازی را انجام می دهد. در ایام تعطیل، بسیاری افراد تا دیر وقت بیدار می مانند و بعد از اتمام تعطیلات، با خستگی به سر کار می روند، چون اعمال بدنشان دچار سردرگمی شده است و نمی دانند چه باید انجام دهد.

**پس همیشه، زود بخوابید و خواب آرامی داشته باشید .**