

CEASUL BIOLOGIC. Orarul organelor. În ce interval se produc catastrofe de tot felul

Steluța Indrei / 01 iul 2018 / 22:16



Descriere foto:

Conform medicinei tradiționale chineze, organele interne au propriul ritm de funcționare. Cine nu îl respectă și tulrepetat ritmul interior se îmbolnăvește mai des și mai repede, iar uneori de boli foarte grave, spun specialiștii.

ORA 6:00

Este ora la care organismul se trezește, chiar dacă noi vrem să mai lenevim. Începe producția de hormoni ai corpului și această oră aminoacizii, hormonii, zahărul din sânge acționează la capacitate maximă. La această oră e bine de evitat lenpat, alcoolul și țigările.

ORA 7:00

Inima intră în acțiune. Începe producția de hormoni sexuali. Cine preferă sportul dis de dimineață riscă să-și suprasoliciteastă oră trebuie servit micul dejun, dar înainte este indicat să bem un pahar cu apă, pentru a ajuta digestia.

ORA 8:00

Organismul are nevoie de „combustibil”. Din nefericire este și ora la care au loc cele mai multe infarcturi și accidente v; cerebrale. Este ora ideală dacă vreți să vă faceți o analiză a sângelui. Dacă amânați pentru altă oră, compoziția sângelui schimbată din cauza stresului, chiar dacă nu mâncați și nu beți.

ORA 9:00

Organismul recepționează cel mai slab senzația de durere, este imun față de frică. Tratamentele grele pot fi făcute acur toleranței sporite a organismului, iar șansele de vindecare cresc.

ORA 10:00

Este ora învățatului, creierul este cel mai receptiv. Capacitatea de a lua decizii și de a rezolva probleme este maximă. T corpului atinge punctul superior. Acum este momentul ideal pentru a pleca la drum cu mașina, atenția și reflexele sunt i

ORA 11:00

Organismul arde grăsimile. Gurmanzii se pot răsfăța cu gustări delicioase. Dar nu zilnic!

ORA 12:00

Organismul este ocupat cu producerea de acizi, iar creierul nu este deloc în formă. Stați în fața unei ferestre deschise și faceți plinul cu oxigen. Aerisiți foarte bine încăperile. Rezultatul este benefic. Stomacul este singurul organ cu adevărat pregătit pentru a produce sucul gastric și a primi prânzul.

ORA 13:00

Scade atenția, totul este programat pentru digestie. Este ora mesei de prânz urmată de o mică relaxare. Este bine ca să consumați în liniște și fără alte preocupări decât a mânca. Mâncarea se servește în liniște și armonie.

ORA 14:00

Forța vitală este foarte scăzută. Organismul are nevoie de o mică siestă.

ORA 15:00

Creierul se pune din nou în mișcare. Ne putem continua activitatea. Atenția și puterea de concentrare sunt în formă din nou.

ORA 16:00

Trezirea creierului este urmată de revitalizarea corpului, dispus să intre în funcțiune. Este ora ideală pentru un program fizic. Plămânii și căile respiratorii sunt larg deschise. Faceți o plimbare în aer liber.

ORA 17:00

Mâinile simt nevoia să intre în funcțiune. Pictorii fac minuni. La această oră se înregistrează cele mai multe recorduri sportive.

ORA 18:00

Este ora activităților culturale. Simțurile sunt foarte ascuțite în acest moment al zilei. Papilele gustative și simțurile olfactive sunt cote maxime. Corpul este însă puțin obosit. Nervii reacționează la durere sau furie.

ORA 19:00

Organismul este cel mai dispus să accepte tratamente, iar pielea are nevoie de îngrijire, porii se deschid și asimilează produse cosmetice.

Ora 20:00

Ultima masă a zilei nu trebuie luată mai târziu de ora 20, căci corpul reacționează deja într-un ritm redus. Ficatul înregistrează activitate intensă.

ORA 21:00

Scade temperatura corpului și încetinește metabolismul. Mâncarea rămâne nedigerată sau digerată pe jumătate. Doar ficatul mai lucrează.

ORA 22:00

Ficatul nu mai lucrează. Stop fumatului, căci în pauza ce survine în funcționarea ficatului, organismul absoarbe toată nicotina nefiltrată.

ORA 23:00

Începem să visăm cu ochii deschiși. De la această oră corpul se liniștește. Nervul parasimpatic, responsabil cu acest lucru schimbă de substanțe, tensiunea, temperatura, activitatea cardiacă la minim. Producția de cortizol, hormonul stresului, scade. Femeile ar trebui să doarmă la această oră, pentru că acum începe procesul de regenerare a celulelor pielii.

ORA 24:00

După perioada maximă din activitatea sa, organismul se autoreglează la minim și se programează „pentru mâine”. Este ca această oră să ne găsească într-un somn profund.

Noaptea, **între orele 2:00 și 4:00**, toate simțurile sunt în stare de inhibiție. ATENȚIE, este perioada catastrofelor de tot accidentelor rutiere, a naufragiilor și a accidentelor de muncă. Între orele 3:00 și 5:00 scade tensiunea arterială.