Автор: admin
29.03.2012 17:50 -

Когда чаще всего умирают люди? Всему свой час

Все биоритмы имеют космическое происхождение. Суточные биоритмы обусловлены вращением Земли вокруг своей оси. Поэтому у всех живых организмов, обитающих на нашей планете, имеются свои суточные биоритмы.

Давно не секрет, что существуют люди «жаворонки» и «совы», у которых сдвинуты, биоритмы. Больше повезло людям «усредненного типа», так называемым «голубям». Они могут смело учитывать научно признанные суточные биоритмы...

В час ночи – фаза легкого сна, когда легко пробудиться от внешних факторов. Это час наибольшей чувствительности к боли.

С 01.30 до 02.30 – «час слепоты». Острота зрения снижается до минимума. Не стоит, например, в это время читать, быть за рулем.

От полуночи до 4 утра – часы естественных рождений.

С 3 до 5 часов утра – «пик вялости», сопровождающийся наибольшим снижением артериального давления. В ночную смену, если есть возможность, желательно покушать, подстегнув тем самым организм, и сделать час перерыва, отдыха. Если же нет такой возможности и необходимо работать, то надо, не рассеиваясь, максимально сконцентрироваться на выполнении требуемой задачи.

4 часа ночи – час, когда чаще всего умирают люди. Организм работает на самых малых «оборотах».

Ранним утром и вечером, в сумерки – наибольшее содержание гормонов в крови, что хорошо для любви, зачатия.

Просыпаться согласно нормальным биоритмам, для того чтобы быть энергичным в течение дня, нужно в 6 утра и сразу принимать контрастный тонизирующий душ.

После душа – легкая разминка, упражнения на растяжку. Заниматься по утрам чрезмерной гимнастикой полезно для работников физического труда (балеринам, например), но не умственного. Ведь известно, что утренние гимнастические упражнения с повышенной нагрузкой утомляют организм, что приводит к повышенному токсикозу в крови и ослабляет умственную деятельность. И вновь душ!

7 утра – сложный период, когда вырабатывается гормон стресса (норадреналин). Это также час «отечного лица».

С 7 до 8 утра в коже повышается содержание активных веществ. Это час «кожных высыпаний», кожной аллергической реакции.

Утром, особенно в 8 утра, ни в коем случае нельзя «ударять» по печени алкоголем.

С 7 до 9 часов утра максимальна активность толстого кишечника, и к этому надо приучить организм.

С 8 до 13 часов – лучшее время для ухода за кожей. Однако антицеллюлитные средства в это время будут неэффективны.

9 утра – наименьшая чувствительность кожи к различным процедурам, в том числе к уколам. Повышается психическая активность. Сердце работает на полную мощность.

С 9 до 10 часов утра – повышение активности, открытость к новым знакомствам.

С 10 до 12 дня – повышение активности работы мозга. Творческое время, трудоспособная фаза. Не стоит распыляться в это время на суетные, второстепенные дела.

К 12 часам дня – мобилизация всех сил.

13 часов – час пищеварения, когда вырабатывается больше всего желудочного сока.

С 12 до 13.30 – наибольшая мышечная активность.

В 14 часов реакции организма замедляются. Снижение энергетики.

С 13 до 17 часов и в ночное время – инфицирование и распространение процесса заражения вирусами, паразитами происходит быстрее и проявляется острее.

В 15 часов – подъем энергетики, обострение вкуса, обоняния.

С 15 до 16 часов – «час мастерства», когда наиболее проворны пальцы.

С 15 до 18 часов – благоприятное время для циркуляции в организме воздуха, крови, лимфы и других жидкостей, что хорошо для физической нагрузки и спорта.

В 16 часов уровень сахара в крови повышается. Физические нагрузки способствуют понижению уровня сахара в крови.

В 17 часов энергия удваивается, что хорошо для тренировок, смены деятельности.

Снижение ощущения физической боли. Это время и для борьбы с целлюлитом.

С 16 до 18 часов – восстановление клеток кожи, активный рост ногтей и волос.

После 18 часов желательно уже не принимать калорийную, тяжелую пищу.

В 19 часов ослабевает психическая стабильность. Надо избегать в это время любых стрессов, выяснения отношений, стремиться к гармонии и дипломатии.

С 18 до 20 часов – печень легче всего справляется с алкоголем и другими токсическими для организма веществами.

В 20 часов максимальная масса тела. Взвешиваться лучше по утрам.

С 20 до 22 часов – «час одиночества», когда одиноким людям трудно наедине с собой.

С 18 до 21 часа – увлажнение и питание кожи, очищение от макияжа. Однако при проявлениях аллергии проводить интенсивное питание кожи с 20 до 21.30 нежелательно.

С 21 до 22 часов – лучший час вечерней памяти.

С 21.30 до 22.30 – «час иммунитета», когда иммунная система наиболее эффективно защищает организм от инфекции. Для людей, страдающих аллергией, это может оказаться пиком обострения, усиления симптомов заболевания. В 22 часа – кровь наполнена белыми кровяными тельцами. Температура тела повышается.

Съеденная пища после 22 часов может плохо отразиться на организме в целом, особенно на коже лица, спровоцировать высыпания, отеки. С 10 вечера до 6 утра происходит снижение количества пищеварительных ферментов, и любая пища, особенно белки, употребляемые вечером, за ночь полноценно не перевариваются, образуя шлаки в организме (по Аюрведе – «ама»). Это, кстати, она из основных причин возникновения таких заболеваний, как диабет, почечная недостаточность. К тому же срывается фаза покоя и отдыха. Организм вместо отдыха тратит энергию на пищеварение.

После 23 часов уже крайне нежелательно наносить на кожу лица и тела косметические средства, особенно питательные маски. Можно в итоге получить «не отдохнувший и отечный» результат. Как говорится: результат на лицо.

Практикующими врачами отмечен такой факт: пациенты, будь то «жаворонки» или «совы», начиная учитывать биологические часы и придерживаться рекомендаций к ним, поправляют свое здоровье быстрее, становясь более работоспособными и энергичными. Здоровья вам!

Автор - **Ирина Шевченко**
Источник