

RAZONES PARA DORMIR Y DESPERTAR TEMPRANO

De las 9 - 11pm: Es el horario en el que cuerpo realiza actividades de eliminación, químicos innecesarios y tóxicos (desintoxicación) mediante el sistema linfático de nuestro cuerpo. Este horario del día debe utilizarse en encontrar un estado de relajación, escuchando música, por ejemplo.

Generalmente a esta hora las mamás realizan actividades tales como limpiar la cocina, monitorear que todo esté listo para la actividad del día siguiente, etc. actividades que generan un estado de falta de relajación lo que genera un efecto negativo para la salud.

De las 11pm - 1am: el cuerpo realiza el proceso de desintoxicación del hígado, e idealmente debe ser procesado en un estado de sueño profundo.

Durante las primeras horas de la mañana 1 - 3am: proceso de desintoxicación de la vesícula biliar, idealmente debe suceder también en un estado de sueño profundo.

Temprano en la mañana 3 - 5am: desintoxicación de los pulmones. Es por esto que en ocasiones en este horario se producen accesos severos de tos. Cuando el proceso de desintoxicación ha alcanzado el tracto respiratorio es mejor no tomar medicamentos para la tos ya que interfieren en el proceso de eliminación de toxinas.

Mañana 5 - 7am: desintoxicación del colon, es el horario de ir al baño a vaciar el intestino.

Durante la Mañana de 7 - 9am: absorción de nutrientes en el intestino delgado, Es el horario perfecto para tomar el desayuno. Si estás enfermo el desayuno debe tomarlo más temprano: antes de las 6:30am. **El desayuno antes de las 7:30am** es benéfico para aquellos que quieren mantenerse en forma. Quienes siempre se saltan el desayuno, deben procurar cambiar el hábito, siendo lo menos dañino realizarlo entre las 9:00 y 10:00 am en lugar de no hacerlo por completo.

Dormirse tarde y despertar tarde interrumpirá el proceso de desintoxicación de químicos innecesarios de tu organismo. Además de eso debes tener en cuenta que **de las 12:00 a las 4:00am es el horario en el que la médula ósea de tus huesos produce la sangre, así es que procura dormir bien y no te duermas tarde.**

CUIDA TU SALUD

¡Vive la vida sin límites!

COMPARTÉ ESTA INFORMACIÓN CON LAS PERSONAS QUE TE IMPORTAN

Documento enviado por: **Álvaro Izaguirre Vázquez** alvaro.izaguirre@hotmail.com