

پزشکان می‌گویند حدود ساعت ۱۱ شب تا چهار صبح برخی هورمون‌هایی که برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند در خواب ترشح می‌شوند و اگر فردی در این ساعات بیدار باشد، قطعاً این هورمون‌ها نمی‌توانند به طور مناسب در بدنش ترشح شوند.

■ شاید برای شما هم پیش آمده که در کودکی و زمان تحصیل همیشه با مادرتان برای خوابیدن و زود به رختخواب رفتن درگیر بودید. شنیدن این جمله که بچه باید شب زود و کافی بخوابد تا فردا سر حال باشد در سن کودکی حتماً برای همه آزار دهنده است.

- بهترین ساعت برای خواب شبانه چه زمانی است؟
- اگر شما هم از آن آدم‌هایی هستید که شب بیداری را به خاطر سکوت و آرامش به خوابیدن و استراحت ترجیح می‌دهید بد نیست کمی بیشتر به این موضوع دقت

کنید. بیدار ماندن در طول شب و جبران آن در روز بسیار برای بدن شما خطرناک است. شاید خطرات آن همین امروز به نظر نیاید، ولی در دراز مدت تاثیر بد آن را خواهید دید.

- شاید برای شما هم پیش آمده که در کودکی و زمان تحصیل همیشه با مادران برای خوابیدن و زود به رختخواب رفتن درگیر بودید. شنیدن این جمله که بچه باید شب زود و کافی بخوابد تا فردا سر حال باشد در سن کودکی حتما برای همه آزار دهنده است.

● بهترین ساعت برای خواب شبانه چه زمانی است؟

- اگر شما هم از آن آدم‌هایی هستید که شب بیداری را به خاطر سکوت و آرامش به خوابیدن و استراحت ترجیح می‌دهید بد نیست کمی بیشتر به این موضوع دقت کنید. بیدار ماندن در طول شب و جبران آن در روز بسیار برای بدن شما خطرناک است. شاید خطرات آن همین امروز به نظر نیاید، ولی در دراز مدت تاثیر بد آن را خواهید دید.

● در خواب چه می‌گذرد؟

- پزشکان می‌گویند حدود ساعت ۱۱ شب تا چهار صبح برخی هورمون‌هایی که برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند در خواب ترشح می‌شوند و اگر فردی در این ساعات بیدار باشد، قطعاً این هورمون‌ها نمی‌توانند به طور مناسب در بدنش ترشح شوند.
- ترشح این هورمون‌ها به طور دقیق از ۱۱ شب شروع می‌شود که هر یک ساعت مربوط به یک هورمون خاص است. البته آماده سازی بدن برای این پروسه از دو ساعت قبل آغاز می‌شود، بین ساعت ۹ تا ۱۱ شب زمانی است که بدن برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری شروع به فعالیت می‌کند.

- این عملیات توسط آنتی اکسیدان‌ها انجام می‌شود و بهتر است بدن در حال آرامش باشد. در غیر این صورت اثر منفی زیادی بر سلامت بدن دارد. بین ساعت ۱۱ تا ۱ بهترین زمان برای خواب عمیق است، چون این مواد سمی در حال دفع شدن از کبد هستند.
- دو ساعت بعدی، تا ساعت ۳ بدن در حال سم زدایی از کیسه صفراست که فقط در صورت یک خواب عمیق ممکن می‌شود.
- ساعت ۳ تا ۵ صبح زمان از بین بردن مواد سمی از ریه است که در این ساعت احتمال عطسه یا سرفه در خواب زیاد است. ساعت ۵ تا ۷ صبح عملیات پاکسازی در روده بزرگ شروع می‌شود که می‌توانید آن را دفع کنید.
- ساعت ۳ تا ۵ صبح زمان از بین بردن مواد سمی از ریه است