



O melhor horário de dormir.

Das 21- 23:00: É o horário em que o corpo realiza atividades de eliminação, químicos desnecessários e tóxicos (desintoxicação) mediante o sistema linfático do nosso corpo.. Neste horário do dia devemos estar num estado de relaxamento, escutando música, por exemplo.

Das 23 - 01:00: o corpo realiza o processo de desintoxicação da vesícula biliar, e idealmente deve ser processado num estado de sono profundo.

Durante as primeiras horas da manhã **01:00- 03:00:** processo de desintoxicação do fígado, idealmente deve suceder também num estado de sono profundo.

De madrugada **03:00- 05:00:** desintoxicação dos pulmões. É por isso que por vezes neste horário se produzem fortes acessos de tosse. Quando o processo de desintoxicação atinge o trato respiratório é melhor não tomar medicamentos para a tosse já que interferem no processo de eliminação de toxinas.

Manhã **05:00- 07:00:** desintoxicação do cólon. É o horário de ir à casa-de-banho para esvaziar o intestino.

Durante a Manhã de **07:00- 09:00:** absorção de nutrientes no intestino delgado. É o horário perfeito para tomar o Café da manhã. Se estiver doente o Café da manhã deve ser tomado mais cedo: antes das 6:30 .

O Café da manhã antes das **7:30** é benéfico para aqueles que querem manter-se em forma.

Os que não têm por hábito tomar o Café da manhã devem tentar mudar o hábito, sendo menos prejudicial realizá-lo entre as 9:00 e as 10:00 em vez de ficar a manhã completa sem comer.

Dormir tarde e despertar tarde interromperá o processo de desintoxicação de químicos desnecessários ao teu organismo. Além disso deves ter em conta que das **00:00 às 4:00** é o **horário em que a medula óssea está produzindo sangue**. Então, procura dormir bem e não te deites tarde.

CUIDE DE TUA SAÚDE APOIO



www.palavracriativa.org.br