

Budzisz się w nocy o tej samej porze?

17 czerwca 2020

Budzisz się w nocy lub nad ranem o tej samej godzinie? Nie możesz wieczorem zasnąć? Masz problemy ze snem?



Jeśli zdarza się to sporadycznie nie ma czym się martwić. Ale jeśli regularnie budzisz się w nocy tej samej porze, masz problem z ponownym zaśnięciem w dzień dnia odczuwasz zmęczenie organizm daje wyraźny znak, że trzeba się nim zająć. Tak przynajmniej mówi medycyna wychodnia. Według medycyny chińskiej doba podzielona jest na odcinki czasowe, z których każdy podporządkowany jest innemu narządowi. Medycyna zachodnia opisuje te procesy jako rytm okołodobowy, czyli cykl zmian, któremu podporządkowane są wszystkie funkcje organizmu.

Zegar biologiczny

Nasz wewnętrzny zegar biologiczny steruje i synchronizuje procesy biochemiczne zachodzące w komórkach, tkankach i narządach. Poszczególne narządy w określonych godzinach osiągają swoje maksimum i minimum aktywności. Dlatego rytmowi

dobowemu podporządkowane jest m.in działanie lekarstw, substancji leczniczych w tym ziół więcej na ten temat tutaj.

Medycyna wschodnia zegar biologiczny wykorzystuje w diagnostyce. Objawy pojawiające się w tych samych godzinach porze świadczą wskazują na problemy narządu, który w tym czasie ma swoje maksimum aktywności.

Dotyczy to także snu. Jeśli regularnie budzisz się o jednakowej porze może oznaczać to, że narząd daje w ten sposób znak. Warto zwrócić na to uwagę, tym bardziej że niedobór snu prowadzi do szybszego starzenia się, obniżenia odporności, otyłości i wielu zaburzeń.

Masz problemy z zaśnięciem między 21.00 a 23.00?

Najczęściej to sygnał nadmiernego zamartwiania się i stresu. Gdy nie ma zewnętrznych, obiektywnych powodów winne mogą być nadnercza, zaburzenia metaboliczne lub hormonalne np. problemy z tarczycą.

Budzisz się pomiędzy 23:00 a 01.00?

Według medycyny chińskiej o tej porze pobudzany energetycznie jest pęcherzyk żółciowy, który gromadzi i wydala żółć. Jednocześnie to minimum energetyczne serca. Budzenie się o tej porze wiąże się z emocjonalnym rozczarowaniem, brakiem akceptacji i z upośledzeniem trawienia tłuszczów. Bóle kręgosłupa, stany zapalne stawów również będziemy najbardziej odczuwać w tych w tych godzinach.

Budzisz się między 01.00 a 03.00?

Według medycyny chińskiej to maksimum wątroby i minimum jelita cienkiego. To pora gdy wątroba się oczyszcza, regeneruje i

usuwa toksyny z krwi. Powinien to być czas głębokiego snu. Budzenie się tych godzinach może oznaczać tłumione emocje złości, gniewu, brak zgody na wybaczenie sobie i innym.

Objawy zaburzeń równowagi wątroby mogą prowadzić do rozregulowania cyklu miesięczkowego, bólów głowy, chronicznego zmęczenia, niedokrwistości. W tym przypadku pomogą zioła i zmiany trybu życia, ograniczenie alkoholu i ostatni posiłek 3 godziny przed snem.

Budzisz się między 03.00 a 05.00?

To pora maksimum płuc, które się oczyszczają i minimum pęcherza moczowego. Budzenie się w tych godzinach może się wiązać z uczuciem żalu, smutku, lęku i z chorobami płuc. O tej porze astmatycy cierpią na napady kaszlu a krew gęstnieje, jest bardziej podatna na krzepnięcie stąd notuje się najwięcej ataków serca.

Budzisz się między 05:00 a 07:00

To maksimum jelita grubego i minimum nerek. Organizm powinien być dotleniony i gotowy do działania. Za budzenie się o tej porze mogą odpowiadać blokady emocjonalne, problemy metaboliczne i choroby jelita grubego.

Zdjęcie: [Hans](#) (CC0)

Źródło: Sekrety-Zdrowia.org