



22:00 часа.

В крови вдвое увеличивается количество лейкоцитов — это иммунная система проводит проверку вверенной ей территории.

Температура тела падает.

Биологические часы сигналият: пора спать.

;



23:00 часа.  
Тело все больше  
расслабляется,  
но в каждой клеточке  
полным ходом идут  
восстановительные  
процессы.



00:00 часа.  
Сознанием все больше о  
владевают сновидения,  
а мозг продолжает  
трудиться, раскладывая  
по полочкам  
полученную за день информацию.





1:00 час.

Сон очень чуткий.

Незалеченный вовремя зуб или  
травмированная давным-давно  
коленка могут разныться и  
не дадут уснуть до утра.



2:00 часа.

Все органы отдыхают,  
только печень трудится вовсю,  
вычищая спящий организм от  
накопившихся шлаков.



3:00 часа.

Полный физиологический спад:  
артериальное  
давление на нижнем пределе,  
пульс и дыхание редкие.



4:00 часа.

Мозг снабжается минимальным количеством крови и не готов к пробуждению, зато слух обостряется чрезвычайно — проснуться можно от малейшего шума.





5:00 часов.

Почки отдыхают, мышцы дремлют,  
обмен веществ замедлен,  
но в принципе организм  
уже готов проснуться.





6:00 часов.

Надпочечники начинают выбрасывать в кровь гормоны адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление и заставляют сердце биться чаще. Организм готовится к пробуждению, сознание еще дремлет.



7:00 часов

Звездный час иммунной  
системы.

Самое время размяться и встать  
под контрастный душ.

Кстати, лекарства  
в этот час усваиваются  
значительно лучше,  
чем в другое время суток.

Теги: [что](#) , [просто](#) , [понравилось](#) , [ночью](#) , [происходит](#) , [организме](#) , [нашем](#)