

## **KHUNG GIỜ VÀNG THẢI ĐỘC CHO CƠ THỂ**

Mỗi cơ quan sẽ có khung giờ thải đ.ộc khác nhau. Vì vậy, các chuyên gia y tế thường khuyên chúng ta nên sinh hoạt phù hợp với đồng hồ sinh học của cơ thể.

### 1. Khung giờ vàng thải đ.ộ.c của ruột già (5-7 giờ sáng)

Khung giờ từ 5-7 giờ sáng là khung giờ quan trọng để ruột già thải đ.ộc. Nếu không được thải đ.ộc, cơ thể sẽ tích tụ đ.ộc tố gây mụn nhọt nổi trên da, thậm chí còn gây ra ung thư đại tràng. Vì vậy, bạn nên thức dậy trong khung giờ này để đi đại tiện đều đặn, tránh đ.ộc tố tích tụ nếu để quá lâu.

Nếu bị táo bón, bạn nên ăn nhiều thực phẩm giàu chất xơ như: Bột yến mạch, bánh mì nguyên chất....để tiêu hóa tốt hơn. Ngoài ra, việc xoa bóp kinh tuyến ruột già cũng giúp việc đại tiện, hoạt động của ruột già tốt hơn.

### 2. Khung giờ vàng thải đ.ộc của dạ dày (7-9 giờ sáng)

Dạ dày là cơ quan tiêu hóa lớn nhất của con người với 3 chức năng chính: Tiêu hóa, vận chuyển, lưu trữ thức ăn.

Mỗi sáng, bạn nên tập tư thế quỳ để thở bụng giúp thúc đẩy lưu thông máu trong dạ dày, tăng trao đổi chất và chức năng tiêu hóa hoạt động tốt hơn.

Ngoài ra, thực đơn bữa sáng cần được thay đổi thường xuyên,

nên ưu tiên những thực phẩm như: Đậu phộng, óc chó, cà rốt, táo...

Đây là những thực phẩm có tác dụng nuôi dưỡng da dày, giúp tăng cường chức năng tiêu hóa.

### 3. Khung giờ thải đ.ộc của của tim (11-13 giờ)

Trái tim là bộ phận quan trọng, hoạt động không ngừng để bơm máu, dưỡng chất lên toàn bộ cơ thể. Ngoài ra, trái tim còn là bộ phận điều khiển tất cả cơ quan trong cơ thể. Những thực phẩm như nhãn,... giúp nuôi dưỡng trái tim, lá lách.

Khung giờ từ 11-13 giờ là khung giờ cao điểm, tim đập nhanh nhất nên bạn cần hạn chế tập thể dục vào buổi trưa. Thay vào đó, bạn nên chợp mắt, nghỉ ngơi vào khoảng thời gian này. Điều này sẽ tốt cho việc thải đ.ộc tim.

### 4. Khung giờ vàng thải đ.ộc của của bàng quang và ruột non (13-17 giờ)

Khoảng thời gian từ 13 đến 17 giờ là thời gian làm việc của: Bàng quang, ruột non

Ruột non giúp phân phối chất dinh dưỡng được tiêu hóa, gửi chất lỏng đến bàng quang, chất dinh dưỡng tới lá lách, chất thải tới ruột già. Vì vậy, ruột non là cơ quan đóng vai trò quan trọng trong việc hấp thu chất dinh dưỡng của cơ thể.

Tất cả chất đ.ộc trong cơ thể đều phải qua bàng quang rồi thải ra ngoài thông qua đường nước tiểu.

Do đó, bạn nên uống nhiều nước để tăng cường trao đổi chất, giúp bàng quang, ruột non hoạt động tốt hơn.

#### 5. Khung giờ vàng thải đ.ộc của thận (từ 17-19 giờ)

Thận bị tích tụ nhiều đ.ộc tố khiến mắt bị phù, cơ thể bị trì trệ, mệt mỏi. Do đó, bạn cần tập thể dục để kích thích thận, tăng tốc độ thải đ.ộc của thận. Những động tác vận vẹo cơ thể tác động vùng lưng eo giúp massage, kích thích thận hoạt động tốt hơn.

#### 6. Thời gian thải đ.ộc màng ngoài tim (từ 19-21 giờ)

Màng ngoài tim là túi chứa chất lỏng bao quanh tim và rễ của các mạch máu lớn. Màng ngoài tim cũng cần thải đ.ộc hiệu quả để tránh gây ngứa ran, tức ngực, ảnh hưởng chất lượng giấc ngủ.

Bạn có thể vỗ vùng vai, khuỷu tay để màng ngoài tim...

*Nguồn: DUONG NGUYEN'FB*