

Schlaf und Essen

Post by "Tom Ate" of Nov 10th 2021, 11:25 pm

Da haben sie eine groß angelegte Schlafstudie gemacht, die leichte Hinweise auf folgendes ergab:

-Wer nach Mitternacht erst schlafen geht, erhöht sein Risiko für Herzkrankheiten um 25 Prozent.

-Wenn man sich aber schon vor 22.00 Uhr schlafen legt, dann hat man dasselbe Risiko.

Die beste Zeit ins Bett zu gehen sei zwischen 22.00 und 23.00.
(ich denke die meinen Winterzeit, also Normalzeit???)



[Forscher geben Empfehlung - Um diese Zeit sollten Sie ins Bett gehen](#)

Laut einer britischen Studie gibt es die perfekte Schlafenszeit.

www.bild.de

Huhh!! Es ist schon 23.30. Wenn ich nicht an einem Herzinfarkt sterben will, dann sollte ich so langsam ins Bett gehen. 😞 😊

Im Buch "Heile deine Schilddrüse" schreibt Anthony Williams:

Quote

Diese Zeit von zehn Uhr abends bis zwei Uhr früh ist die Kernphase des Nachtschlafs, in der Ihr Körper den Hauptteil seiner Arbeiten zur Heilung und Reparatur verrichtet. Finden Sie in dieser Zeit Schlaf, schreitet die Heilung besonders rasch voran.

William, Anthony. Heile deine Schilddrüse: Die Wahrheit über Hashimoto, Über- und Unterfunktion, Schilddrüsenknoten, -tumoren und -zysten (German Edition) (p. 301). Arkana. Kindle Edition.

Ich glaube schon dass das mit der Kernschlafzeit stimmt und ich strebe diese Schlafenszeiten auch an.

Meine Schilddrüse ist aber trotzdem geheilt, obwohl ich ziemlich spät ins Bett gehe.