

JAM KERJA BIOLOGIS ORGAN TUBUH MANUSIA

Kali ini saya akan memberi tahukan kepada kalian mengenai jam kerja biologis tubuh manusia, ini bisa sangat bermanfaat bagi kalian karena bukan hanya untuk kebaikan dan kesehatan kalian, tapi kalian pun akan lebih menyayangi kondisi kesehatan kalian sendiri.

Bagi kalian yang masih suka makan dan melakukan aktifitas di sembarang waktu, maka saya akan mengingatkan kalian untuk menghentikan kebiasaan seperti itu, di karenakan itu dapat berdampak buruk pada kesehatan kalian. Baiklah, ini dia jam kerja biologis organ tubuh manusia yang perlu kalian ketahui.

No	Waktu	Nama Organ	Keterangan
1	07.00 - 09.00	Lambung	<ul style="list-style-type: none">- Daya kerja lambung sedang kuat-kuatnya- Dianjurkan untuk sarapan yang bergizi tinggi pada jam ini
2	11.00 - 13.00	Jantung	<ul style="list-style-type: none">- Hindari panas berlebih dan olah fisik terutama pada bagian yang ada keluhan di pembuluh darah
3	13.00 - 17.00	Hati / Liver	<ul style="list-style-type: none">- Kondisi liver sedang lemah, dengan istirahat sejenak akan terjadi proses regenerasi sel-sel hati.
4	15.00 - 17.00	Paru - Paru	<ul style="list-style-type: none">- Paru-paru sedang lemah, istirahat dan nafas dengan teratur untuk mengembalikan energi paru-paru
5	17.00 - 19.00	Ginjal	<ul style="list-style-type: none">- Ginjal dalam kondisi kuat- Terjadi proses pembentukan Sumsum Tulang dan Sel Otak- Ini jam terbaik untuk Belajar.
6	19.00 - 21.00	Lambung	<ul style="list-style-type: none">- Lambung sedang lemah- Diusahakan jangan mengkonsumsi makanan padat yang sulit di cerna, / lebih baik berhenti makan
7	21.00 - 23.00	Limpa	<ul style="list-style-type: none">- Limpa dalam kondisi lemah- Terjadi proses pembuangan racun tubuh dan Regenerasi Sel Limpa- Jika wajah menjadi pucat di jam ini, artinya limpa ada gangguan.
8	23.00 -	Jantung	<ul style="list-style-type: none">- Jantung sedang dalam kondisi lemah

	01.00		- Waktunya istirahat untuk pemulihan Energi tubuh
9	01.00 – 03.00	Hati / Liver	<ul style="list-style-type: none"> - Liver dalam kondisi kuat - Terjadi proses pembuangan racun hasil metabolisme tubuh - Ini saatnya terjadi Regenerasi Sel
10	02.30 – 04.30	Paru _Paru	<ul style="list-style-type: none"> - Kondisi paru-paru sedang kuat - Terjadi proses pembersihan dan pembuangan racun / kotoran di paru-paru - Akan terjadi batuk, bersin, dan berkeringat bila paru-paru kotor - Ini jam terbaik untuk melakukan 'Qiyamul Lail'. Saat sujud pada waktu inilah mengalirnya darah yang kaya akan oksigen ke otak tertentu, yang tidak bisa di alirkan darah pada saat sujud di waktu siang.
11	05.00 – 07.00	Usus Besar	<ul style="list-style-type: none"> - Usus besar dalam kondisi kuat - Biasakan BAB (Buang Air Besar) di jam ini agar kotoran, racun, dan sisa sistem pencernaan dapat di keluarkan semua.

By. dr. Soeharsoyo SpAk

Demikianlah tadi beberapa jam kerja biologis organ tubuh manusia, semoga kalian lebih memperhatikan tentang kesehatan kalian lagi dan semoga sehat selalu.