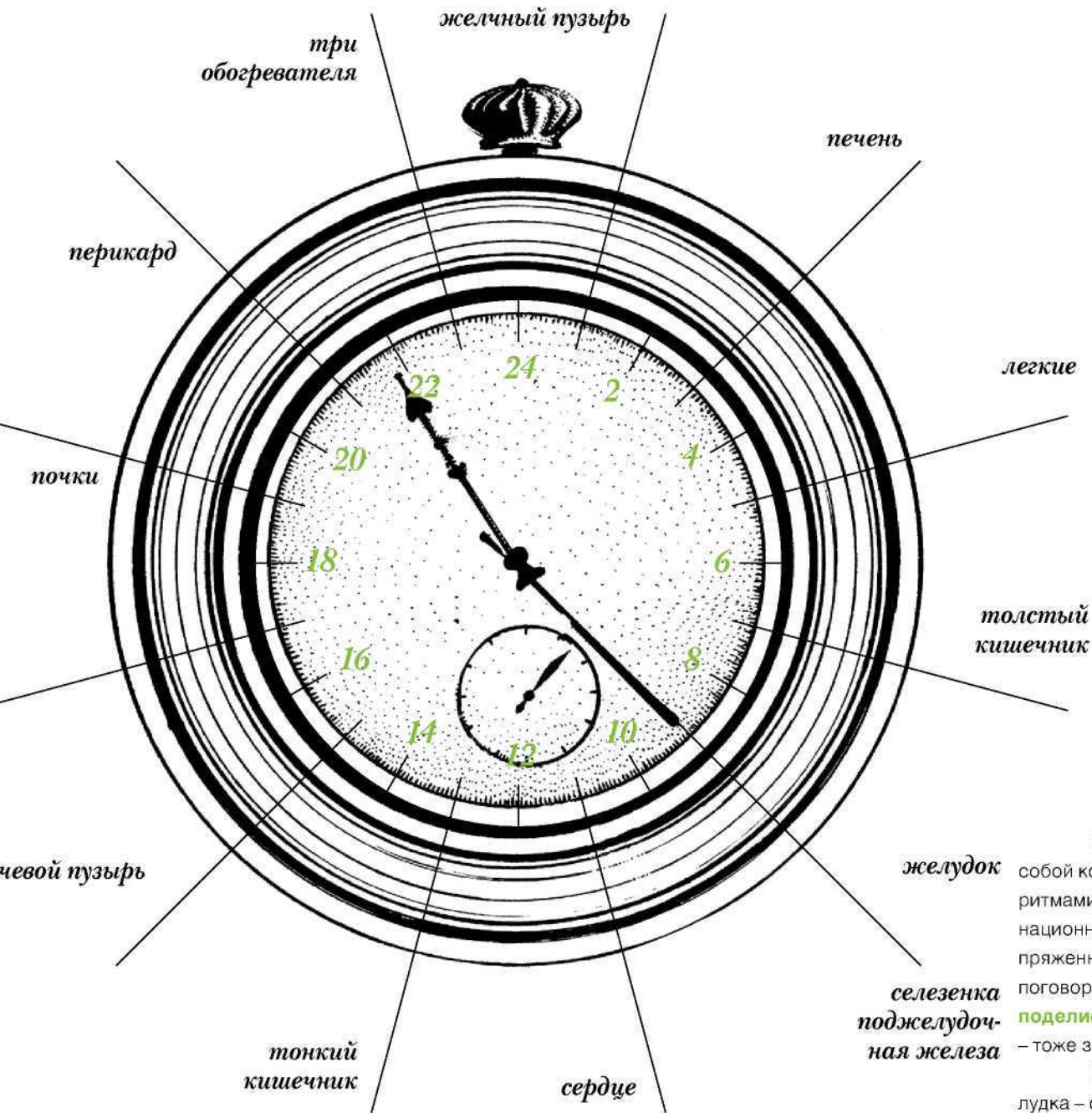


секрет НОТЫ *ре*



Завтрак съешь сам,
обедом поделись с другом, а
ужин отдай врагу.

Организм человека представляет собой колебательную систему, пронизанную ритмами. Каждый орган имеет свою кульминационную точку (свое время) наиболее напряженной деятельности. В основе народной поговорки – **«завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу»** – тоже заложены биологические часы.

Время наибольшей активности желудка – с семи до девяти часов утра, а время минимальной активности – с семи до девяти часов вечера. Если у вас головные боли в восемь часов утра, возможно, это связано с заболеванием желудка. Время максимальной активности кишечника с пяти до семи часов утра. **Именно поэтому необходимо выработать привычку освобождать кишечник утром.**