Итак, начнём с самого начала. 12 часов ночи - это точка, когда Солнце находится ниже всего. В это время наш организм должен находится в максимальном состоянии отдыха. Если учитывать тот рекомендованный Ведами факт, что человек с 18 до 45 лет должен спать в среднем 6 часов, то самое лучшее время сна это - 3 часа назад от 24 и 3 часа вперёд.

Хотелось бы заострить Ваше внимание, на то, что часто фактическое время на наших часах не соответствует солнечному. На это есть следующие причины:

Как-то в советские времена был принят закон о декретном времени. (Могущественный Ленин отправил время в «декретный отпуск» на час). Может, в этом и был свой резон, так или иначе, время из «декретного отпуска» пока не вернули, и нам приходится это учитывать. Это значит, что на территории бывшего СССР существует смещение фактического времени по отношению к солнечному на один час.

Кроме того, существует переход на летнее и зимнее время. Он увеличивает разрыв с солнечным временем ещё на час (лето – разница с солнечным временем – 2 часа, зима – час). Тогда получается 2 часа разрыва.

Также следует знать, что для удобства часовые полюса сделали очень широкими и иногда на окраинах области или края, в котором Вы живёте, то время, которое считается местным, также на сколько-то часов отклоняется от солнечного.

Несмотря на столько трудностей, определить солнечное время очень просто. Нужно просто позвонить в метеорологическую службу и спросить их: «Когда в нашем городе время полуденного Солнца?», или другими словами: «Когда по Солнцу будет 12 часов?» Определив это, можно быстро рассчитать весь свой режим дня.

Таким образом, человек должен спать с 21 до 3 часов ночи (по солнечному времени).

Возможны крайние варианты: с 10 ночи, до 4 утра или с 8 вечера до 2 ночи. Как бы у Вас не ложились обстоятельства с 12 до 4 часов ночи надо обязательно спать. Теперь разберём, что происходит, если человек не спит в эти промежутки времени.

Последствия нарушения режима отхода ко сну

Самые глубокие функции в нашем организме отдыхают раньше, более поверхностные отдыхают позже.

Разум и ум отдыхают активнее всего с 9 вечера до 11 вечера (по солнечному времени). Поэтому, если Вы не легли спать или не заснули в 10 часов вечера, то у Вас будет страдать ум и разум. Если пренебрегать этой информацией, ложась спать после 11 вечера, то умственные способности и разумность человека будет постепенно падать. Снижение умственной и интеллектуальной силы происходит не сразу, поэтому многим трудно заметить в себе подобные проблемы. Первые признаки такой деградации сознания - это снижение концентрации внимания или чрезмерная напряжённость ума. В дальнейшем всё это приводит к хронической психической усталости и чрезмерной психической напряжённости, которую обычно пытаются снять курением. Таким образом, эта вредная привычка напрямую связана с нарушением режима дня. Также часто в таких случаях нарушается сосудистая регуляция и обычно появляется склонность к повышению артериального давления. Чрезмерная землистость лица, усталый тусклый взгляд, психическая заторможенность, головные боли - всё это признаки отсутствия отдыха в уме и разуме.

Если по каким-то причинам человек не спит с 11 до 1 ночи (по солнечному времени), то у него будет страдать прана - жизненная сила, а также нервная и мышечная системы. Поэтому, если человек не отдыхает в это время, то слабость, пессимизм, вялость, снижение аппетита, тяжесть в теле, психическая и физическая разбитость чувствуется практически сразу.

Если человек не спит с 1 ночи до 3 утра (по солнечному времени), то от этого страдает его эмоциональная сила. Таким образом, появляется чрезмерная раздражительность, агрессивность, антагонизм.

Если деятельность человека проходит в суете и сильном нервном напряжении, то ему показано спать 7 часов и вставать в 4 утра (по солнечному времени), или даже спать 8 часов и вставать в 5 утра. Однако во всех случаях ложиться спать после 10 часов вечера вредно, как для психического, так и для физического здоровья.

Разберём подробнее, что происходит с человеком, который сильно злоупотребляет нарушениями режима дня.

Если человек поспит с 9 до 11 вечера (по солнечному времени), но остальной отдых перенесёт на дневное время, то он почувствует, что голова относительно свежая, но тело будет усталым и пропадёт эмоциональная сила.

Если в ночное время поспать только с 11 вечера и до 1 ночи (по солнечному времени), то сразу будет заметно, что силы есть, но соображать ничего не можешь, да и настроение не очень хорошее.

Если в ночное время отдохнуть только с 1 ночи до 3 утра, то физические силы будут, но не будет психических.

Поэтому вывод однозначен - надо спать на протяжении всего времени с 9-10 вечера (по солнечному времени), до 3-4 утра.

Если человек, несмотря на явные признаки в снижении активности ума и разума, всё же не ложится с 10 до 12 ночи, то он постепенно начнёт испытывать состояние депрессии. Причем, развитие этого состояния происходит незаметно для нас. Через 1-3 года депрессия накапливается, и человек чувствует, что краски жизни тают, и ему кажется, что всё вокруг становится мрачным. Это признак того, что мозг не отдыхает и психические функции истощаются. В состоянии, когда снижается сила разума, человек не может понять, что делать хорошо, а что плохо. Ему трудно разобраться, как поступать в тех или иных жизненных ситуациях, кого надо выбрать в мужья или в жёны, как воспитывать детей, на какой работе трудиться. Становится трудно избавиться от вредных привычек. Всё это происходит, когда начинает страдать разум.

При снижении силы ума начинаются беспокойства и ухудшение памяти. Это функции ума. Такой человек постоянно испытывает нервное напряжение, он становится конфликтным, злится, нервничает, ругается или плачет. В зависимости от особенностей его характера, он испытывает те или иные изменения в психическом состоянии ума. Другими словами, появляется психическая нестабильность, и это вызывает сильные беспокойства. Также могут сильно пострадать функции памяти. Если страдает память, то человек не может что-то надолго запомнить. Раньше всего страдает долгосрочная память, кратковременная - в самую последнюю очередь.

Прана или жизненная энергия (сила) истощается, если человек бодрствует с 12 ночи до 2 часов ночи (по солнечному времени). Если не спать нормально в это время, то почувствуется слабость. Так как деятельность праны в нашем организме связана с нервной системой, то со временем она также начнёт страдать. Это приведёт к тому, что нарушится регуляция баланса жизненных функций всего организма, что приведёт в первую очередь к снижению иммунитета и началу развития хронических болезней. Если и дальше не соблюдать режим дня, то организм может прийти в критическое состояние, которое будет являться причиной тяжёлых изменений в функционировании нервной системы, а также внутренних органов.

При длительном бодрствовании с 1 до 3 ночи (по солнечному времени) эмоциональные силы (сила чувств) постепенно начинают истощаться. Это приводит к повышению ранимости. Так как у женщин чувствительность выше, чем у мужчин, то им сон в это время больше необходим, и признаки эмоционального истощения также начинают проявляться раньше. При несоблюдении режима дня происходит сильное эмоциональное истощение, и могут начаться приступы истерии. Также этот вид

нарушения режима дня служит основой для постепенного развития глубокой эмоциональной депрессии. Следует отметить, что при подобных нарушениях режима дня постепенно притупляется слуховое восприятие. Слух не изменяется, он остаётся таким же, как и раньше, но человек не может использовать все возможности слуховых рецепторов. Он не может сильно сосредоточиться на слуховой информации. Постепенно снижается острота и самих функции восприятия мира через слух, осязание, зрение, обоняние, а также снижается активность вкусовых рецепторов.