

ومحطة من محطات اليوم الإنسانية لا بد لكل منا أن ينزل فيها، وغالبية البالغين ينامون من سبع إلى ثماني ساعات يومياً، أما البطيء فيمرُّ بمراحل ثلاث: مرحلة النَّعاس، ومرحلة النَّوم العميق التي تُمَلُّ ربع ساعات الليل، وفيها يقوم الجسم بطرح السُّموم التي تراكمت من جراء الاحتراقات الداخلية؛ ليؤدي مهمته في تجديد خلايا الجسم وشحن جهاز المناعة. أما النَّوم المتناقض فيستغرق خمس ساعات الليل،