



**Биологические ритмы человека** – что это такое, как их использовать, расчет и совместимость. В природе все развивается циклично, если присмотреться, можно заметить определенную закономерность во всем. Приливы и отливы, смена времен года, день и ночь – явления, характеризующие их. За общее состояние организма человека отвечают биоритмы, которые запускаются в момент рождения.

Временное приспособление всех систем организма к окружающим факторам, способствующее их жизнедеятельности и слаженной работе, называется биологическими ритмами.

Самочувствие и поведение человека меняется от времени суток, смены времен года. Вся жизнь подчинена суточным, месячным и годовым биоритмам. Человек индивидуален, поэтому каждому присущ свой образ жизни, со своим расписанием работы, питания и отдыха. При нарушении биоритмов в результате смены климата или часового пояса организм нуждается в адаптации, которая может длиться до трех дней.

### **Основные группы биоритмов**

Условно их делят на ритмы:

1. Высокой частоты. Продолжительность не превышает получаса. К ним относят частоту дыхания, сокращения сердечной мышцы, биотоки мозга, перистальтику кишечника и скорость биохимических реакций.
2. Средней частоты. Продолжительность от получаса до недели. Сюда входят бодрствование и сон, работа и отдых, процесс обмена веществ, показатели давления, температуры тела и крови, частота деления клеток.
3. Низкой частоты. Недельные, сезонные и лунные периоды. Основные биологические процессы – функционирование эндокринной системы и изменение циклов в половой системе.

### **Выделяют три основных биоритма:**

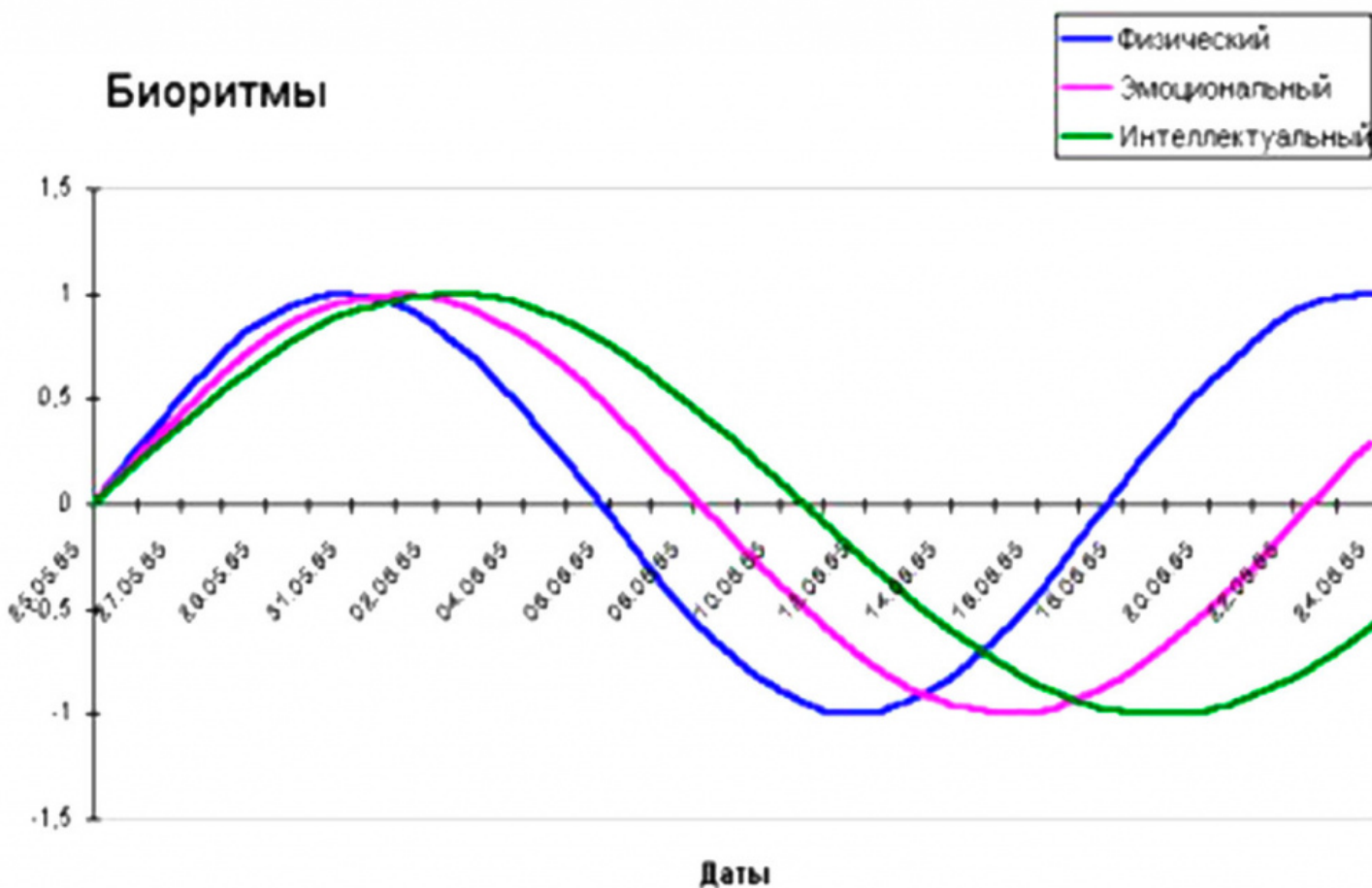
- физиологический – продолжительность 23 дня;
- эмоциональный – 28 дней;
- интеллектуальный – 33 дня.

Все они имеют одну точку отсчета – момент рождения человека.

### Совместимость по биоритмам

Биоритмы совместимости можно рассчитать. Большое значение это имеет при подборе сотрудников, личного секретаря, помощника либо семейного доктора. Это простой способ определить, насколько будет высок процент взаимопонимания при совместной работе. Лучший вариант, когда биоритм одного снижается, а другого, напротив, идет на подъем.

**Эффективное использование биоритмов.** В приведенной системе координат определите, где находятся ваши биоритмы по отношению к нулю. В таблице приведены все возможные сочетания и рекомендации.



Физ.	Эмоц.	Интел.	Что можно делать
+	+	+	Ваши возможности на пике. Показан любой род деятельности.
+	+	-	Активный отдых в кругу семьи или с друзьями.
+	-	+	Интеллектуальная работа в одиночестве. Создайте расслабляющую атмосферу и решайте самые сложные задачи.
+	-	-	Рекомендовано занятие спортом. Посетите тренажерный зал или отправляйтесь в парк на пробежку.
-	+	-	Хорошо выспитесь и проведите день в кругу друзей.
-	+	+	Рекомендовано посещение тренингов, провести совещание или отправиться на собеседование.
-	-	+	Займитесь интеллектуальным трудом в одиночестве.
-	-	-	Ваши способности сейчас на нуле. Посмотрите интересный фильм или почитайте книгу.

При нарушении циклических периодов тяжелый труд может привести к серьезным заболеваниям. Изучив характер своих внутренних часов, можно эффективно использовать их для продуктивной деятельности и отдыха.