



Все живое, в том числе и человек, подвержены влиянию биологических ритмов. Мы не можем быть постоянно в тонусе, все процессы в нашем организме то замедляются, то активизируются, и все это проходит согласно нашим внутренним биологическим часам.

Изучением биоритмов занимается хронобиология («хронос» — время, «биос» — жизнь). Знания в этой области помогают правильно распределять свое время, наладить правильный режим питания, сна, подобрать лучшие часы для умственной и трудовой деятельности.

Наш организм начинает просыпаться уже в 4 часа. К этому времени возбуждаются центры дыхания. К 5-6 часам «включается» обмен веществ, увеличивается артериальное давление. В 7-8 часов – время усиленного сердцебиения.

С 7 до 9 часов достигает максимальной активности желудочно-кишечный тракт. Это оптимальное время для завтрака, т.к. пища в этот промежуток времени хорошо усваивается и не откладывается в организме в виде жира.

В 9 часов «на высоте» оказывается кратковременная память, что способствует интеллектуальной деятельности. В промежуток от 10 до 12 циркуляция крови по всему организму увеличивается, мозг снабжается кровью, и наступает время его максимальной работоспособности.

С 12 до 13 организм начинает испытывать чувство голода, происходит отток крови к желудку, и, умственная деятельность снижается. К 14 часам происходит спад, возникает сонливость, усталость, падает температура тела. В этот момент организм наименее чувствителен к боли. К 16 часам работоспособность восстанавливается.

Промежуток между 17 и 18 часами считается идеальным для занятий спортом, так как именно тогда у человека идеальная координация движений и хорошая реакция. К 20 часам снижается артериальное давление и температура тела, замедляется обмен веществ.

С 21 часа организм начинает готовиться ко сну, постепенно повышается количество мелатонина, гормона сна и расслабления. С 22 до 4 часов обновляются

клетки в организме, отдыхает нервная система. Поэтому недостаток сна в этот промежуток делает человека менее стрессоустойчивым, слабым.

Также ученые выяснили, что организм человека подчиняется 3 основным биоритмам: физическому, эмоциональному, интеллектуальному.

Физический биоритм влияет на выносливость, силу, координацию, скорость реакции, на общее физическое состояние, уровень иммунитета. Его период составляет 23 дня. Американские исследователи доказали, что он связан с деятельностью нервной системы. В первой половине цикла человек бодр и силен, во второй половине все его показатели снижены. Но, самыми опасными считаются первый и одиннадцатый день цикла. Именно тогда случаются аварии, различные падения, травмы, напоминают о себе болезни. Специалисты советуют избегать операций, прививок во второй половине цикла, т.к. восстановление организма будет протекать медленнее.

Эмоциональный цикл влияет на творчество, любовь, чувствительность. Его продолжительность составляет 28 дней. Первые 14 дней этого цикла человек бывает чаще всего весел и оптимистичен, хорошо удаются творческие работы, вторые 14 дней – менее дружелюбен и открыт, а во время смены этих периодов многие чувствуют раздражительность, становятся вспыльчивыми и агрессивными, теряют контроль над собой.

Интеллектуальный биоритм влияет на умственные способности человека, его период составляет 33 дня. Некоторые ученые считают, что этот биоритм связан с секрецией щитовидной железы. Как и в предыдущих биоритмах, в первые дни цикла идет подъем: информация легко воспринимается и усваивается, поставленные задачи решаются мгновенно, а в оставшиеся 16,5 дней способность логически мыслить уменьшается. В 1 и 17 дни цикла лучше не браться за решение серьезных задач, отложить важные вопросы на другое время. Чтобы знать время спада-подъема ваших биоритмов, их необходимо рассчитать, опираясь на дату рождения.

Человек живет, подчиняясь целому ряду биоритмов, и, прислушиваясь к своему организму, мы можем многого добиться и достичь. Минуты слабости также естественны, поэтому следует любить и беречь себя, а не изводить мыслями о лени и тунеядстве