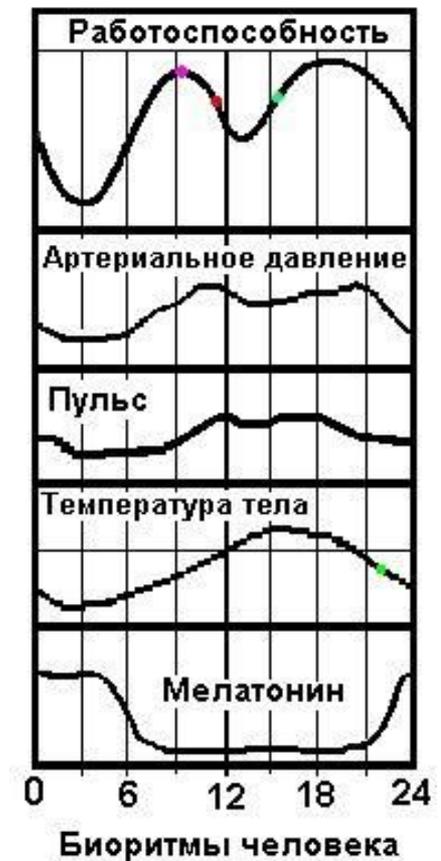


Наши биологически е часы

Садриев К.А.

- Биологические часы – это внутренняя система организма человека, которая определяет его ритм жизнедеятельности. Множество процессов: питание, рост, воспроизводство — связаны с определенными внешними событиями, например, темным или светлым временем суток, временами года.



- Каждый час суток по своему отражается на людях физически и душевно. Например, никто не чувствует себя вечером так же бодро, как утром. И не имеет значения, «жаворонок» вы или «сова».



- 4 утра . Наше тело получает порцию стрессового гормона — кортизона, словно бы во время сна оно «опустошило свои батареи», и эта порция необходима, чтобы мы стали работоспособны, когда пробудимся. Опасность инфаркта особенно велика в ранние утренние часы. Ощущают ее и больные астмой — в этот час бронхи опасно сужены.

- 5 часов. Концентрация кортизона, вырабатываемого корой надпочечников, в шесть раз выше дневной. Лекарства воздействуют по-разному в определенные часы, поэтому врачи, принимая во внимание хронобиологию организма, естественные выделения гормонов, предписывают принимать в ранние часы дня большие дозы лекарства.

- с 6 утра до 7 утра – биологические часы человека имеют очень полезное «окно». Это значит то, что именно в это время у человека лучше всего работает долговременная память, вся информация, которую Вы прочитаете, либо просмотрите – усваивается очень легко и крепко.
- Специалисты по вопросам питания отмечают, что за завтраком человек должен получить не менее 2000 килокалорий, чтобы похудеть. А та же порция вечером приводит к ожирению. Разгадка этого феномена кроется в хронологии работы органов пищеварения, когда до обеда они преобразуют углеводы в энергию, а вечером — в жиры.



- с 8 утра до 9 утра – биологические часы человека включают логическое мышление – это самое благоприятное время для любой деятельности, что одновременно связано с аналитикой, а также с запоминанием.
- Опыты на крысах показали, что животные, подвергавшиеся большим дозам облучения в это время, жили более 120 суток. Получавшие ту же дозу, но в девять часов вечера, погибали в течение 13 часов.

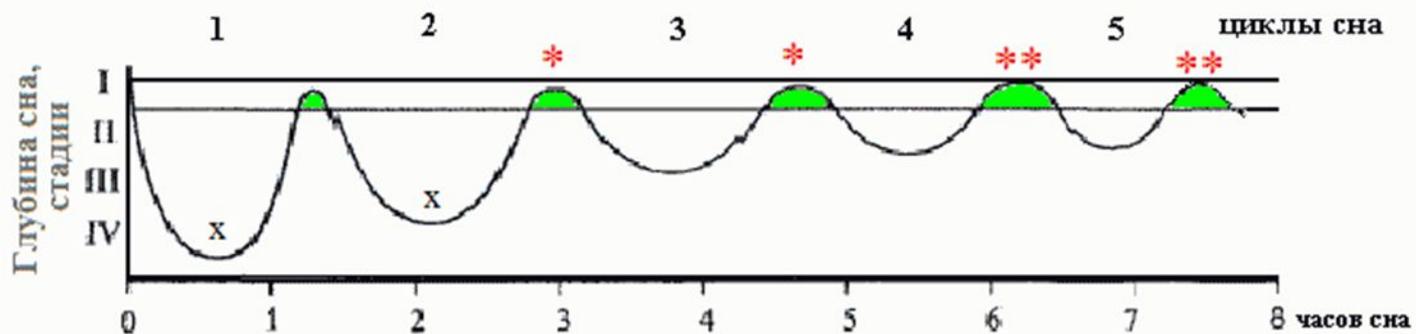
- с 9 утра до 10 утра – это самое оптимальное время, когда активно работают биологические часы со статистикой и информацией.

- с 11 утра до 12 дня – человека часы резко снижают интеллектуальные функции, в это время тяжело работать. Поэтому, переключитесь: послушайте музыку, поговорите со своим коллегой за чашечкой чая, дайте организму отдохнуть.

- с 12 дня до 14 дня – это самое подходящее время для полноценного обеда! На эти биологические часы приходит самый пик, на Востоке говорят — «огня пищеварения», когда поглощённая еда усваивается и переваривается самым лучшим образом.

- с 12.00 дня до 19.00 – идеальное время для активной работы. Запомните: когда Вы работаете в более поздние человека часы, то вы сами свой мозг вынуждаете работать на износ.
- Местные наркозы действуют продолжительнее и переносятся легче. В 14 часов наши зубы бесчувственны к боли. Врачебное обезболивание длится полчаса, то же исследование показало, что наиболее слабо воздействуют медикаменты на зубную боль ночью.

- с 20.00 до 23.00 – в это время отдыхает Ваш ум и нервная система! Не мешайте им, пожалуйста!



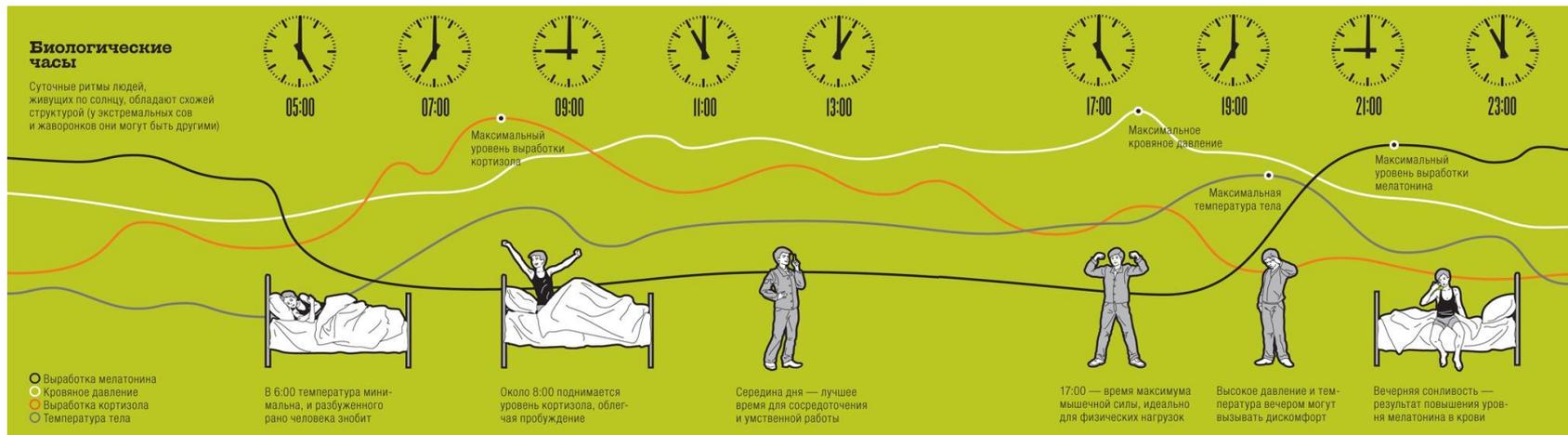
- * - наиболее яркие и запоминаемые сновидения, во время «быстрого сна»
- х - рациональные сны, во время «медленноволновой фазы»

- с 23.00 до 1 часа ночи – в это время Вы должны уже спать! Именно в этом промежутке времени, идет активнейшее восстановление Вашей тонкой энергетики. В китайское медицине, ее еще называют как «ци», а индийские йоги ее именуют как «прана», современная наука ее величает, как восстановление нервной и мышечной силой!

- с 1 до 3 часов ночи – происходит полное восстановление эмоциональной энергии человека. Кожа восстанавливается ночью быстрее, потому что клетки делятся быстрее, чем днем.



- Зная алгоритм поведения своего организма, можно регулировать и свое поведение. Учет биологических ритмов значительно повышает эффективность терапии и существенно экономит используемые препараты! А само лечение становится оптимальным.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- Источник:
<http://dnevnyk-uspeha.com/interesnye-fakty/kak-rabotayut-biologicheskie-chasyi-cheloveka.html> © dnevnyk-uspeha.com
- Виктор Борисович Шапарь «Занимательная психология»:
Феникс; Ростов на Дону; 2006
- <http://www.kakras.ru/doc/bioritm-life-cycle.html>



Êàê ðàáíòàpò áèîëîãè÷ãñêèå ÷àñû ÷ãëîâãêèà.mp4

Спасибо
внимание!

за