

Как попасть в ритм своего организма?

Автор: Анна Советина, Надо.ua
16.06.2014 10:30



Как успевать делать многое, но не в ущерб собственному здоровью? Что такое биоритмы, как прислушаться к собственному организму и не нарушить его работу? Попробуем ответить на эти и другие вопросы.

Биоритмы – вещь удивительно интересная и загадочная. О том, как подружиться с ритмом собственного организма.

В наши дни жизнь человека подчинена бешеному темпу, и очень часто в бесконечной погоне за своей мечтой мы забываем о собственных биоритмах. А ведь прислушиваясь к естественным ритмам организма, можно так организовать свой график, что умение оказываться в нужное время в нужном месте, и быть при этом в прекрасной форме, станет абсолютной реальностью.

Что такое биоритмы?

Биоритмы – это цикличность процессов в живом организме, которая зависит от внешних факторов – природных и социальных.

Человек тесно связан с природными циклами и всегда чутко реагирует на солнечную активность, смену времен года, приливы и отливы. Иными словами, можно выделить несколько основных биоритмов: суточные, месячные, сезонные и годовые. И они способны легко адаптироваться в зависимости от изменения внешних ритмов: смена дня

Как попасть в ритм своего организма?

Автор: Анна Советина, Надо.ua
16.06.2014 10:30

и ночи, часовые пояса, уровень освещенности.

Например, путешествуя самолетом в направлении с востока на запад, мы будем чувствовать себя намного лучше, нежели перелетая с запад на восток. При этом на адаптацию организму потребуется три-четыре дня, в среднем, сутки на каждый часовой пояс. А на достаточную акклиматизацию в новых условиях может уйти полторы недели. И зависеть все это будет не от стрелок на часах, а от Солнца над головой.

Очень важно понимать, что игнорирование собственных биоритмов может нанести значительный вред здоровью и даже преждевременно состарить.

Чтобы такого не произошло, необходимо поближе познакомиться с ритмами своего организма.

Суточные биоритмы

Суточные биоритмы являются наиболее заметными в жизни человека, к ним относятся сон и бодрствование. Ученые давно открыли понятия «быстрого» и «медленного» сна – всем известно, что именно в первый период человеку снятся сновидения, но не менее важно, что параллельно восстанавливается память и корректируется мозговой тонус. А «медленный» сон обеспечивает отдых и восстановление энергетических сил организма. Каждый из этих периодов длится около 90 минут.

Но вот что самое интересное: полтора-часовые периоды активности и относительного покоя существуют и в дневное время, в период бодрствования. Причем наиболее активный период у человека приходится на 16-18 часов, а наиболее пассивными мы бываем с 2-х до 5-ти часов утра. Именно поэтому большинство автомобильных катастроф приходится именно на эти часы, ведь реакция водителя существенно снижена.

Кроме того, в течение суток резко меняется чувствительность нашего организма к внешним воздействиям, потому что все системы и органы работают в соответствии с

Как попасть в ритм своего организма?

Автор: Анна Советина, Надо.ua
16.06.2014 10:30

биологическими ритмами.

В частности, если пораниться или порезаться в первой половине дня, с 9-ти до 15-ти часов, то повреждения заживут в полтора раза быстрее, чем если получить травму вечером или ночью.

Всем известно, что человечество делится на «сов» и «жаворонков», и это деление имеет прямое отношение к суточным ритмам. Активность «жаворонков» начинается с восходом солнца, а вот «совы» в это время практически недееспособны. Учитывая то, что рабочий день для всех начинается примерно в одно и то же время, можно посоветовать самые важные дела планировать в соответствии с периодами собственной активности. Поскольку особенности биоритмов заложены на генетическом уровне, изменить их невозможно, «сова» будет зевать на совещании, назначенном на 8 утра, а «жаворонок» измучается, задерживаясь на работе в случае ненормированного рабочего графика. И сила воли здесь совершенно ни при чем.

Сезонные биоритмы

Мы привыкли быть уверенными в том, что времена года действуют примерно одинаково на всех людей. И это действительно так, иначе не посвящалось бы столько стихов, музыки, художественных полотен волнующему приходу весны, неге и томности лета, умиротворению и созерцательности осени, и тишине и загадке зимы.

И с точки зрения медицины, сезонным биоритмам находится вполне логичное обоснование. Например, весной усиливаются процессы обмена веществ, тогда как в осенне-зимний период они, напротив, замедляются.

Артериальное давление обычно выше зимой, а некоторые заболевания и вовсе считаются сезонными.

Благоприятные и критические биоритмы

Как попасть в ритм своего организма?

Автор: Анна Советина, Надо.ua
16.06.2014 10:30

С момента рождения человеческий организм подчинен трем основным видам биологических ритмов, контролирующих, словно часы, всю нашу жизнедеятельность:

- Физический ритм – цикл составляет 23 дня;
- Эмоциональный ритм – цикл 28 дней;
- Интеллектуальный ритм – цикл 33 дня.

Схематически эти циклы изображаются в виде волнообразных линий, периодически пересекающих горизонтальную ось, обозначающую нулевое значение. За точку отсчета принимается дата рождения человека, она отмечается на горизонтальной оси. Затем каждая из трех волнообразных линий направляется вверх, достигает своей наивысшей точки и начинает снижаться. Пересекая нулевую ось, линия движется вниз, замирает на определенном этапе и снова начинает движение вверх. Учитывая длительность циклов, каждые 23, 28 и 33 дня волнообразная линия, соответствующая определенному ритму, пересекает нулевую линию.

Каждому человеку соответствует индивидуальная схема трех биоритмов. Тот временной промежуток, когда волна биоритма находится над нулевой осью, считается благоприятным, когда волна под осью – критическим.

Все три биоритма тесно взаимосвязаны между собой, а также со множеством других факторов: возрастом [26], состоянием здоровья, эмоциональными нагрузками, стрессами.

Посмотрим, что же представляет собой каждый из трех биоритмов:

Физический ритм очень четко ощущают люди, занимающиеся физическим трудом или спортом. На подъеме любая нагрузка не требует больших затрат энергии, а вот на спаде приходится прилагать максимум усилий для достижения поставленной цели [27]. Поэтому необходимо правильно распределять режим работы и тренировок, а в критический период надо больше времени уделять отдыху и восстановлению сил.

Как попасть в ритм своего организма?

Автор: Анна Советина, Надо.ua
16.06.2014 10:30

Эмоциональный ритм отвечает за творческие способности человека, за интуицию [28], за восприятие окружающей действительности. Этот ритм наиболее значим для людей творческих профессий [29], связанных с общением [30], контактами. В периоды подъема человек становится оптимистом, легко принимает решения и великолепно себя чувствует. В противоположной фазе та же самая личность крайне пессимистична и неактивна.

Интеллектуальный ритм отвечает за способность логически мыслить, выполнять сложную умственную работу, учить или обучаться самому. В соответствии с теми же принципами подъема и спада, можно очень удачно спланировать время для курсов повышения квалификации [31], различных тренингов и образовательных семинаров. Нужно лишь помнить, что критический период этого биоритма в значительной степени тормозит интеллектуальную деятельность.

Как попасть в унисон с собственными биоритмами?

Настроить свои «внутренние часы» несложно. Надо лишь знать, что следует:

- Вести размеренный образ жизни: просыпаться, принимать пищу, заниматься спортом, ложиться спать, по возможности, в одно и то же время.
- Избегать переутомления, недосыпания и вредных привычек.
- Получать достаточное количество света – как солнечного, так и электрического.
- Познакомиться с методами аутогенной тренировки.

Кроме того, для восстановления своих биоритмов очень хорошо использовать натуральные лекарственные растения, приготавливая экстракты и настои лимонника, левзеи, родиолы розовой, липпы сладкой и стевии медовой.

[Источник](#)