Университет старшего поколения

КУРС

Уроки здоровья

Распорядок дня для хорошего здоровья. Биоритмы

№ 29

Автор материала —
врач спортивной медицины, кандидат медицинских наук,
главный врач Центра «CITY клиника»
Екатерина Кроль

Биоритмы — это естественные колебания биологической активности организма в период времени.

У человека есть суточные биоритмы. В какое-то время дня человек более активен, в какое-то время дня активность падает и наступает сонливость (не только вечером). Это обусловлено биоритмами. Так действуют колебания концентрации различных гормонов, вызванные различной активностью внутренних органов в разное время суток.

Есть биоритмы недельные, причем неделя биоритмов не совпадает с человеческой. У биоритмов цикл примерно 8 – 8,5 дня. Есть биоритмы месячные, совпадающие примерно с лунным календарем, — около 28 суток. Есть и более крупные биоритмы.

Биоритмы есть даже у моря. Приливы и отливы – это следствие различных факторов вроде лунной активности или влияния магнитных полей.

Правильное понимание своих биоритмов помогает улучшить свою жизнь. Ваше настроение и ваше самочувствие зависит от того, живете вы в согласии с вашими биоритмами или нет. Человек, который живет в согласии со своими биоритмами, излучает позитив, пышет здоровьем и благосклонно относится к окружающим и к миру, легко засыпает вечером и легко встает утром.

Биоритмы есть и у животных. Животные строго реагируют на изменения окружающей обстановки по зашитым в их генах формулам биоритмов. Если на клетку с попугайчиком накинуть ткань, в клетке становится темно и попугайчик вскоре засыпает. Куры тоже засыпают в полумраке, поэтому зимой, когда световой день короткий, им включают в курятнике свет. Иначе они не будут нести яйца.

Световой день — важны датчик наших биоритмов.

Что делать, чтобы быстро проснуться? Включить свет. Цикл — смена дня и ночи, света и тьмы. Это один из базовых циклов биоритмов (помимо смены зимы и лета), который нами управляет.

Если вы живете вне нормальных биоритмов, у вас возникает патологическое состояние, которое называется десинхроз. Для того, чтобы с ним бороться, необходимо соблюдать режим дня и заниматься физкультурой. Физкультура — отличный синхронизатор ритмики организма. Разумная физическая активность на протяжении всей жизни и независимо от состояния

здоровья поддерживает наши биоритмы. Постельный режим губителен для организма. Максимально старайтесь избегать постельного режима. Организм, который не двигается, перестает жить. Двигайтесь, бегайте, ходите, танцуйте — всё пойдет на пользу.

С физической активностью сразу улучшается настроение, потому что идет синхронизация биоритмов. Ученые выяснили, что лучшее время для вставания с кровати — 7 часов 35 минут утра. В это время организм чувствует себя бодро.

Те, кто контролирует свой вес, должны взвешиваться в 7:40 утра. Это идеальное время, когда вы узнаете свой точный вес без лишней еды и накопления воды в течение дня.

В 8 часов утра люди максимально счастливы за сутки.

Чашечку кофе лучше всего выпить в 9 утра. Кортизол, гормон стресса, который у нас циркулирует в крови, наиболее активен в человеке в 4:30 – 5 часов утра. Именно в это время происходит больше всего сердечных приступов. В это время очень важно спать. С возрастом возникают нарушения сна, и кортизол повышается. Вместе с адреналином он резко сужает сосуды, в том числе и коронарные.

Потребление телом кислорода очень важно. Кислород дает молодость и активность. Максимальное потребление кислорода, когда нам начинает его не хватать и мы стараемся чаще дышать, — это 18 часов. А минимальное потребление происходит в 10 часов утра. В этот момент организму хорошо, ему не надо лишнего кислорода.

В утренние часы мышечная сила ниже, чем в вечернее время. Если вы занимаетесь физкультурой, в том числе с гантелями и с утяжелением, силовые нагрузки лучше делать во второй половине дня. А длинные пешие прогулки, скандинавская ходьба, велопрогулки рекомендованы в первой половине дня. Это обусловлено особенностями биоритмов мышечной ткани. Во-первых, вам самим будет легче заниматься, а во-вторых, это пойдет вам на пользу. То есть резервы организма будут не истощаться, а пополняться за счет нагрузки.

Растяжки больше привязаны к месячным биоритмам, особенно у женщин. В течение месяца у женщин по-разному вырабатывается коллаген, необходимый для растягивания мышц, женщины по-разному воспринимают боль. В течение дня для растяжки нет особого времени. Ее лучше делать по окончании тренировки.

Чувствительность организма человека к высоким температурам меньше в утренние часы, а к низким — во второй половине дня. Поэтому люди при одинаковой температуре в комнате часто мерзнут по утрам, а вечером открывают окна, потому что им «жарко».

Если вы делаете такие упражнения, как «стульчик около стенки» для суставов, то вам будет сложнее его выполнять с 8 до 10 часов утра и в 14 часов. Зато после 18 часов оно будет выполняться гораздо легче. Потому что в этом упражнении присутствует силовая нагрузка.

Физические биоритмы

Эти биоритмы воздействуют на выносливость организма, его сопротивляемость болезням, а также уверенность в себе и жажду деятельности. У этого биоритма примерно 23-дневный цикл. 11 с половиной дней идет подъем, а затем такой же период занимает плавный спад.

Психические биоритмы

Они равны примерно лунному календарю — около 28-29 дней. Эти биоритмы отвечают за благодушие, спокойствие, бодрость духа.

Интеллектуальные биоритмы

Умственная активность также имеет тенденцию к возрастанию и убыванию. Цикл занимает 33 дня.

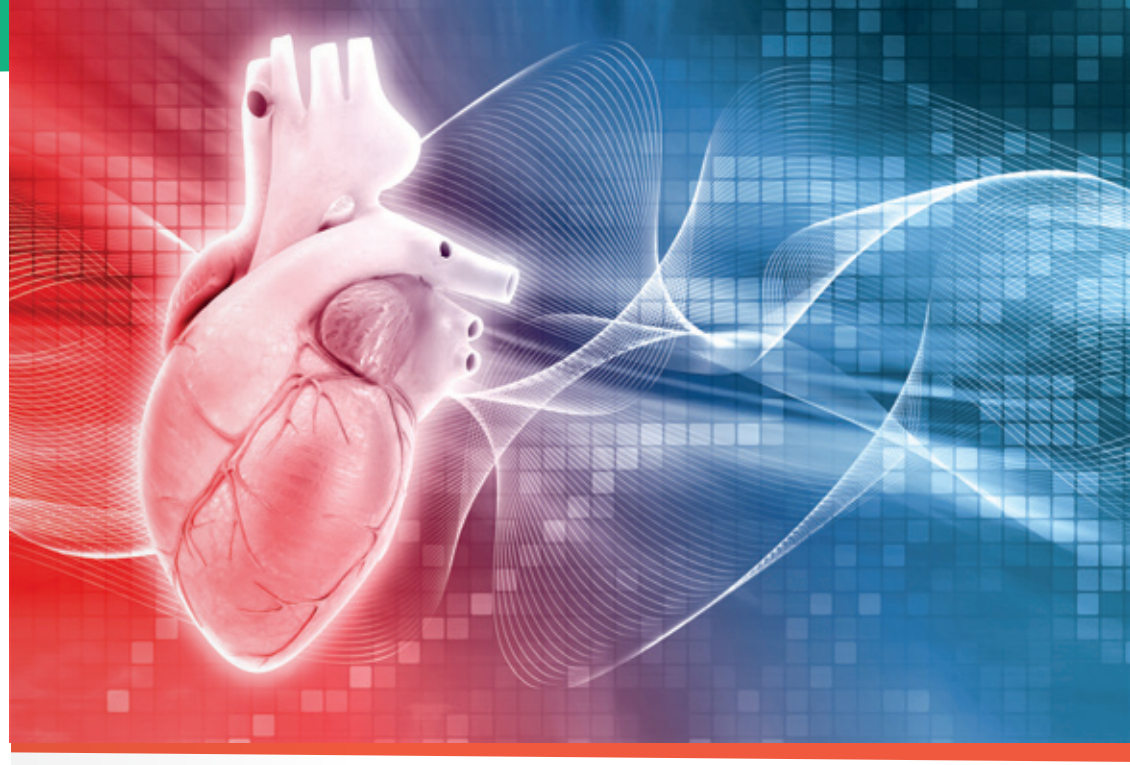
Уже понятно, что эти циклы работают вразнобой. Вы можете быть на пике физической активности, но при этом находиться на спаде психической и умственной активности. Хуже всего, когда низкие точки всех трех биоритмов совпадают в один день. В такой день человек чувствует себя разбитым, удрученным и плохо соображающим. Но зато есть и случаи, когда все три максимальных пика тоже приходятся на один день. В такие дни человек способен свернуть горы.

В интернете есть много программ, которые на основе вашей даты рождения подсчитают графики ваших биоритмов. Ими можно воспользоваться, если предстоит какая-то важная поездка или мероприятие. Если событие приходится на спад каких-то биоритмов, стоит поддержать себя дополнительно — выпить витаминов, позаниматься усиленно гимнастикой, подкорректировать меню. И все станет гораздо проще.

Время максимальной активности человека в его суточном биоритме

01:00 - 03:00	печень
03:00 - 05:00	легкие
05:00 - 07:00	толстая кишка
07:00 - 09:00	желудок
09:00 - 11:00	селезенка и поджелудочная железа
11:00 - 13:00	сердце
13:00 - 15:00	тонкая кишка
15:00 - 17:00	мочевой пузырь
17:00 - 19:00	почки
19:00 - 21:00	органы кровообращения, половые органы
21:00 - 23:00	органы теплообразования
23:00 - 01:00	желчный пузырь

Максимальные показания температуры тела и давления крови наблюдаются в 18 часов, веса тела — в 20 часов, минутного объема дыхания — в 13, лейкоцитов в крови в 24 часа.



Установлено, что снижение температуры тела способно вызывать перестройку физиологических ритмов. Биологические часы замедляются. Жизнь человека продлевается. При повышении температуры тела, например при заболевании гриппом, биологические часы человека, наоборот, начинают спешить.

Работоспособность органов кровообращения в различное время суток также не одинакова. Дважды в день она резко снижается — около 13 часов и около 21 часа. В это время нежелательно подвергаться большим физическим нагрузкам.

Существует суточный ритм и в работе органов пищеварения. В утренние часы усиливаются перистальтика кишечника и моторная функция желудка. Очищение кишечника создает в организме дефицит поваренной соли и воды. В эти часы вырабатывается наименее кислый желудочный сок.

Вечером наиболее выражена выделительная деятельность почек, минимум же ее приходится на период между 2 часами ночи и 5 часами утра.

Ритм работы органов пищеварения и выделения призывает нас регламентировать время приема пищи, ее количество и качество. В частности, в первой половине дня должна преобладать белковая и жирная пища, а во второй — углеводная и молочная.

В течение суток у человека имеют место несколько подъемов физиологической активности.

В дневное время они наблюдаются с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Это время наиболее благоприятно для выполнения физической работы, принятия решений, новых начинаний.

Ночной физиологический подъем приходится на время от 0 до 1 часа ночи. Некоторые с успехом используют это время для творчества.

В 5-6 часов утра у человека самая высокая работоспособность: давление увеличивается, сердце бьется чаще, кровь пульсирует. У вирусов и бактерий в это время меньше всего шансов внедриться в наш организм.

На утренние часы приходится самый значительный пик нормальных родов.

Наиболее благоприятное время отхода ко сну — 21–23 часа — приходится на один из физиологических спадов. И если не удается заснуть к 23 часам, то позже это сделать труднее из-за приближающегося к 24 часам физиологического подъема. Особенно это полезно знать людям, страдающим от бессонницы.

Утро может хранить опасность для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Их организм особенно чувствителен к сигналу «просыпайся». Обычно давление крови, сниженное ночью, резко подскакивает при пробуждении. Изменение биоритма под действием светового раздражителя заставляет гланды выбрасывать в кровь повышенное количество гормонов. Это вызывает слипание кровяных телец, что в итоге может привести к инсульту.

После 12 часов дня проходит первый период дневной активности. В кровь из печени поступает меньше глюкозы. Начинает чувствоваться усталость. Нужен отдых. После 13 часов кривая выработки энергии идет вниз, наши реакции замедляются. Эта вторая нижняя точка в суточном цикле.

После 14 часов самочувствие начинает улучшаться. Органы чувств, прежде всего обоняние и вкус, становятся особенно чувствительными. Это лучшее время для приема пищи.

В 16 часов берет начало второго суточного физиологического подъема. В это время хорошо заниматься спортом: организм чувствует потребность в движениях, а психическая активность постепенно угасает. Во время вечерних тренировок гибкость спортсменов возрастает, зато их рост уменьшается, причем это наиболее заметно у людей астенического типа, а наименее — у пикников (людей среднего роста и с плотной фигурой).

После 18 часов возрастает давление крови, мы становимся нервными, легко возникают ссоры по пустякам. Это плохое время для аллергиков. Часто в это время начинает болеть голова.

После 19 часов наш вес достигает максимума (суточного), реакции становятся необычайно быстрыми. В это время регистрируется меньше всего дорожно-транспортных происшествий.

После 20 часов психическое состояние стабилизируется, улучшается память.

После 21 часа почти в 2 раза возрастает количество белых кровяных телец, температура тела понижается, продолжается обновление клеток. Организм нужно подготавливать ко сну.

Между 2 и 4 часами ночи ухудшаются память, координация движений, появляется замедленность в действиях, возрастает количество ошибок при выполнении умственной работы, уменьшается на 2–4 килограмма мышечная сила, на 15–20 ударов сокращается частота сердцебиения, на 4-6 вздохов-выдохов снижается легочная вентиляция, на 4–5 % падает насыщение крови кислородом.

Лишь печень использует этот период для интенсивного обмена веществ, удаляя из организма все ядовитые вещества. В нашем организме происходит большая чистка.

В четвертом часу ночи мозг получает минимальное количество крови. Хотя организм работает на минимальных оборотах, но слух обостряется. Человека может разбудить даже малейший шум. В это время умирает больше всего людей.

Значение суточных ритмов можно использовать для усиления, а также для снижения доз лекарственных препаратов, так как в период активности органов максимально усваиваются даже небольшие дозировки.

Брошюра
«Распорядок дня для хорошего здоровья. Биоритмы»
входит в цикл просветительских материалов, выпускаемых социальным проектом «Университет старшего поколения».

Автор материала —
врач спортивной медицины, кандидат медицинских наук,
главный врач Центра «CITY клиника»
Екатерина Кроль

Видеоурок можно посмотреть на сайте проекта
старшеепоколение.рф

Университет старшего поколения

Занятия Университета старшего поколения популярны у нижегородцев. Но не у всех есть возможность посещать очные занятия, поэтому мы решили открыть и дистанционное обучение. Лекторы Университета подготовили материалы по курсам «Компьютерная грамотность», «Финансовая и правовая грамотность», «Психология» и многие другие. Информация подается в формате брошюр и видеоуроков, которые размещены на сайте **старшеепоколение.рф.**

Мы надеемся, что дистанционное обучение поможет сделать полезные занятия более доступными для нижегородцев пожилого возраста.

СТРАТЕГИЯ НИЖНИЙ ФОНД

С уважением, руководитель проекта «Университет старшего поколения»
Оксана ДЕКТЕРЕВА

запись по телефону
(831) 233-20-83

информация на сайте
старшеепоколение.рф