Суточные ритмы по "биологическим часам"

Раннее утро

4-5 часов - организм готовится к пробуждению.
К 5ч утра начинает снижаться продукция мелатонина, растет температура тела.
Незадолго до пробуждения, около 5:00 часов утра, в организме начинается подготовка к предстоящему бодрствованию: нарастает продукция "гормонов активности" - кортизола, адреналина. В крови увеличивается содержание гемоглобина и сахара, учащается пульс, повышается артериальное давление (АД), углубляется дыхание. Начинает повышаться температура тела, увеличивается частота фаз быстрого сна, растет тонус симпатической нервной системы. Все эти явления усиливаются под действием света, тепла и шума.

6 ч - выработка надпочечниками гормона "пробуждения" - кортизола.

Утро

С 7 до 9 утра - подъём, физкультура, завтрак.
9 часов - высокая работоспособность, быстрый счёт, хорошо работает кратковременная память.
Через два-три часа после пробуждения - поберечь сердце.
9-10ч - время строить планы, "шевелить мозгами". «Утро вечера мудренее»
9 - 11 ч - повышается иммунитет.
Эффективны лекарства, усиливающие сопротивляемость организма болезням.

День

до 11 часов - организм в отличной форме.
12 - уменьшить физические нагрузки.
Активность головного мозга снижается. Кровь приливает к органам пищеварения. Постепенно начинает снижаться артериальное давление и пульс, но температура тела растёт и дальше.
13 +/- 1 час - обеденный перерыв
13-15 - полуденный и послеобеденный отдых (обед, "тихий час", сиеста)
После 14 часов - минимальна болевая чувствительность и наиболее эффективно действие обезболивающих препаратов.
15 - работает долговременная память. Время - вспомнить и хорошо запомнить нужное.
После 16 - подъём работоспособности.
15-18 ч - самое время заняться спортом. Жажду, в это время, обильно и часто утолять чистой кипяченой водой, горячей-тёплой - в зимнее время (для профилактики простуд, желудочно-кишечных заболеваний и болезней почек). Летом можно и холодную минералку.
16-19 - высокий уровень интеллектуальной активности. Домашние дела

Вечер

19 +/- 1час - ужин.
Углеводная пища (натуральная - мёд и т.п.) способствует выработке особого гормона - серотонина, который благоприятствует хорошему ночному сну. Мозг активен.

После 19 часов - хорошая реакция
После 20 часов психическое состояние стабилизируется, улучшается память. После 21 часа почти в 2 раза возрастает количество белых кровяных телец (иммунитет), температура тела понижается, продолжается обновление клеток.

С 20 до 21 - полезна лёгкая физкультура, пешие прогулки на свежем воздухе
После 21 часа - организм готовится к ночному отдыху, температура тела понижается.

22 часа - время для сна. Иммунитет усилен, чтобы охранять организм во время ночного отдыха.

Ночь

В первой половине ночи, когда преобладает медленный сон, выделяется максимальное количество соматотропного гормона, стимулирующего процессы клеточного размножения и роста. Недаром говорят, что во сне мы растем. Происходит регенерация и очищение тканей тела.

2 часа - у тех, кто не спит в это время, возможно состояние депрессии.

3-4 часа - самый глубокий сон. Минимальны температура тела и уровень кортизола, максимально содержание мелатонина в крови.
Для профилактики "послеобеденной депрессии" может быть эффективен отдых после обеда, продолжительностью 10-20 минут или "полуденный сон", но не больше 1,5 часов, иначе будет обратный эффект.

Работоспособность человека выше с 10 до 12 и с 17 до 19 часов.

Сон

Стараться ложиться спать и вставать всегда в одно и то же время. Иначе - десинхроноз.

Хорошо, если отход ко сну совпадает с пониженной температурой тела. Можно будет легко уснуть и быстрее выспаться. Утренний подъём - будет легче при повышении температуры организма.

На голодный желудок трудно заснуть, поэтому, ужин - в районе 18-20 ч. или за 2-3 часа до сна. Не переедать на ночь. Обычная продолжительность сна - 7-9 часов. Важна не только его длительность, но и качество.

Плохой, неспокойный сон, ночные кошмары, с повторяющимся сюжетом - могут быть следствием сердечно-сосудистых заболеваний и недостатка кислорода в помещении. Аэроионный состав воздуха в квартирах, без проветривания или применения аэроионизатора - так же требует улучшения.

Если времени на отдых совсем мало - можно выспаться с 10-11 вечера до 3-4 утра. В этом случае восстанавливаются, последовательно: мозг, тело и физическая сила, эмоциональная сфера.

Достаточный ночной сон способствует похудению (при избыточном весе - его нормализация). В этом случае - ужин не позднее чем за четыре часа до сна. Эффект будет заметнее - при высокой физической нагрузке, в течение светового дня.

От частого недосыпа - организм быстрее изнашивается и стареет.

Теория о трех био ритмах

Какое-то время была популярна теория о трёх, неизменных ритмах (физической, интеллектуальной и эмоциональной активности с периодами в 23, 28, 33 дня, соответственно), рассчитываемых от даты рождения. Некоторые компьютерные программы и калькуляторы расчёта биоритмов человека до сих пор можно бесплатно скачать в сети Интернет.

Как настроить биологические часы

Вести размеренный образ жизни. Приём пищи, работа, отдых, сон - регулярно и, по возможности, в одно время. Избегать переутомления (умственного, физического) и недосыпания, вредных превычек. На ужин, перед сном, не употреблять острой пищи, алкоголя.

Свет (светолечение) - соляризация, достаточная освещённость днём (эквивалентно, примерно: люстра - 100 ватт (в двух-трёх метрах), настольная лампа - 40-60 Вт, рядом, в полуметре).

Необходимое количество теплового (в красной и инфракрасной части спектра, в диапазоне частот от 500-700 нанометров до первых микрометров) излучения, в дневное и раннее вечернее время - это может быть обычная лампочка накаливания, достаточной мощности, размещённая на близком расстоянии (особенно актуально при пасмурной, ненастной погоде).

"Реперы времени" - звонок электронного будильника (всегда в строго определённое время), по которому надо выполнить определённые действия (физически и ментально-мысленно), зафиксировать своим вниманием.

Очень важен для живых организмов - момент восхода солнца, на рассвете, утром, независимо от наличия облачности на небе. В эти мгновения происходят интенсивные изменения на клеточном и энергетическом уровне, естественная синхронизация биоритмов с природными ритмами.