



Биологические ритмы человека, или Как жить в ладу со своим организмом

Все живые существа на Земле – от растений до высших млекопитающих – живут, подчиняясь суточным ритмам. С ними напрямую связаны смены дня и ночи, лунных циклов, сезонов. Что касается людей, то в зависимости от времени суток у нас циклически меняются не только физиологические состояния, но и интеллектуальные возможности, и даже настроение. В чем же причина?

Ученые доказали, что виной тому колебания концентраций гормонов в крови. Проводя многочисленные исследования, они обнаружили в головном мозге «циркадный центр», а в нем – так называемые «часовые гены» биологических ритмов здоровья. Их работа устроена так, что днем в нашем организме в основном происходят обменные процессы, направленные на извлечение энергии из накопленных питательных веществ, а ночью активизируются процессы регенерации, восстанавливаются, обновляются ткани и внутренние органы.

Примерное расписание нашего организма

4-7 часов утра

В 4 часа утра в организме начинают делиться и наиболее активно обновляться клетки. К 5 часам сменяется уже несколько фаз сна, начинает просыпаться нервная система, повышается уровень гормонов в крови, активизируются защитные силы, начинает работу толстый кишечник. Если вставать в это время, то бодрое состояние будет приходить очень быстро.

Важно: шлаки, которые накопились за ночь в мочевом пузыре и прямой кишке должны быть выведены примерно с 5 до 7 утра, так как позже они всасываются обратно в кровь.

7 - 9 часов утра

К этому времени печень уже полностью освобождается от ядовитых веществ и начинает активизироваться желудок. Чтобы помочь организму окончательно проснуться, в это время стоит сделать утреннюю зарядку, выпить стакан воды и позавтракать.

9 - 11 часов

Организм находится в отличной форме: эти часы еще называют «золотым периодом». Активно работает мозг, повышается психическая активность, увеличивается работоспособность.

12-14 часов

В этот период активность головного мозга снижается, а кровь приливает к органам пищеварения. Самое время сделать в работе тайм-аут, пообедать и немного отдохнуть. Если прогуляться на свежем воздухе, поддержать приятную беседу с коллегами или друзьями, это поднимет настроение и позволит перезагрузиться.

Если проигнорировать потребность организма и не сделать перерыв на обед, то позже можно почувствовать апатию и вялость. Будет трудно браться за работу и остаток дня пройдет совершенно непродуктивно.

14-16 часов

В этот период усталость постепенно проходит, работоспособность повышается. Рекомендуется пить больше воды.

15/16-17/18 часов

Обмен веществ в организме достигает пика, мозг получил необходимую порцию питательных веществ после обеда. В связи с этим работоспособность и выносливость организма повышается примерно в два раза. Хорошее время для занятий физкультурой на свежем воздухе.

19 часов

Психическое состояние стабилизируется, улучшается память. В это время полезны пешие прогулки, а вот компьютер и телевизор лучше исключить. Позвольте себе и организму расслабиться, отдохнуть. Займитесь любимым хобби, прогуляйтесь с друзьями, сходите в кино, почитайте книгу. В это время также полезно заниматься «ручной деятельностью»: рисовать, писать и даже делать ремонт.

20 часов

Умственная активность еще достаточно высока: можно заняться планированием, поиграть или порешать головоломки.

21 час

В это время организм может быть тревожным. Для успокоения и расслабления полезно принять теплую ванну, послушать спокойную музыку, выпить травяного чая в кругу близких людей.

22 часа

Время идеально для отхода ко сну.

Запомним!

Спортом заниматься рекомендуется с 9 до 11 утра или с 16 до 18 часов. А отправиться на легкую пробежку можно и после ужина, с 19 до 20 часов.

Нарушение биологических циклов влечет аномалии в секреции мозговых гормонов, из-за чего может расстроиться вся гармония работы организма.

Виктория ЯКИМОВА

Фото из открытых интернет-источников

[Подписка](#)

Source URL: <https://www.mpt.gov.by/node/5577>