

Тело – это часы?

Наше тело, разум, душа работают по часам. Ритм задается природой, фазами Луны, движением Солнца. Как выглядят наши сутки с точки зрения хронобиологии?

Вспомните детство... День длился бесконечно долго и был насыщен множеством ярких событий, ваша энергия чрезвычайно быстро истощалась, и ее надо было пополнять очень часто – двойными завтраками, полдниками и обедами, плюшечками, ватрушками, бутербродами, стаканами молока, киселя... Руки и ноги быстро уставали, а голова отказывалась думать – хотелось спать. И вы в течение дня несколько раз ели, спали, а солнце все не хотело уходить за горизонт.

В подростковом возрасте и в юности многие из вас могли и без часов назвать время с точностью до нескольких минут. А в состоянии возрастной влюбленности время то растягивалось, то сжималось и часто вело себя совершенно хаотично. Как говорится, без любимого – мир не мил, а время не движется никуда, а если он рядом, то никакого времени не хватает даже на одно свидание.

У стариков свое восприятие времени: годы пролетают, как дни, но долог день до вечера, коли делать нечего... Вот уж действительно: Бог придумал вечность, а время – дьявол!

Что же делать человеку, как более-менее правильно относиться к дьявольскому изобретению? Ответ, с точки зрения науки, прост: согласовать свою неупорядоченную жизнь с выявленными ритмами нашего тела.

И вот какие закономерности суточного ритма человека заметила хронобиология:

00.00 – 4.00. Час рождения. Большинство детей появляется на свет в это время.
4.00 – 5.00. Час вялости. Самое низкое кровяное давление. 8.00 – 9.00. Час любви. Половые железы вырабатывают максимум гормонов.
9.00 – 10.00. Час боли. Кожа наиболее чувствительна к уколам, порезам, ушибам.
10.00 – 12.00. Час творчества. Мозг работает наиболее эффективно.
13.00 – 14.00. Час пищеварения. Даже если человек ничего не ел, больше всего желудочного сока выделяется в этот момент. Он же – Час силы. Мышцы работают с

наибольшей отдачей.

15.00 – 16.00. Час мастерства. Пальцы приобретают особое проворство и чувствительность и способны выполнять самую тонкую работу.

16.00 – 18.00. Час роста. Быстрее всего растут волосы, ногти и все остальное.

17.00 – 18.00. Час чувств. Обострены слух, обоняние, вкус.

18.00 – 20.00. Час алкоголя. Печень наиболее эффективно разлагает алкоголь.

18.00 – 20.00. Час косметики. Кожа наиболее проницаема для кремов и прочих средств ухода.

20.00 – 22.00. Час тоски. Одиночество в это время переносится особенно тяжело.

0.00 – 2.00. Час слепоты. Резко снижается острота зрения... А мы в это время, как правило, за компьютером сидим и находимся в состоянии свободного «полета» по бескрайним просторам Интернета.

Первый роковой просчет в своей жизни человек делает тогда, когда начинает эгоистически эксплуатировать возможности молодого организма (свои пиковые возможности, которых позднее не достигнет никогда!), и второй, главный просчет – дальнейшее наплевательское, неблагоразумное отношение к рекомендациям тех, кто призван в обществе упорядочить биологические ритмы, то есть к советам родителей, педагогов, врачей, хронобиологов.

Основные причины нарушения биологических ритмов:

1. Внезапная радость или горе, другие стрессовые ситуации, дурно влияющие на организм.
2. Нарушение режима труда и отдыха, что мы делаем часто, а иногда и с удовольствием.
3. Исчезновение из нашей современной жизни практически всех значимых для организма регулярных физических нагрузок, к которым люди привыкли с древних времен.
4. Вялое питание, дефицит главных биологически активных веществ в продуктах нашего питания.
5. Работа сверх всякой меры и частые деловые поездки.
6. Стимуляция активности тонизирующими средствами (чай, кофе, сигареты, алкоголь...).
7. Бессистемное употребление снотворных средств и злоупотребление ими.

Наш организм – удивительно сложная и стройная система, сравнимая по своей структуре с целой Вселенной. Бог сделал всё (или почти всё!), чтобы наши органы

работали слаженно, без сбоев. Но мирская, суетная наша жизнь вносит свои коррективы. Длительные перелеты и внезапные смены параллелей и меридианов; суперделовая активность или работа на износ; недосыпания, недоедания и переедания, неправильное питание; переходы на зимнее и летнее время; нарушения суточного, месячного, годового и других больших и малых режимов – всё это приводит только к печальному результату: к преждевременному старению, к досрочному сокращению сил, к трате заработанных средств на восстановление здоровья.

У. Черчилль до 90 лет сохранял бодрость, ясный ум и здоровье. Когда журналисты поинтересовались секретом его благополучной жизни, он ответил, что только один раз в жизни не вовремя позавтракал...

Автор - **Александр Филатов**

[Источник](#)