

BIORYTM

Zastanawiasz się czasem, dlaczego jednego dnia masz mnóstwo energii, niezwykłą łatwość myślenia i świetny humor, a drugiego, zupełnie bez powodu nie masz siły zwlec się z łóżka. Odpowiedź jest bardzo prosta: chodzi o biorytm! Każdego dnia twój biorytm, zmienia się, a jest to uzależnione od twojej daty urodzenia.

Biorytm jest naturalnym rytmem biologicznym człowieka, na który nakładają się trzy cykle: fizyczny, emocjonalny i intelektualny.

Pod koniec XIX wieku Wilhelm Fliess opracował teorię, zgodnie z którą życie człowieka zależy od przebiegających w określonym rytmie cykli biologicznych, które mają wpływ na jego aktywność fizyczną, umysłową i emocjonalną.

Biorytmy zaczynają się od urodzenia, a każdy z cykli oscyluje po fali sinusoidalnej między wartościami dodatnimi i ujemnymi. W zależności od fazy cyklu człowiek lepiej lub gorzej się czuje. Ma predyspozycje do wykonywania pewnych czynności lub nic mu się nie udaje.

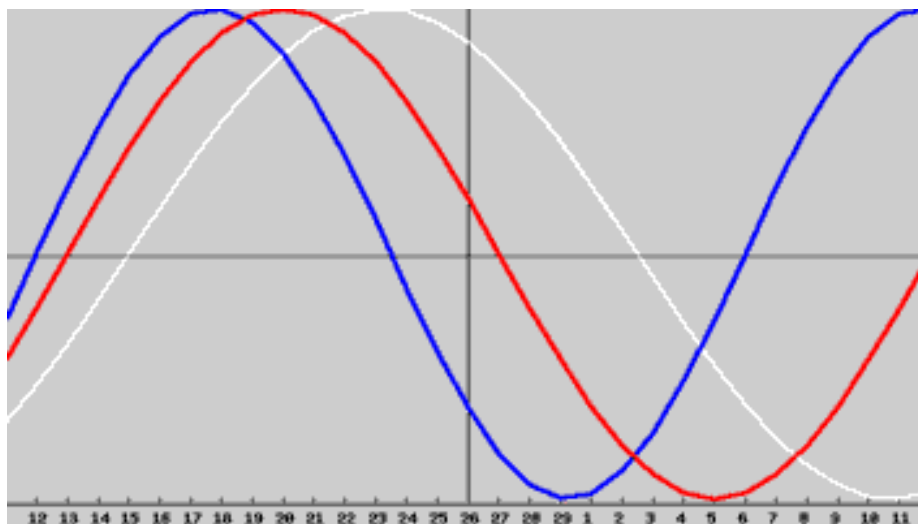
Ten naturalny rytm człowieka łatwo wyliczyć na każdy dzień. Wystarczy podać datę urodzenia. Można sprawdzić swój biorytm przed podjęciem trudnych decyzji np. przed ważnym egzaminem lub pracą.

Biorytm intelektualny: (trwa 33 dni) wpływa na koncentrację, zdolność do uczenia się, pamięć i logikę faza tego rytmu jest wskaźnikiem twoich najlepszych możliwości umysłowych.

Biorytm emocjonalny: (trwa 28 dni) wpływa na nastrój, wrażliwość, emocje, postrzeganie i kreatywność jeśli planujesz spotkania , w których twoje uczucia lub stres mogą mieć znaczenie to unikaj tych dni kiedy Twój biorytm emocjonalny jest w fazie ujemnej to będziesz miał lepszą odporność , łatwiej rozwiążesz swoje problemy.

Biorytm fizyczny: cykl trwa 23 dni - są to dni kiedy Twój najlepiej będziesz znosił wysiłek fizyczny jesteś wytrzymalszy masz lepszą kondycję fizyczną i najmniej jesteś narażony na przeciążenia.

W ujęciu tradycyjnej medycyny chińskiej, fakt, że organizm człowieka podlega cyklicznym natężeniom i spadkom aktywności jest czymś oczywistym. Na tym opierają się niemal wszystkie techniki leczenia.



Na nasz biorytm wpływa zegar biologiczny człowieka.

Zegar biologiczny człowieka.

Zmieniające się w związku z nastaniem dnia lub nocy natężenie ilości światła w otoczeniu powoduje, że nasze ciało wytworzyło sobie pewne ramy czasowe. Dostosowując się do nich, organizm uruchamia automatyczne reakcje, które mają ułatwić nam poprawne funkcjonowanie w ciągu dnia.

Niestety, nie dostosowując się do swojego rytmu dobowego, można narazić się na nieefektywność w ciągu dnia i bezsenność w nocy. Ponadto rozregulowany zegar biologiczny może doprowadzić do szybszego starzenia się. Dlatego też warto dowiedzieć się jak działa nasz organizm, aby móc zsynchronizować z nim swój plan dnia.

Rano

Przed godz. 7.00 ustaje produkcja melatoniny - hormonu odpowiedzialnego za sen, rozpoczyna się praca nadnerczy i zwiększa produkcja kwasów trawiennych, związanych z jedzeniem o tej porze śniadaniem. Warto, aby było ono obfite i bogate w węglowodany, ponieważ o tej porze zostaną one najpełniej przetworzone na energię, której tak często brakuje nam na początku dnia.

Natomiast w okolicach godz. 10.00 najlepiej pracuje nasza pamięć, co czyni ten moment idealnym na naukę lub przeglądanie wiadomości. Nad ranem nie warto chodzić na siłownię, ponieważ nie jesteśmy o tej porze w szczytowej formie.

Południe

Wraz z nastaniem południa nasz organizm powoli zaczyna nam sygnalizować potrzebę pokarmu poprzez uczucie głodu. Po zjedzonym obiedzie, w okolicach godz. 13.00 następuje energetyczny spadek związany z zatrzymaniem glikenu przez wątrobę. Popołudniu, gdy energia wróci na odpowiedni pułap, osiągamy najlepszy czas na wysiłek fizyczny, również nasza sprawność intelektualna jest wtedy na wysokim poziomie.

Wieczór

W okolicach godziny 18.00 po raz kolejny czujemy głód. Tym sposobem ciało daje nam do zrozumienia, że czas na kolację. Powinna ona być jednak najskromniejszym z głównych posiłków w ciągu dnia. Wraz z nastaniem wieczora słabnie koncentracja i zdolność uczenia się. Dobrze jest przeznaczyć ten czas na odpoczynek. Wraz z upływem czasu organizm przygotowuje się do zapadnięcia w sen.

ZEGAR BIOLOGICZNY



Zegar biologiczny działa niezależnie od nas i musimy się z tym liczyć. Należy pamiętać, że wskazane ramy czasowe mogą się nieznacznie różnić w zależności od indywidualnych warunków. Warto zatem poznawać swój własny rytm dobowy, aby żyć w zgodzie z samym sobą.

Starożytni mędracy zauważyli, że w ciągu doby można wyróżnić trzy okresy po sobie następujące, z których każdy trwa 4 godziny (biorytmy).

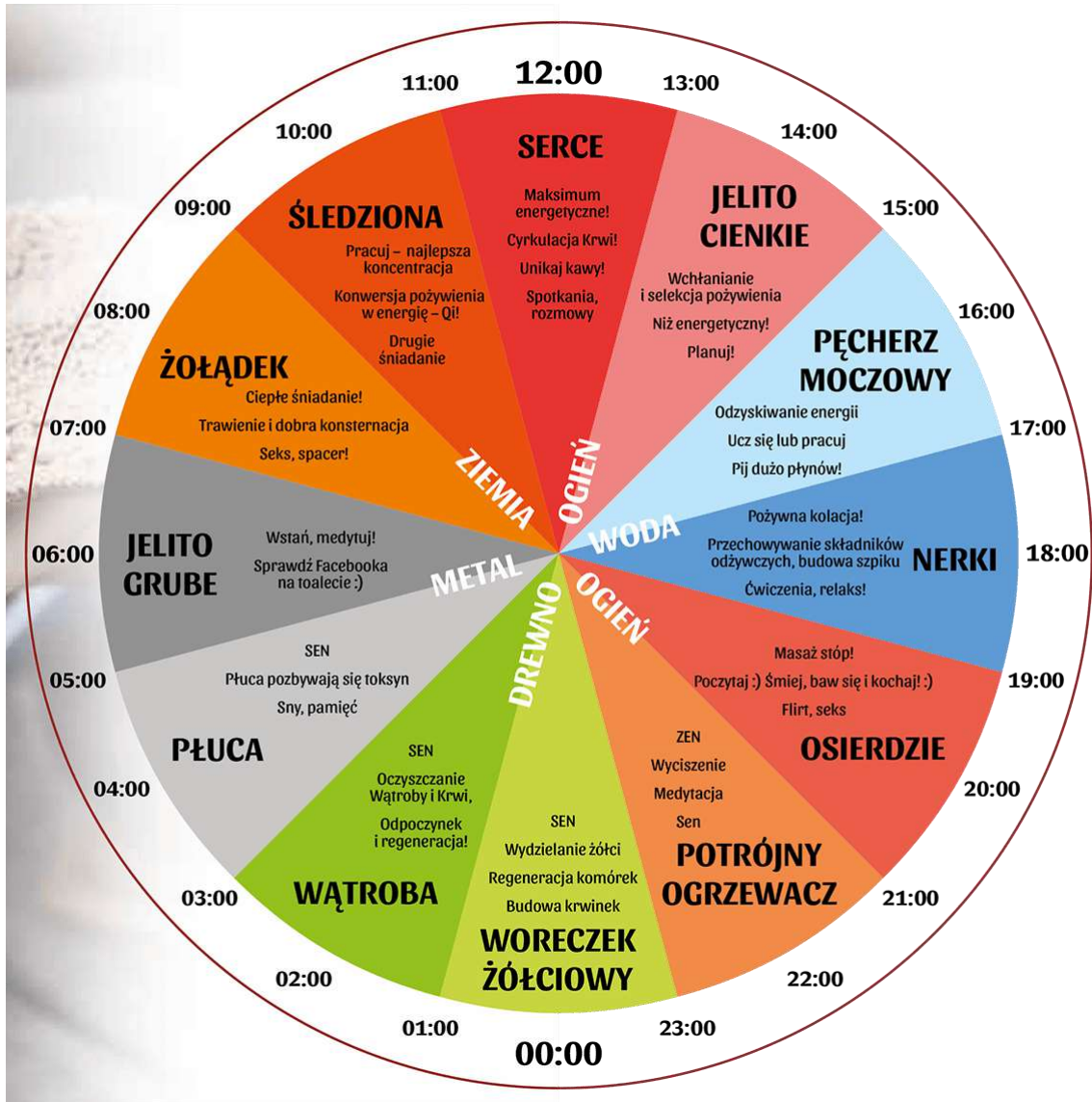
PIERWSZY OKRES - od godziny 6.00 do 10.00 - to okres spokoju w którym organizm zaczyna się budzić. Organizm wypoczął podczas snu, nie potrzebuje dopływu energii, dlatego nie ma sensu obciążać go obfitym śniadaniem. Wystarczy na śniadanie wypić szklankę soku owocowego lub warzywnego i zjeść jedno warzywo lub owoc. Każdy pokarm, oprócz soków oddaje swoją energię po 2 godzinach. Rano racjonalniejsze jest spożywanie produktów łatwo przyswajalnych, które są bogate w energię i nie potrzebują wiele czasu na strawienie. Warzywa i owoce lub ich soki są najodpowiedniejszym pożywieniem na śniadanie.

DRUGI OKRES - od godziny 10.00 do 14.00 - to okres w którym jesteśmy szczególnie głodni i jest w nas najsilniejszy „ogień trawienny”. Wtedy mniej więcej od godziny 11.00 do 14.00 należy zjeść najbardziej obfity posiłek.

TRZECI OKRES - od godziny 14.00 do 18.00 - to okres największej aktywności ruchowej. Zgodnie z biorytmami najlepiej zjeść kolację do zachodu słońca. Odpowiedni pokarm to białko, które jest trawione długo i powoli. Następne okresy się powtarzają: 18.00 - 22.00, 22.00 - 2.00 i 2.00 - 6.00 .

Jak wynika z biorytmów, najlepszy okres do udawania się na nocny spoczynek to czas do godziny 22.00. Jeśli nie położymy się spać w tym czasie, to zaczyna się powtórzenie drugiego cyklu. Człowiek odczuwa głód i „ciągnie go do lodówki”. Spożywanie pokarmu na noc, to prosta droga do kamienicy nerkowej i wątrobowej, bezsenności, osłabienia pracy systemu obronnego nerwowego.

Zegar pracy narządów człowieka



Każdy może obliczyć swój biorytm proponuje:

http://biorytm.net/?page_id=20.

Pozdrawiam

Anna Listowska