

## **ВЛИЯНИЕ БИОРИТМОВ НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА (для родителей)**

Самый благоприятный месяц жизни человека – это месяц после его дня рождения. Самый «плохой» месяц – месяц перед днём рождения.

1. У женщин самые **благоприятные годы** – это каждый чётный год жизни от рождения. У мужчин самые лучшие годы – каждый третий год жизни. После 10-летнего возраста эта тенденция прослеживается наиболее чётко.
2. Если одарённый человек родился в **холодное время года**, то он дольше проживет, чем, родившись в **тёплое**. Для всех остальных наоборот: те, кто родился в тёплое время года, живут дольше.

### **3. Годовой ритм жизни:**

**I Физическая работоспособность** –

Июнь, июль – максимум работоспособности;

Апрель, май, август – выше среднего;

Сентябрь – резкий спад;

Октябрь, февраль – самая низкая;

Ноябрь – низкая работоспособность;

Январь, март, декабрь – ниже среднего.

**II Интеллектуальная работоспособность** –

Июль, август, сентябрь – выше среднего;

Январь, июнь – самая низкая;

Остальные месяцы – ниже среднего.

**III Неблагоприятные функциональные состояния нервной системы и организма в целом:**

Март, февраль – самые неблагоприятные;

Август – самый благоприятный;

Остальные месяцы – среднее состояние.

4. Весной и в начале лета **обостряются все процессы в организме человека**, поэтому в этот период больше преступлений, но и больше достижений.

### **5. Желудок имеет несколько циклов суточной активности:**

**I Утром** «жаворонкам» лучше завтракать через час после подъёма, «совам» - после 1,5 часа.

**II Обед** для всех между 13.00 и 15.00 часами.

**III Ужин** – «жаворонки» в 19.00, «совы» в 20.00 часов.

**IV Ночь** можно есть между 24.00 и 2.00 часами ночи. После 2.00 часов ночи желудок «засыпает».

***Какие природные ритмы влияют на организм человека и как?***

Природа, создавая живые существа, придумала и механизмы, которые помогают им выжить. Один из таких механизмов – биоритмы: чередование периодов активности и пассивности процессов, протекающих в живых организмах. Регулирует эти процессы гормон мелатонин.

Организмом человека управляют несколько видов биоритмов: ультрадианные – менее суток, инфрадианные – продолжительностью более 24 часов, среди них недельные, месячные, сезонные, годовичные... И циркадианные (или околосуточные) ритмы – связанные со сменой дня и ночи. Последние – главные для нас ритмы и наиболее изученные, они определяются движением Земли вокруг Солнца.

Подчиняясь этим ритмам, мы засыпаем к ночи и просыпаемся утром, а ночь в средней полосе для нас наступает примерно в 23 часа, утро – в 6–7 часов. В светлое время дня у нас повышается температура тела, улучшается кровообращение, выделяется желудочный сок, помогающий перерабатывать пищу... А ночью у нас в организме вырабатывается гормон мелатонин, который отвечает также за глубокий и спокойный сон.

Ритмы определяют и время нашей максимальной активности в течение дня, и время дневного упадка сил и послеобеденной сонливости...

В недельном ритме пик и умственной и физической активности приходится на четверг.

Сезонные ритмы влияют на обострения многих хронических болезней. В неустойчивые сезоны – осенью и весной (а осень в наших широтах для организма начинается в середине августа и заканчивается к декабрю, весна – с середины февраля и до конца апреля) – обостряются хронический гастрит, язвенная болезнь, заболевания психические, сердечно-сосудистые, легочные.

В годы солнечной активности чаще наблюдаются техногенные катастрофы и возникают эпидемии, это установил еще наш выдающийся ученый, биофизик А.Л. Чижевский.

Лунные циклы на человека практически не влияют, но оказывают большое влияние на прибрежных животных, жизнь которых тесно связана с морскими приливами и отливами, которые зависят от положения Луны.

### **Как отражается на здоровье нарушение биоритмов?**

Мы – существа социальные, и многое в нашей жизни зависит от того, где мы работаем и кем. Часто нам приходится сбивать биологические ритмы: бодрствовать ночью, перелетать с одного континента на другой и жить в новом месте по новому времени... Тогда организм дает сбой, и его приходится защищать.

Например, люди, живущие на Крайнем Севере, тяжело переносят как полярную ночь, так и полярное лето с его незаходящим Солнцем. Вот в Швеции, благополучной стране, зимой, когда световой день длится 3–5 часов, наблюдается высокий уровень самоубийств. Чтобы защитить людей от бессонницы, истерии, психических расстройств, которые распространены в условиях полярной ночи, шведские врачи помещают больных с сезонной депрессией в комнаты с очень ярким электрическим светом в 2,5 тысячи люксов. Достаточно проводить такие сеансы продолжительностью в один час несколько раз в неделю, чтобы пациенты почувствовали эффект.

В полярную ночь должно быть и особое питание: много омега-3 жирных кислот в рационе. Диета тех, кто живет на Севере, должна быть приближена к диете коренных народов – с большим количеством жирной рыбы.

В полярный день, который длится несколько месяцев, надо принимать мелатонин, гормон, который вырабатывается у нас ночью и контролирует сон. Нехватка мелатонина ослабляет иммунитет, ведет к образованию опухолей. Кстати, пожилым людям тоже полезно принимать мелатонин: к старости все ритмы в организме замедляются, ухудшается сон. В 70 лет мелатонина в организме продуцируется в 2 раза меньше, чем в 20–30 лет.

Мелатонин надо принимать и во время дальних перелетов, сбивающих обычный суточный ритм. Например, после многочасовых перелетов с одного континента на другой ритмы всех процессов, происходящих в организме, восстанавливаются только через месяц.

Влияние биоритмов на действие лекарств

### **Надо ли учитывать биоритмы при приеме лекарств?**

Было бы прекрасно, если бы прием лекарств происходил с учетом биоритмом организма, поскольку чувствительность всех органов и тканей к лекарствам меняется на протяжении суток. Для этого мы должны знать, через какое время после приема лекарство начинает действовать, когда наступает пик его концентрации в крови больного и когда в течение суток бывает обострение болезни, чтобы совместить эти периоды. Рассчитать это сложно, но возможно.

Например, академик В.А. Таболин еще в 60-е годы прошлого века предлагал детям с ревматическими воспалениями суставов, с бронхиальной астмой давать преднизолон утром, а не 3 раза в день, и добивался того же эффекта с помощью половинной дозы. Сердечные гликозиды – растительные препараты из наперстянки и горицвета при острой и хронической сердечной недостаточности – тоже надо принимать утром, а не вечером.

Клетки печени делятся и восстанавливаются ночью. Значит, препараты, поддерживающие работу печени, надо принимать в такое время, чтобы пик действия лекарств приходился на ночь.

Пищеварительные ферменты надо принимать во время еды, а ингибиторы протонной помпы (препараты, снижающие секрецию желудочного сока) пить до еды, утром и вечером.

Наши исследования показали, что за 3–4 дня до обострения язвенной болезни ритмика клеток слизистой желудка уже меняется, хотя человек еще не чувствует никаких симптомов заболевания. И после снятия обострения и ухода всех симптомов болезни, ритмика клеток остается «больной» примерно еще месяц. Значит, еще месяц после обострения стоит придерживаться щадящей диеты.

Подготовила: педагог-психолог Нестерова Е.А.