

БІОРИТМІКА І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Стаття присвячена проблемі взаємозв'язку біоритміки та здоров'я людини.
Статья посвящена проблеме связи биоритмики и здоровья человека.
The article is devoted problem of relationship an biorythmics and health of man.*

Важливою проблемою сучасної біології є проблема біологічних ритмів.

Багато фізіологів, лікарів, психологів стурбовані тим, що при значних порушеннях режиму праці та відпочинку, що характерно для сучасного життя, виникає десинхронізація – неузгодженість біологічних ритмів. Це загрожує перетворенню гармонічно функціонуючої ритмічної системи організму в хаотичне нагромадження не пов'язаних між собою коливань.

Основними характеристиками фізіологічних ритмів є частота коливань процесів, їх амплітуда, рівень, фаза, форма коливань.

Для визначення навколдобових ритмів (з періодом в 20-28 годин) використовують термін «циркадний». Циркадні ритми знаходяться в конкретних фазових співвідношеннях з 3 різними періодами зовнішніх ритмів, які відповідають руху Землі по відношенню до зірок, Сонця, Місяця.

Перший період називається сидеричною (або зірковою) добою, другий період – сонячною добою, третій – місячною добою. Тривалість доби вимірюється в годинах. Інтерференція цих ритмів приводить до появи періодичності, яка дорівнює 29,5-добовому синодичному місяцю, причому мінімум ритму випадає на новий місяць, а максимум – на повний місяць, тобто на утворення ритмів, які синхронізовані з фазами Місяця.

У Сонця є свій ритм руху: за 27 діб Сонечко здійснює обертання навколо своєї осі. Цикли тривалістю 27 діб знайдені у багатьох організмів.

Глибоке вивчення оточуючої нас природи свідчить, що будь-якому біологічному явищу, будь-якій фізіологічній реакції властиві періодичність всіх процесів і всі функціональні системи – це ритмічні системи.

В житті нас оточують багаточисельні фізичні та соціальні синхронізатори.

До фізичних синхронізаторів відносяться зміна дня та ночі, добові коливання температури та вологості повітря, барометричного тиску, напруженості електричного та магнітного полів Землі.

До соціальних синхронізаторів відноситься розпорядок нашої виробничої та побутової діяльності.

Добові ритми описані на всіх рівнях організації, починаючи від біохімічних реакцій в клітині і завершуючи поведінковими реакціями організму. В 1955 році було описано 40 функцій і структурних елементів, що мали добову періодичність, в 1975 році 100 функцій, в 2000 році відомо біля 300 функцій, що мають добову періодичність.

В китайській теорії акупунктури циркуляція енергії «ці» через внутрішні органи регулюється добовим циклом, який можна уявити за аналогією з годинником. У кожного з основних меридіанів є два двохгодинних періоди: в першому енергетичний потік максимальний, а в другому – спостерігається його мінімальна інтенсивність (мал.1).

Наш організм живе за розкладом.

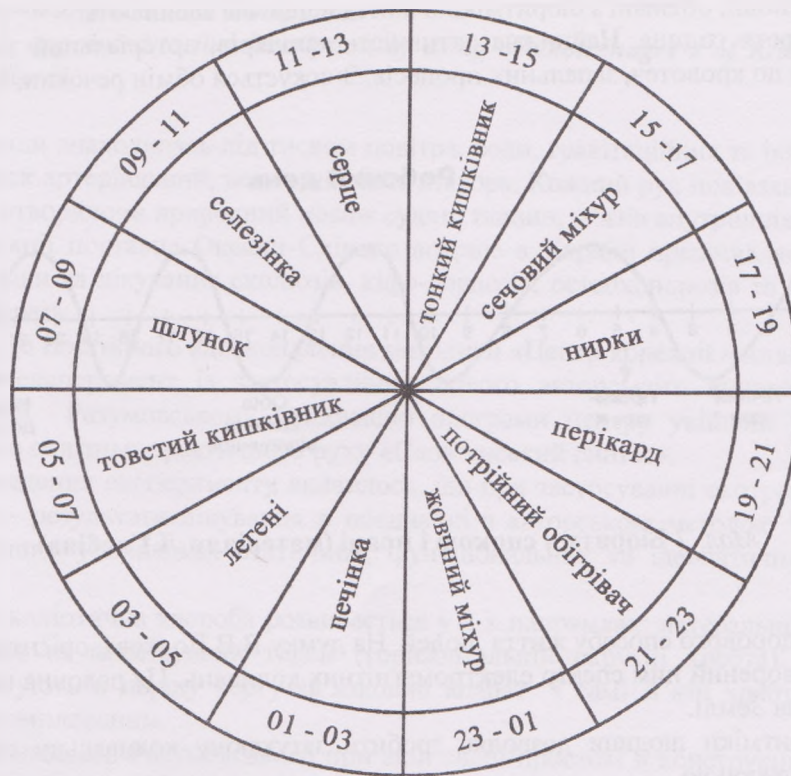
Від двадцять третьої години до четвертої години наступної доби – найкращий час для сну, для здоров'я, оскільки саме в цей час відновлюється найбільша кількість клітин в організмі. Під час глибокого сну клітини організму діляться у 8 разів активніше. Відбувається інтенсивне продукування гормонів росту (соматотропінів) в організмі. А концентрація антагоністів гормонів росту – кортизону в крові падає до мінімуму.

Перша година ночі. Ті, що сплять можуть «бачити» сни. Ті, хто страждають від болю (суглобів, зубів), відчувають його з максимальною силою, оскільки саме в цю годину людина дуже вразлива.

Друга година ночі. Більшість органів людського тіла працюють на мініальному рівні. В цей же час максимально працює печінка, очищуючи організм від різних «шлаків».

Третя година ночі. Найнижчий артеріальний тиск, частота серцебиття, тіло відпочиває.

Четверта година ранку. Організм починає активізуватися, починається процес дезактивації вільних радикалів. Максимально чутливий слух. Найменших шерех швидко порушує сон. Потім заснути стає важко.



Мал. 1 Біоритмічні цикли меридіанів (за Р.Гербером, 2008)

П'ята година ранку. Активно працюють нирки, що примушує багатьох при потребі вставати з ліжка. Активізуються наднирники: кортизон збільшує свою концентрацію в крові.

Шоста година ранку. Рівень кортизону ще невисокий, але рівень адреналіну зростає. Поки низький синтез протеїну та процесу регенерації. Зростає кількість тестостерону в крові. Підвищується артеріальний тиск, частота серцебиття, температура тіла. Хід оновлення клітин починає падати.

Сьома година. Частина людей вже ходить. Організм не вразливий до мікроорганізмів. Вуглеводи в організмі в процесі біохімічних реакцій виділяють енергію.

Восьма година. Кровообіг шкіри значно покращується. Виділення статевих гормонів стабілізується. Падає гострота реагування на зорові та слухові сигнали.

Дев'ята година. Повністю відновлюються захисні сили організму. Високий рівень кортизону стримує синтез протеїну.

Десята година. Зростає працездатність.

Одинадцята година. Працездатність організму висока. Найактивніший період роботи сальних залоз. Максимально ростуть волосся та нігті. Шкіра гостро реагує на подразники.

Дванадцята година. Час найвищої фізичної та духовної активності.

Тринадцята година. Падає тиск крові, знижується рівень гормонів. Зростає втома.

Чотирнадцята година. Падає рівень глюкози в крові. Захисні реакції організму падають. Може з'являтися відчуття голоду.

П'ятнадцята година. Час загострення смакових, нюхових відчуттів.

Шістнадцята година. Загострені відчуття смаку, запаху. У окремих людей зростає рівень глюкози в крові. Кардіореспіраторна система працює активно. Працездатність знову зростає.

Сімнадцята година. Максимум працездатності підшлункової залози.

Вісімнадцята година. Працездатність організму знову знижується. Больова чутливість падає.

Дев'ятнадцята година. Зростає чутливість до подразнень.

Двадцята година. Працездатність знову зростає. Це час ідеальної реакції.

Двадцять перша година. Пам'ять ідеальна. Працездатність висока.

Двадцять друга година. Працездатність падає. Вступають в силу реакції парасимпатичної нервової системи. Люди, обізнані з біоритмікою життя в цей час засинають.

Двадцять третя година. Найнижча активність капілярів, артеріальний тиск падає. Організм найбільш схильний до кровотеч, запальних процесів. Знижується обмін речовин, частота серцебиття.



Мал. 2 Біоритми спокою і праці (матеріали Л.Глибіна)

Орієнтири здорового способу життя людей. На думку В.В.Волкова, орієнтирами є біологічний годинник Землі і створений ним спектр електромагнітних коливань. Ця родонна пара, Сонце і Земля, створили все, що є на Землі.

Знання біоритміки людини дозволяє зробити затухаючу коливальну систему біофільтрів «Людина» слабозатухаючою.

Потрібно замкнути в «кільце» річний виток «спіралі життя» в людини, щоби припинити процес подальшого постаріння організму.

Біоритмічно «розгойдувати» систему біофільтрів людини для збільшення амплітуди коливань, що дасть можливість пришвидшити процес омолодження при умові виконання світлових характеристик кожного сезону та міжсезоння Біогодинника.

Постійно виводити конкурентів та аналогів видимого світла із системи біологічних фільтрів, поповнюючи клітини водою, розуміючи, що водневі зв'язки води є надійним приймачем електромагнітних коливань Космосу, Сонця та Землі.

Які засоби допомагають це зробити? Насамперед, це конкретна їжа, що притаманна кожній расі, це світловий режим території проживання, це мова спілкування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. Ритмы жизни и здоровья. М.: Знание, 1975 – 96 с.
2. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 208 с.
3. Биологические ритмы. В 2-х т. Т.1. Пер. с англ. – М.: Мир, 1984 – 414 с.
4. Биологические ритмы. В 2-х т. Т.2. Пер. с англ./Под ред. Ю.Ашоффа – М.: Мир, 1984 – 262 с.
5. Волков В.В. Медицина бессмертия и 280 лет земной жизни –СПб: Валери СПД, 2002 – 288 с.
6. Генік С. Скарби здоров'я навколо нас. Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2002 – 680 с.
7. Гербер Ричард. Вибрационная медицина/ Перев. с англ.-М.: ООО Издательство «София», 2008 – 592 с.
8. Новиков С.С., Деряпа Н.Р. Биоритмы, космос, труд – СПб: Наука, 1992 – 256 с.
9. Г.Л.Фельдман. Биоритмология. Издательство Ростовского университета, 1982 – 80 с.

О.О.СЛІНЬКО, К.В.РАЗУМОВСЬКИЙ ВИКОРИСТАННЯ ЕКОТРЕНАЖЕРА-МАСАЖЕРА К.РАЗУМОВСЬКОГО ПРИ ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Стаття присвячена опису застосування екотренажера К.Разумовського при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату.