Автор: StarHit
25.05.2009 08:44 -

Доверьтесь биологическим часам – организм точно знает, когда и чем ему заняться. Составить удобный телу распорядок дня вам поможет StarHit.

Ваш организм работает, подчиняясь сигналам точного времени. Если вы научитесь жить в унисон с собственными биологическими часами, выиграют и ваше здоровье, и трудоспособность, и сексуальная жизнь. Сбой в работе внутреннего хронометра могут вызвать диеты и переедание, перепады температуры, внеурочная работа (особенно в ночную смену), путешествия с пересечением нескольких часовых поясов. В какое время лучше тренироваться, когда принимать лекарства или заниматься сексом – ваше тело знает ответ на эти вопросы. В области хронобиологии сейчас проводится множество исследований, и вердикт ученых единогласен: составляя расписание на день, обязательно обратите внимание на изменения, которые происходят в организме каждые 24 часа.

6.00 – 8.00

Если ваш любимый уже проснулся, он, скорее всего, настроен весьма игриво. Дело в том, что уровень тестостерона (гормона, который управляет либидо у представителей обоих полов) в эти часы поднимается у мужчин до максимума, а у женщин остается прежним. Это означает, что большинство мужчин утром готовы первым делом именно к сексу. Жаль, что в это время они обычно еще спят...

Начинает подниматься и уровень кортизола (гормона стресса), который регулирует наши настроение и степень активности.

Так организм готовится к длинному дню со множеством сюрпризов.

Поднимаются и кровяное давление и уровень глюкозы в крови. Для людей, склонных к депрессии, раннее утро – тяжелое время.

8.00 – 10.00

Наращивает обороты сердечно-сосудистая система. Кровяное давление достигает пика, а кровь в это время сворачивается за рекордно короткий срок.

В 8.30 для организма наиболее естественно очистить кишечник от шлаков. Если у вас

сенная лихорадка (сезонная аллергия на пыльцу, цветы, животных и т. д.), то сейчас можно ожидать обострения симптомов.

10.00 – полдень

Сочетание высокого уровня гормонов и наибольшей скорости кровотока говорит о том, что в это время суток вам легко концентрироваться на работе или учебе.
Осторожно! Для тех, кто измучен тяжким бременем нерешенных проблем, в первой половине дня на 30% увеличиваются риски сердечного приступа или инфаркта.

Полдень – 14.00

Организм отправляется на биологическую сиесту: внимание и способность быстро реагировать снижаются. Из-за невнимательности водителей увеличивается количество аварий на дорогах. Два часа после полудня мы чувствуем себя вялыми, медлительными.

Руки сами тянутся к еде, которая могла бы восполнить энергию (так объясняется навязчивое желание «сладенького» после обеда). По мнению ученых, 30-минутный дневной сон продлевает жизнь в буквальном смысле. **16.00 – 18.00**

Легкие работают на пике своих возможностей. Если вы принимаете лекарства против астмы, сейчас они будут самыми действенными, даже в маленьких дозах.
Начинает подниматься температура тела, мышцы идеально послушны – сейчас лучшее время для тренировок! Между прочим, большинство мировых рекордов в атлетических видах спорта были побиты именно в это время суток.

18.00 – 22.00

Болевой порог понижен – восковую эпиляцию ног или области бикини лучше перенести на другое время. Печень полным ходом фильтрует токсины: самое время выпить бокал вина. Избегайте поздних ужинов – после 20.00 тело готовится к отдыху.

22.00 – полночь

Женское либидо повышается, что удобно для продолжения рода, так как пик овуляции

приходится на полночь. Когда мы приглушаем свет, начинают выделяться гормон сна мелатонин и пролактин («гормон привязанности»).

Полночь – 2.00

В этот период случается большинство промышленных аварий: ночью персоналу сложно быть внимательным. Чернобыль взорвался в 1.23, химический завод в Бхопале (Индия) – в 00.15. Почки и кишечник практически бездействуют. Организм в состоянии абсолютного покоя. Наступила фаза глубокого сна.

2.00 – 4.00

Организм на самой низкой точке своих возможностей. Температура ниже, чем в любое другое время суток, так же как и кровяное давление. Если бы сотрудник ГИБДД заставил вас сейчас пройти тест на моторику, то вряд ли вам удалось бы выступить лучше, чем тому, кто и правда нетрезв.

4.00 – 6.00

Фаза быстрого сна. Если устроить подъем в это время, не исключены сильные приступы мигрени. Внимание все еще слабое – риск дорожных аварий в 6 утра в 20 раз выше, чем в 10 часов.