

КАК ЖИТЬ В ГАРМОНИИ СО СВОИМ ОРГАНИЗМОМ

ПТИЧИЙ ЯЗЫК ТВОИХ БИОРИТМОВ

Современная наука достигла поразительных высот. Ей известно, что происходит за сотни световых лет от Солнечной системы. Она знает формулу ДНК и состав атома. Единственный объект, в котором она так и не научилась разбираться до конца, - сам человек. Все области науки, занимающиеся изучением человека, еще очень молоды (в исторических масштабах, разумеется), а мысль о том, что процессы, протекающие в человеческом теле, подчиняются определенным временным Циклам, заинтересовала ученых и вовсе считанные десятилетия назад. Оказывается, в природе существует множество циклов - от биения сердца до циклов сна и бодрствования. Исследованием всего этого и занялась Наука биоритмология.

Внутренние часы

Каждый человек имеет нечто вроде встроенных часов, управляющих его жизнью и порой не желающих приспособливаться к времени внешнему. Ты можешь купить себе самый громкий будильник, но твои внутренние часы будут идти по своим законам. Даже если тебя поселить в подземном бункере и лишит возможности следить за временем, твой организм будет жить по определенному расписанию, которое, правда, не обязательно совпадет с твоим нынешним распорядком дня. Больше того, исследования показывают, что средняя длительность внутренних субъективных суток у людей, изолированных от внешних сигналов времени, оказывается немного больше обычных - 25 часов. Вполне возможно, что именно этого двадцать пятого часа и не хватает по утрам сонным, мечтающим поспать еще немного. Но есть и другая огорчительная закономерность: во время исследований биоритмов мужчин и женщин выяснилось, что женщинам нужно больше сна! Живя по своему субъективному расписанию, женщины в среднем спят на полтора часа больше мужчин. Правда, это далеко не единственный сюрприз, который подкинула нам природа.

РУКА НА ПУЛЬСЕ

Определить свой биоритмический тип можно с помощью пульса - еще одного вполне осязаемого доказательства наличия циклов в организме человека. Итак, проснувшись утром, подсчитай частоту сердцебиения и частоту дыхания за одну минуту (лучше делать это не одновременно). Если соотношение частоты пульса к частоте дыхания меньше чем 4:1 - ты сова, 4:1 - голубь, 5-6:1 - жаворонок. Кстати, в классической китайской медицине пульс используют еще и для диагностики. Когда-то у придворных врачей другой возможности поставить диагноз просто не было: им запрещалось смотреть на императора и они ставили диагноз, измеряя пульс по мизинцу скрытого за занавеской правителя Поднебесной.

Большая часть известных сегодня биоритмологии колебаний имеет период, приблизительно равный суткам. Такие ритмы называются суточными, или циркадианными. По особенностям индивидуальных суточных ритмов все люди делятся на несколько основных категорий, самые известные из которых **жаворонки и совы**.

Благодаря своему суточному ритму активности жаворонки пышут бодростью с самого утра: просыпаются без будильника (иногда задолго до рассвета), плотно и с

аппетитом завтракают, любят по утрам побегать, сходить в бассейн или в тренажерный зал, а к полудню, когда их работоспособность достигает пика, переделывают практически все важные дела. Правда, ближе к вечеру жаворонки снижают и уже не способны к тому чтобы закончить квартальный отчет, который с таким задором делали утром. Теперь они могут только бессмысленно смотреть в свои мониторы и устало наблюдать за проснувшимися к этому времени совами, у которых после заката солнца только-только наступает звездный час. Что касается сов, те любят лечь поближе к утру и подняться поближе к обеду, завтракают они не раньше чем через пару часов после подъема, потому что до этого их организм просто не в состоянии усваивать пищу, а пик работоспособности у них приходится часов на шесть вечера. Кстати, по статистике, с утра совы делают в полтора раза больше ошибок, чем жаворонки, зато к вечеру эта пропорция меняется на прямо противоположную. Но помимо расписания совы отличаются от жаворонков еще и тем, что они намного легче приспосабливаются к чужому для них графику. Например, сове, при всей ее горячей нелюбви к ранним побудкам намного легче встать утром, чем жаворонку - работать вечером. Кроме того, совы обладают счастливой способностью досыпать свое днем (лишь бы была такая замечательная возможность), а вот жаворонки могут заснуть, лишь когда приходит их время.

Кроме жаворонков и сов существует еще и третья разновидность людей, которых биоритмологи называют голубями. Голуби встают не слишком поздно и ложатся спать в разумное время. Обычно пик их активности приходится на три часа дня. Суточный ритм голубей - нечто среднее между утренними жаворонками и ночными совами, другими словами, голуби - это птицы, дневные и во всех отношениях уравновешенные. И относиться именно к этому биоритмическому типу, наверное, очень неплохо. Кстати, по современным подсчетам, на каждые 100 человек приходится 40 сов, 25 жаворонков и 35 голубей.

В одном скворечнике

Многие совы совершенно искренне считают, что существует мировой заговор захвативших власть жаворонков. Надо признаться, что у них есть на это все основания. Согласись, поговорки "Кто рано встает, тому Бог подает" или "Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу" могли придумать только жаворонки! Редкие бастионы сов - дизайнерские студии, редакции журналов, рекламные фирмы, звукозаписывающие компании, в которых придерживаются сдвинутого вперед распорядка дня, - не могут противостоять бесчисленным офисам, в которых приход на работу в пять минут десятого расценивается как самое страшное нарушение корпоративной этики.

Но, надо признаться, совы и жаворонки воюют не всегда. Иногда они вступают во взаимовыгодные отношения, а некоторые даже создают семьи. Правда, безжалостная американская статистика утверждает, что три из десяти разводов происходят именно из-за несовместимости биоритмов супругов. К счастью, у сов и жаворонков все-таки есть некоторые шансы ужиться. Английские психологи считают, что при взаимном стремлении к компромиссу пара людей с разным типом активности может образовать прекрасную семью и даже извлекать из этого положения выгоду, удачно дополняя друг друга. Но, возможно, некоторой частью представлений о безупречном союзе таким парам придется пожертвовать. Например, идиллической картинкой засыпающих в обнимку влюбленных или вечерними разговорами у камина, или совместными утренними пробежками. Каждому придется постоянно помнить об особенностях партнера и уметь подстраиваться под них: утром жаворонку лучше не будить сову и уж тем более не болтать без умолку, а вечером сова должна взять себя в руки и не тормозить бедного уставшего за день жаворонка. В конце концов, опытным путем подходящее для обоих время будет найдено!

Как прожить день и не нарушить свои биоритмы?

Утро совы.

1. Прежде всего, старайся придерживаться постоянного режима дня – ложиться и вставать нужно в одно и то же время. Оказывается школьный совет «соблюдать режим дня» не пустые слова. Если счастливые часов не наблюдают, они рискуют стать несчастными – развить у себя десинхроз, трудноизлечимое заболевание, связанное со сбоями в наших встроенных часах.
2. Понаблюдай за собой вечером около 21-22 часов. Если чувствуешь сонливость – ложись спать. Обычно в это время у человека на 10-20 минут открываются так называемые ворота сна – время, в которое лучше всего ложиться, чтобы наутро проснуться бодрым.
3. Не ешь на ночь. Организм, измученный ночным перевариванием пищи, оплатит тебе утром. Ты проснешься разбитым, хорошо, если без боли в печени. Если совсем нет сил терпеть голод – съешь ложку меда или половинку банана
4. Если чувствуешь, что будет трудно уснуть, прогуляйся немного или прими теплую ванну с добавлением морской соли или хвойным экстрактом.
5. Не стоит смотреть перед сном телевизор, а вот что-нибудь почитать очень полезно – чтение успокаивает нервную систему.
6. Вместо будильника используй музыкальный центр, запрограммировав его на нужное время, - пусть твое утро начнется не с противного писка, а с любимой музыки.
7. Проснувшись, сильно потянись 5-6 раз, затем зажмурься изо всех сил и сжимай веки, пока они самопроизвольно не разожмутся, - это включит твою симпатическую систему, ответственную за твою дневную бодрость. Лежа в кровати, разотри себе руки и голени, чтобы активизировать кровотоки.
8. Встав, прими контрастный (а не теплый) душ и сделай короткую зарядку.

Вечер жаворонка

1. Первое и самое простое, что можно сделать, - ополоснуть лицо ледяной водой. Этот простой и крайне эффективный способ вернет тебе бодрость как минимум на 15 минут.
2. Если у тебя устали глаза, приложи к ним полотенце, смоченное ледяной водой.
3. Не пытайтесь решить проблему с помощью кофе – этот стимулятор действует недолго и имеет не самые лучшие последствия. Вместо этого можно попробовать крепкий чай или купить в аптеке настойку женьшеня или лимонника.
4. Биоритмологи советуют активизировать себя с помощью яркого света. Если за окном уже темно, включи всевозможные источники света, если ты в школе, найди самое яркое место в кабинете (очень важно чтобы этот свет не раздражал тебя и не резал глаза). Чтобы повысить чувствительность к свету нужно принимать витамин В12.
5. Разотри докрасна уши, крепко сожми челюсти до появления ломоты, растирай между ладонями грецкий орех, камушек или любой небольшой шероховатый предмет.

Будьте здоровы!