Природные биоритмы и их влияние на человека.

Ваганова Ольга

© «OLIcosmetics» 2022.

Все права защищены



Еще не так давно человек ложился с заходом солнца и вставал с его первыми лучами.

**С приходом электричества все изменилось и природные биоритмы перестали властвовать над людьми.**

Чаще всего мы просыпаемся и чувствуем себя уставшими.. И это с утра, когда, казалось бы, организм должен иметь много сил для бодрствования.

Выяснилось, что все дело в  искусственном свете- теперь люди могут ложиться далеко за полночь и вставать, когда солнце уже высоко в зените. А самое негативное влияние исходит от тусклого, неяркого света, например- от экрана компьютера или телефона.

Такой свет сдвигает суточные ритмы организма и приводит к нарушениям сна.

Именно от солнечного освещения, а не от искусственного, зависит количество в крови человека гормона-мелатонина. **Мелатонин** отвечает за правильную работу биологических ритмов, и он регулирует циклы сна и бодрствования.

Примерно за два часа до сна концентрация мелатонина в крови увеличивается, к утру постепенно снижается. Если мы не ложимся спать в то время, которое нам определила природа, то после позднего пробуждения уровень мелатонина в крови ещё несколько часов остается высоким, и человек чувствует себя сонным и расслабленным.

Это говорит о том, что суточные ритмы в организме нарушены. **Мелатонин производится** в нашем мозгу. Но при одном условии — **только во время сна в темное время суток.** Поэтому его называют гормоном сна.

Исследуя тему биологических ритмов и их влияние на самочувствие человека, я нашла потрясающий фильм- **«Таблетка от старости. Мифы и реальность».** Посмотрите его по этой ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=kbQcKHj3hs4>

Фильм примерно на 40 минут. Первые минут 5 услышала ничего интересного- просто рассуждения и ничего конкретного, но дальше пошла важная информация, поэтому держите по близости ручку и лист бумаги- вам будет что записать.

Приведу цитату из фильма: «Многие болезни, в том числе и хроническую усталость, можно лечить с помощью правильного времени. У каждого органа есть свое время работы и отдыха. И если хотите прожить долгую и плодотворную жизнь, это нужно знать и уметь этим пользоваться. Для выравнивания внутриклеточных биоритмов необходимо поступать следующим образом: Свято соблюдать ритм бодрствования и сна.

В 22 часа активизируется иммунная система. Те, кто не ложится в это время, подрывает свой иммунитет….»



**Давайте рассмотрим подробнее циклы наших природных биоритмов и поймем, как мы можем использовать и совмещать их с косметическим уходом.**

Помимо общих биоритмов, у человека есть свои, индивидуальные биоритмы.

Биологический год, так же как и календарный, делится на 12 месяцев и начинает свой отсчет с даты рождения.

Собственный год мы проживаем также в определенном ритме- подъемы сменяются спадами и наоборот. Это естественный цикл и организму нужно время для восстановления и для расходования накопленной энергии.

Исследования показали что **в наиболее лучшей своей форме мы находимся в 1, 5, 6 и 10 и 11 месяц после дня рождения**.

**Плохими месяцами считают 2 и 12**.

**Остальные месяцы нейтральны** и обычно не влияют существенным образом на нашу жизнь.

Вы можете вспомнить прошлые события от дня рождения и сравнить свои данные с этой теорией.
Так же советуется все важные события назначать на это время. Конечно, это не означает, что в другие месяцы мы должны быть пассивны и ничего не делать. Просто помните о ритмах и, если что-то не получается, сильно не усердствуйте и не идите напролом. Помните, что маятник качается в две стороны.

Мы рассмотрели годичные биоритмы, но есть еще **суточные биоритмы**: человечество разделили на «жаворонков» (рано встают и рано засыпают) и «сов» (поздно ложатся и поздно встают). Но умная природа и тут дала поровну фазы активности и спада. Если вы сова, то это не означает что утром вы всегда будете сонными, а жаворонок не сможет работать вечером. Главное – вовремя проснуться и вовремя заснуть.

По аналогии с месяцами, **существуют удачные часы биологического ритма**- это первый, третий, пятый, шестой, девятый, десятый.

**Неудачные часы** – второй, четвертый, восьмой и двенадцатый.

**Нейтральные-** седьмой и одиннадцатый

**Как мы можем использовать эту информацию?**

Очень просто- если вы поставите будильник на нехороший час – подниметесь «не с той ноги», с плохим настроением и можете наделать глупостей. Если заснули в плохой час – могут сниться плохие сны, сон может быть рваным и не приносящим полноценного отдыха.

Зато в удачные часы можно проснуться с хорошим настроением и полным сил, переделать много дел без усталости.

Заметьте- даже если вы легли поздно, но в удачный час, то и сон будет полноценным и пробуждение легким.

Из этого можем сделать заключение что 8 часов сна- хоть и общепризнанный эталон, однако он подпадает под определение неудачного часа и нам лучше применять соседние часы- 6,7,9.

Засыпать лучше в 21, 22 или 23 часа и подъем, опять же- в 6 или 7 утра.. мне кажется вполне хорошее время!

Учеными установлено, что, откладывая свой сон на 2-3 часа, сообразительность и память ослабевают почти в 2 раза. Т.е. работая больше мы не умнеем, а совсем даже наоборот.

Но иногда он просто не идет и мы можем провести много времени ворочаясь с боку на бок.. Что же делать?

Если вы не занимаетесь спортом, то обеспечьте себе регулярные физические нагрузки. Пусть они будут минимальными- прогулка по парку минут 30, легкий бег на 15 минут. Это не только поможет вам уснуть в правильное время и жить в соответствии с вашими природными биоритмами. Это поможем вам иметь более блестящую, светящуюся кожу.

За роговым слоем, лежит слой, который называется блестящий. Этот слой имеет специфический блеск и поэтому получил такое название. Его можно сравнить со слюдой и именно регулярные физические нагрузки помогают не терять блеск и прозрачность, а значит давать коже молодое перламутровое свечение.

Примите теплую, расслабляющую ванну на 10 минут с ароматом лаванды или ириса. Выпейте теплый чай или молоко с ложкой меда. Попробуйте несколько капель воды в валерьянкой или пустырником (проконсультируйтесь с доктором).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Проследите за собой в течение нескольких месяцев, фиксируя в тетради все моменты, когда у вас был энергетический подъем или спад. Понаблюдайте в динамике и вы сможете составить свой личный биологический календарь. У вас появится план на какие часы вам лучше планировать важные дела, когда засыпать и вставать, когда заканчивать работу или на какое время планировать физический труд.

Настройте свой организм правильно и вы заметите как ваше самочувствие улучшится.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рассмотрим влияние биоритмов на применение косметических средств.**

Кожа- самый большой орган человека. И значит, его биоритмы так же важно учитывать, как и биоритмы клетки.

Все изменения, которые происходят с кожей, цикличны, т.е. повторяются каждые сутки. И эти процессы идентичны для сов и для жаворонков.

Лучше всего ложиться спать и просыпаться в одно и тоже время. Такой режим наиболее благоприятен для организма, а значит, скажется самым благоприятным образом на нашем внешнем виде.

Попробуем разобрать косметические процедуры и разложить их по времени. Я встречала разные трактовки этой теории, но считаю что приводимая мною более точная, итак:

**23:00-05.00- Время для отдыха.** В организме происходит активное обновление клеток, быстрыми темпами идут процессы регенерации. Ученые доказали, что во время спокойного сна, когда все мышцы расслаблены и организм отдыхает, клетки кожи обновляются в восемь раз быстрее, нежели в период бодрствования. Именно поэтому косметологи разрабатывают специальные ночные кремы по уходу за кожей.

Но есть один важный нюанс: средства ночного ухода вам необходимо нанести до 23 часов. Как минимум за 1 час до сна. Это необходимо для того, чтобы он успел впитаться к моменту засыпания организма и не вытерся об подушку, а ингредиенты, необходимые для кожи, успели пройти все процессы расщепления и «доставки» по назначению.

**05:00 - 07:00- Время пробуждения.**  Вы еще спите, то организм уже просыпается -к этому периоду физиологические биоритмы постепенно активизируются и наступает период пробуждения. Включаются в активную фазу работы поджелудочная железа, сердце, сосуды. Артериальное давление и температура тела повышаются, увеличивается содержание адреналина в крови.

Как мы это можем использовать для красоты? Начните утро с тонизирования- прохладный или контрастный душ. Сделайте регенерирующую, тонизирующую маску, протрите лицо тоником и используйте свой обычный косметический уход.

Если вы проснулись в 7 , когда обмен жидкости в тканях идет еще вяло, вы можете отмечать у себя отек лица или припухшие веки. Лучше просыпаться на час раньше или позже, конечно, если есть такая возможность.

 **07:00 - 08:00- Время насыщения.** Можно сказать что это самое благоприятное время суток для пополнения организма витаминами- кровоток набирает силу, а значит - наиболее активно «разносит» питательные вещества и витамины по всем клеточкам организма.

Начните утро с нескольких глотков чистой воды и можете приготовить себе фруктовый или овощной фреш. Если вы не успели совершить косметические процедуры для лица- и сейчас еще не поздно.

**08:00-10:00- Время  максимальных нагрузок.** К этому времени кровообращение достигает своего пика, поэтому организм может подвергаться максимальным нагрузкам, запланированным на день.

Это же время подходит для посещения косметических салонов и для различных косметических процедур, очищения и питания кожи в домашних условиях. Хорошо проводить различные пилинги, скрабы и наносить питательные маски.

**11:00 - 13:00- Время спокойствия и осторожности.**  В это время наблюдаются первые проявления работы сальных желез. Клетки кожи становятся особенно восприимчивы к внешним раздражителям – алкоголю, табачному дыму, соленой, горькой или острой пище. В это время косметологи не советуют применять для кожи новые средства по уходу- повышен риск аллергических реакций. Не стоит пробовать новые блюда и пить витамины.

**13:00 - 15:00- Время релаксации и восстановления.**  После полудня обменные процессы замедляются, снижается артериальное давление и уровень гормонов в крови, значительно ослабевают защитные силы организма. Кожа в это время выглядит наиболее усталой. Хорошо поможет взбодриться и освежить кожу умыванием гидрофильным маслом или маски.

Это даст возможность клеткам кожи функционировать нормально до момента вечернего полноценного отдыха.

**15:00 - 16:00- Время отдыха клеток кожи.** Этот период считается самым неподходящим для любых косметических процедур, особенно, для применения кремов с биологическими добавками. Ни один дорогой состав косметического средства не будет действовать на кожу в этот период с нужной эффективностью, так как клетки кожи становятся слишком «уставшими» и нуждаются в расслаблении, а не в дополнительном питании и переработке активных веществ.

**16:00 - 19:00- Время «второго дыхания» организма.**  А это время вновь усиливается циркуляция крови и питания клеток. Они начинают активно воспринимать всевозможные косметические процедуры: массаж, косметические маски, увлажнение, питательные или омолаживающие процедуры. Все полезные вещества проникают в кожу максимально глубоко.

Это время благоприятно для занятий фитнесом, для пробежек, пеших прогулок, для походов в косметические салоны и для домашних косметических «болезненных» процедур (чистка лица, антицеллюлитный массаж, эпиляция и т.д.). Вплоть **до 20 часов** вы можете заниматься своим телом и лицом -заботы будут приняты с благодарностью.

**20:00 - 23:00- Время перехода к отдыху и релаксации.**  Эта фаза дня постепенно подводит наш организм к состоянию сна, температура тела снижается. Начинается активное выведение шлаков, токсинов и других вредных веществ. Нужно помочь клеткам кожи максимально очиститься. Благоприятным для кожи и организма в целом будет посещение сауны или бани, после чего желательно провести процедуры насыщающие кожу питательными веществами. Все процедуры следует выполнять максимум до 22 часов. После этого времени очень нежелательно наносить на кожу косметические средства (об этом было сказано выше).

**Аюрведа о природных биоритмах и распорядке дня**

****

**Аюрведа** в переводе с санскрита означает "наука о жизни". Точнее, это комплексная наука о здоровой жизни, о факторах, способствующих здоровью и о факторах, здоровью препятствующих.

*(Аюрведа была признана Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) как эффективная система альтернативной медицины.*

*Вата, Питта*и *Капха*— это фундаментальные понятия Аюрведы, в них мы не будем углубляться и узнать об этом больше вы можете самостоятельно. )

Аюрведа говорит нам, что сон должен начинаться в 9 часов вечера и заканчиваться в 2 часа ночи. Каждый час такого сна засчитывается за 2 часа.

Рекомендуется спать головой на восток, что поможет вам развить духовные наклонности.

Отсутствие полноценного ночного отдыха может привести к дополнительному наверстыванию отдыха днем, что выражается в лени, апатии, сонливости. Дневной сон вреден.

Когда солнце пересекает 12 часов ночи, по Ведам это середина сна.

В 21 час очень благоприятное время для того, чтобы лечь спать, в это время солнце и луна одинаковы по силе – так называемое время «жемчужного» сознания.

С 21 до 24 часов ночи деятельность луны усиливается и заставляет разум умиротвориться. В это время отдыхает нервная система. Если человек в это время не отдыхает, то его нервная система медленно, но верно истощается, что может привести к заболеваниям.

Если человек не спит до 12 ночи, то страдает прана – жизненная энергия. В результате он быстрее устает и снижается жизненный тонус.

Если человек все еще не спит с 1 часа до 2 часов ночи, то у него истощается нервная система.

**4:00-6:00- Самое благоприятное время для пробуждения**- даст вам жизнерадостность и легкость.

Русский князь Владимир наставлял своих сыновей: «Обязательно просыпайтесь до восхода солнца».

Говорят, чем чище человек, тем больше он стремится к раннему подъему и чем греховнее, тем больше хочется поспать.

**06:00-07:00- Время беспокойств.** Если вы просыпаетесь после 6 утра, то весь день будете чувствовать тяжесть, усталость, апатию. Человек теряет жизненную энергию.

**07:00-08:00- Время стресса.** Появляется хроническое неуспевание. Как следствие-стресс и болезни в этим связанные. Пропадает концентрация внимание.

**08:00-09:00- Время преждевременного старения.** Стресс становится хроническим. Это отражается на нервной системе и красоте. Растет раздражительность. Тяжело принимаются решения.

**09:00-10:00- Время смерти.** Теряется смысл жизни. Человек уже не способен следовать цели жизни.

Тяжело читать, неправда ли?

Я сама 4 года жила в регулярном ночном бдении и ложись спать даже не с петухами.
Мне казалось, что изменить свои привычки и уклад жизни мне не под силу, однако я попробовала и у меня получилось.

**Получится и у вас.**

Напишите мне. когда вы просыпаетесь и ложитесь спать. Придерживаетесь ли вы биологических ритмов и измените ли вы свой распорядок после прочтения моей статьи?

Самое важное, что вы должны запомнить это то, что необходимо прислушиваться к своему организму, если поднимаясь утром в 6 часов, вы чувствуете меньше сил, чем если бы вы проснулись в 7 часов, то значит природой вам дан такой режим и постарайтесь с вечера сделать все дела, которые обычно забирают для себя утренние часы.

Погладьте одежду, приведите в порядок туфли, соберите сумку. Сделайте легкий макияж- пусть вы ограничитесь только нанесение тона, румян и теней, а тушь и помаду- уже по дороге (если вас везут на машине) или на работе. Кажется что 5 минут это не много и ничего не решит.. но 3 раза по 5 минут- уже целых 15 минут, а это много.

**Напишите какие утренние дела вы делаете вечером, и мы вместе рассмотрим, как их можно сделать вечером и кому перепоручить- наверняка половину из ваших дел может сделать муж или дети…**

**Хороших биоритмов!**