# Реферат

# на тему:

# “Біоритми організму.

# Добові біоритми.

# Вплив місяця на добові біоритми”

Самопочуття людини багато в чому залежить від того, наскільки режим праці і відпочинку відповідає його індивідуальним біоритмам.

Біоритмами називаються ритми фізіологічних процесів, властиві усім живим організмам. Їхній характер завжди індивідуальний. У залежності від характеру біоритмів людей можна розділити на п'ять біоритмічних типів, чи хронотипів. Це "сови", що пізно лягають спати, найбільш активні в другій половині дня чи ввечері і вночі; "жайворонки" - рано встають, найбільш активні ранком; слабко виражений ранковий тип; "голуби", однаково активні в різний час доби, і слабко виражений вечірній тип.

Розрізняють добові, сезонні, місячні, річні, багаторічні біоритми.

*Яке значення мають біоритми для організму?*

Без біоритмів неможливо нормальна взаємодія систем організму. Тому по них можна судити про загальний стан організму. Якщо біоритм порушується, виходить, починається патологія.

Велике значення мають сезонні біоритми. Вони визначають залежність захворюваності від часу року. Багато хто з нас, напевно, зауважували, що восени й особливо навесні більш частими стають загострення виразки шлунка, алергії і ревматизму.

Режим праці і відпочинку повинні відповідати хронотипу. "Жайворонкам" не рекомендується працювати у вечірню зміну чи по ночах, тому що може порушитися синхронність дії біоритмів організму. Результат - різке погіршення стану здоров'я. Збій біоритмів може відбутися і коли людина різко змінює режим праці і відпочинку. Наприклад, при переході на позмінну роботу чи роботу повну цілодобову.

Окреме питання - робота в незвичних кліматичних умовах. У пошуках роботи вас може занести в іншу кліматичну зону - можливо, навіть у Заполяр’я чи тропіки. Не можна недооцінювати шкоду від настільки необачних змін. Адже організму доводиться пристосовуватися до незвичного атмосферного тиску, вологості, температури і - саме головне - годинному поясу. Ось тут і підстерігають збої біоритмів.

*Яка конкретна шкода приносить порушення синхронності біоритмів?*

Насамперед, різко погіршується самопочуття і слабшає імунітет. Дуже часто в людей, що відносяться до ранкових типів, але працюють вночі чи протягом доби, порушується діяльність серцево-судинної системи і терморегуляція. Вони постійно почувають втому, слабість, легкозбуджувані, їх організм не відновлюється під час відпочинку. Крім того, вони частіше, ніж інші, стають "жертвами" загострень хронічних хвороб і простудних захворювань - ОРЗ, грипу, бронхіту. Вчені називають це явище "станом біологічного нездоров'я".

При акліматизації до нових, незвичних екстремальних чи кліматичних умов відбуваються зміни в діяльності серцево-судинної, дихальної, травний систем, терморегуляції. Деякі люди неадекватно сприймають зовнішні явища. Такого ж порушення виникають на початку після переходу на вечірню, нічну, добову і трьохзмінну роботу.

*Вплив Місяця на добові біоритми.* Як показали спостереження, періодичні процеси в Природі й організмі людини дуже сильно зв'язані згодом звертання Місяця навколо Землі. І в цьому немає нічого дивного. Місяць протягом 29,5 діб робить один оборот біля загального центра ваги (барицентра) Землі і Місяця, що знаходиться усередині Землі ближче до її поверхні. Хоча маса Місяця в 27 мільйонів разів менше маси Сонця, зате вона в 374 рази ближче до Землі і впливає на неї сильніше Сонця. З чого складається вплив Місяця на Землю, а звідси на життєдіяльність організмів, що населяють її?

ПЕРШИЙ ЕФЕКТ впливу Місяця на Землю - гравітаційний. Місяць робить повний оберт навколо Землі за 24 години 50 хвилин. Під дією притягання Місяця тверда поверхня Землі деформується, розтягується в напрямку до Місяця на величину близько 50 сантиметрів у вертикальному напрямку і близько 5 сантиметрів у горизонтальному. Природно, ще сильніше цей вплив позначається на водяній оболонці Землі, викликаючи припливи і відливи. У результаті цього протягом доби через рівні проміжки часу спостерігаються дві повні і дві малі хвилі, приблизно рівні по висоті, а також одна повна й одна мала хвиля, якщо не вважати змішаних. Таким чином, явище припливів і відливів виражається в тім, що в берегових зонах океану вода через кожні 12 годин 25 хвилин починає прибувати, утворити приливну хвилю. Це обурює гравітаційний вплив, природно, позначається на поводженні атмосфери, що, у свою чергу, впливає на багато метеорологічних явищ.

Припливно-відпливні вплив гравітаційного поля Місяця випробують і рідинні середовища нашого організму. Це особливо позначається на розподілі крові в організмі людини. Древня китайська медицина говорить, що 12 органів, зв'язаних з відповідними енергетичними каналами, раз у добу випробують двогодинну приливну хвилю активності, коли стукає пульс цього органу, і протилежну - відливну хвилю, коли орган мінімально зрошується кров'ю.

ДРУГИЙ ЕФЕКТ впливу Місяця на Землю виражений також у впливі гравітації, але механізм дії його іншої. Ленінградський учений В. С. Борхсеніус зробив припущення про кристалічну природу атомного ядра. Ця гіпотеза була підтверджена французьким ученим Кервраном. Таким чином, земну поверхню, як і усе, що на ній є, необхідно розглядати як кристалічні утворення. Раніше вказувалося, що під дією гравітації Місяця по земній поверхні пробігають хвилі, що витягають оболонку Землі на 50 сантиметрів убік Місяця. Природно, усе це позначається на стані кристалічних ґрат з який складається речовина земної поверхні. У результаті цього в кристалічних ґратах виникає пружне напруження, що тісно взаємодіє з електричними і магнітними полями. Від цього виникає п’єзо-ефект і магнітострикція, що, у свою чергу, впливають на магнітні властивості земної атмосфери. А нам уже відомо, що зміна магнітного полючи впливає на швидкість протікання біохімічних процесів. Описаний ефект - приклад енергетичного впливу на функціонування організму.

Тепер залишається накласти два місячних впливи - гравітаційне і магнітоелектричне - один на одного і подивитися, що виходить. Виявляється, магнітоелектричні ефекти найбільш виражені в рідкокристалічному середовищі, насичене мікроелементами. Основу рідкокристалічного середовища, насиченого мікроелементами в тілі людини, складають кров, міжклітинна і внутрішньоклітинна рідини. Таким чином, виходить: де в даний момент скуплюєтвься кров і позаклітинна рідина, там активізуються магнітоелектричні ефекти, що у свою чергу, викликають біологічну активність ферментів даної ділянки організму. Звідси виходить, що Місяць є керівником двогодинного ритму послідовної активності 12 органів людини, що і було помічено китайською народною медициною. І тільки тепер нам стають ясним, чому внутрішні органи активні тільки дві години протягом доби, а в протифазі стільки ж часу знаходяться в неактивному стані.

Тепер ми можемо з повною впевненістю сказати, що добові ритми активності людського організму складаються під впливом процесів, що протікають на поверхні Землі, що погоджують дану функцію організму з зовнішнім рухом, а Місяць, у свою чергу, дає силу цим процесам, наповнюючи працюючий орган живильними речовинами (за допомогою крові) і магнітоелектричною енергією, що активізує біологічні процеси даного органу. От так просто реалізується в людині це Найбільше Диво Природи! І цього дива біоритмології необхідно свято дотримуватися.

Як приклад безпардонного відношення до біоритмології розглянемо прийом їжі ввечері. Так, існує рекомендація Герберта Шелтона вживати білкову їжу ввечері. Це мотивується тим, що ввечері організм відпочиває і може повноцінно розщепити і засвоїти білки. Але в той же час існує рекомендація аюрведистів і макробіотів, які говорить, що останній прийом їжі повинний бути кінчений до заходу Сонця. На додаток до цим двох мається більш детальна рекомендація майстрів цигун, які говорять, що ранковий прийом їжі повинен бути найбільшим з усіх.

Що ж ми в дійсності маємо в результаті вечірнього прийому білкової їжі? Білки, як втім і будь-яка інша їжа, прийнята в цей час, повноцінно не переварюються, не засвоюються, а утворює "напівфабрикат" - слиз (по-аюрведически "ама"), що поступово ослизнює весь наш організм, відкладається у виді кристалів сечової кислоти, закупорює судини і яку по ранках і протягом дня ми регулярно відхаркуємо. Зривається фаза спокою і відпочинку. Організм не може повноцінно, спокійно запасати енергію, тому що неї віднімає травлення. У результаті цього вночі організм не відпочиває, він працює серце стукає з надривом, важко дихається. Усе це поступово приводить до нагромадження втоми, з переходом її в хронічну форму. Людина ранком встає млявою, розбитою, з відтоками і, щоб підбадьорити себе, п'є каву, какао, чай, курить і т.п., що втягує її все більше у коло хвороб і ранньої старості.

Травлення у вечірні часи вимагає перерозподілу енергії і крові в організмі, що частково позначається і на роботі активних у цей час нирок. Вони не можуть повноцінно виконувати свою основну функцію: регулювати білковий і водно-сольовий обмін. Існує важливий фізіологічний закон: коли активний один орган одна функція, інші органи і функції знаходяться в пригнобленому стані. От вам і причина поширеної ниркової недостатності, що при такому способі життя медикаментозно, голковколюванням і т.п. лікувати даремно. Це одна з причин так широко розповсюдженого і "невиліковного" цукрового діабету й інших подібних розладів.

От так необразливий на перший погляд прийом їжі по вечорах, їжа на ніч розвалює наш організм, зриває весь оздоровчий процес. І в той же час дотримання вивіреного протягом тисячоріч способу життя приводить до зміцнення організму і запобіганню усіляких хвороб.

А тепер розберемо древню рекомендацію майстрів цигун. Найбільший прийом їжі необхідно робити близько 9 годин ранку. У цей час шлунок наповнений енергією і кров'ю, з якої виробляються слиз і шлунковий сік. Середовище організму кисле, що сприяє кращому розщепленню прийнятої їжі. Далі в травлення включаються селезінка і підшлункова залоза, активність у цей час у них максимальна. Іншими словами, цей етап травлення проходить у найбільш сприятливих умовах, абсолютно не ущемляючи ні в чому інші процеси. Підвищена кількість сонячної енергії, відповідно до резонансного розподілу в організмі, "розпалює" до максимуму "вогонь травлення" - все "горить", розщеплюється. Це саме ті процеси, що і необхідні для тонкого кишечнику. Далі зовнішні умови рухливості й енергетичної активації тонкого кишечнику доробляють раніше почату справу. Причому всі етапи травлення протікають у кислій фазі організму - найбільш сприятливої для травлення. У свою чергу, фізична активність організму в останній період травлення лише сприяє йому. Наступний прийом їжі, невеликий і легкозасвоюваний, можна зробити між 15 і 17 годинами. У такому випадку біоритми будуть цілком дотримані, а сама людина буде здоровою і повною сил. До речі, біблійні патріархи, дійсні святі люди, харчувалися 1-2 рази в день і доживали до 100 і більш років. Наприклад, Сімеон Столпник узагалі їв раз у тиждень (!) "і то дуже малу і легку" їжу, а дожив до 110 років. *"Житія Святих", книга перша. Православна книга, 1991.*

Отже, ми з вами розглянули, як погоджені процеси, що відбуваються на землі, з функціями організму, і переконалися, що відповідність стовідсоткове. причому зовнішні умови нав'язують ритм функціонування організму, а не навпаки. організм від кожного періоду дня має особливу вигоду, включається плавно і поступово в режим роботи і так само переходить у режим спокою і нагромадження. цей розділ наочно показав нам, як ми мало знаємо про себе й у які омани можуть впадати грамотні люди, але абсолютно незнайомі з біоритмологією.

у сучасній медицині виник новий напрямок - хрономедицина, що вивчає біоритми різних захворювань і розробляє методи ефективного впливу на хворобу з їх обліком. нею уже виділені два основних положення, що полягають у наступному:

1. з огляду на особливості біоритму хвороби, хворим призначають прийом ліків і фізіотерапевтичних процедур у період найбільшої активності хворих органів. це дозволяє досягати лікування набагато меншими дозами лікарських засобів, що приводить і до зниження побічних ефектів хіміотерапії.

2. хворому вводять ліки чи виконують фізіотерапевтичні процедури за якийсь час до загострення хвороби. наприклад, проведення сеансу нагромадження вуглекислоти до настання астматичного приступу може взагалі ліквідувати його.

Взагалі, вчені до дійсного часу знайшли в людини більш 300 ритмічно мінливих функцій протягом 24 годин.

Помічено наступне: сонячна погода впливає на організм людини збудливо, тонізуюче, що найбільш виражено при видимому сході сонця. Взимку в сонячну погоду відбувається сполучення світлового і холодового порушення, посилене відображенням сонячного світла від сніжного покриву і легким вітром. сирий, похмурий день діє заспокійливо, але густа низька хмарність трохи гнітить. хмари, грозові розряди діють пригнічено на нервову систему. морозна сира погода, шторм сприяють депрессії.

підводячи підсумок викладеному в , можна сміливо сказати, що виявлено "небесні дзвони", ударам яких підкоряється все живе на землі. з вищевказаного зв'язку місячно-земних впливів випливає найголовніший закон оздоровлення: "дотримуй ритмів природи і погодь свою діяльність з ними".

Зараз із усією ясністю оголюється як одна з основних причин хвороб і невдач у природному оздоровленні організму - непогодженість життя людини з природними ритмами - водіями функцій організму. Їжа на ніч, коли усі функції травлення минали свою активність і включилися зовсім інші, пильнування і взагалі рухова активність пізно вночі, коли треба спати й ущільнювати своє хрональне тіло, і сон удень, коли треба рухатися, активізувати ян-процеси; поспіх у той час, коли потрібні спокій і розслабленість, і багато чого іншого зношують організм неймовірно швидко. Багато людей можуть заперечити , що їм надвечір особливо хочеться їсти, і вони нізащо не заснуть, поки не поїдять. Як це пояснити? Якщо ви здорові, то легко перейдете на щирий ритм життя й одержите всі його вигоди. Але якщо людина хвора, особливо якщо уражений шлунково-кишковий тракт, маються поліпи й інша патологія, те саме вони будуть змушувати вас є на ніч, щоб виникала гнилизна - їхня улюблена їжа й основа існування. Вам має бути завзята боротьба з цією патологією, що викликає скажений апетит по вечорах. Вигнавши його, ви відчуєте, яку благодать ви придбали і як легко, радісно підпорядковуватися природним ритмам.

**Список використаної літератури:**

1. Смірнов С.М. Біологічні ритми і наше здоров’я. – М., 2000.
2. Валеологія. Підручник. – К., 2001.