



Влияние биоритмов на здоровье человека

Всё в мире подчиняется своим ритмам. Живые организмы за время своего существования приспособились к ритмам окружающей среды – к смене дня и ночи, зимы и лета и т.д. и сами живут по своим сложившимся в ходе эволюции ритмам. Биологические ритмы — это изменения активности биологических процессов в организмах человека и животных, повторяющиеся с определённой цикличностью (“биологические часы”). Они проявляются как в отдельных клетках, так и в наших органах, системах и в организме в целом. Зная эти ритмы, мы можем определять, когда тот или иной орган более активен или, наоборот, менее активен, что даёт нам возможность решать, как организовать режим питания, работы, приёма лекарств и так далее. Цель этой небольшой статьи – сезонная профилактика заболеваний. Поэтому на суточных биоритмах мы остановимся очень коротко, просто, чтобы иметь представление.

Суточные биоритмы.

Рассмотрим эту схему, считая, что наше утро начинается в 6 -7 часов. В это время, с 5 до 7 часов самый активный наш орган – это *толстый кишечник*. И если у вас нет сбоя в биоритмах организма, это самое время для опорожнения кишечника, его эвакуационные способности самые высокие в эти часы. Если у вас есть сбой в этих ритмах, то начинать их отлаживать легче всего, именно опираясь на работу кишечника. Если у вас задержка с утренней дефекацией, то вечером вам хорошо бы выпить стакан кисломолочного продукта с чайной ложечкой (с горочкой) любых отрубей. Утром же сразу по пробуждению выпить полный стакан некипячёной и негазированной воды комнатной температуры. Через какое – то время сделайте несколько наклонов вправо – влево, чтобы дополнительно активизировать кишечник. В 7-8 часов хорошо позавтракать. Завтрак должен быть в основном белковым. Хорошо съесть 1 – 2 яйца всмятку, кусочек сыра или пару ложек творога со сметаной, салат. *Желудок* встретит еду в это время в полной боевой готовности. С 9 часов подключается *селезёнка и поджелудочная железа*, затем *сердце*, а затем *тонкий кишечник*. После 12 часов, ближе к 13 самые лучшие всасывающие способности у тонкого кишечника. Ну и дальше смотрите по картинке.

Сезонные биоритмы. Для чего нам знать ещё и сезонные биоритмы? Посмотрим вот с какой точки зрения. Возьмём старение организма. В принципе – это закономерный биологический процесс. Однако, по словам И.В.Давыдовского “старость, как и наступившая ночь, бывает ранней и поздней”. Задержать старость, одряхление, предупредить преждевременную старость – задача вполне разрешимая. Просто надо учитывать врождённую ли, приобретённую ли слабость тех или иных органов и систем, чтобы посезонно их оздоравливать. Кандидат медицинских наук Н.Б.Плетнёва (г. Нижний Новгород, НИИ детской гастроэнтерологии) когда-то потратила несколько лет, проводя исследования биоритмов различных органов и систем по методике Фолля, в результате выявилась следующая закономерность:

В сентябре энергетически ослабленным органом является *толстый кишечник*. Для его оздоровления нужны микроэлементы: цинк, калий, магний и целый ряд витаминов. Из продуктов питания желательны: овёс, кукуруза, брусника, клюква, пшеничные проростки, отруби, кисломолочные продукты, грибы, семена тыквы.

В октябре ослаблены биоритмы *желудка*. Желательно включить в питание овёс, шиповник, яблоки, свеклу, сельдерей, чернику.

В ноябре энергетически ослабленными органами являются *селезёнка и поджелудочная железа*. Рекомендуется включение в рацион льняное семя и льняное масло, топинамбур (земляная груша), тыква, боярышник, кисломолочные продукты.

В декабре по данным биоритмологии необходимо оздоравливать *сердце*. В этом вам помогут микроэлементы: селен, калий, магний, кальций, а также продукты: пшеничные проростки, крыжовник, шиповник, брусника, тыква, курага, картошка печёная, печень, яйца, отруби, соя.

В январе ослабленным органом является *тонкий кишечник*. Для нормализации его работы нужны микроэлементы: селен, хром и калий, продукты: яблоки, черника, кисломолочные продукты, шиповник, топинамбур, овёс, фасоль, камбала, изюм, печёный картофель.

В феврале необходимо уделить внимание оздоровлению *мочевого пузыря*. Для этого нужно льняное или амарантовое масло, морковь, кабачок, петрушка, свёкла, шиповник. При проблемах с мочевым пузырём (недержание мочи, цистит) полезно пить чай из кардамона как противовоспалительное средство. Просто к любому травяному чаю добавить щепотку кардамона.

В марте энергетически слабым органом окажутся *почки*. Нужны цинк, калий, магний, селен. Рекомендуются продукты: морковь, кабачки, петрушка, сельдерей, шиповник, орехи, пить больше свежей некипячёной воды из расчёта 30 мл на килограмм веса человека, можно чуть поменьше.

В апреле обратите внимание на *всю эндокринную систему и систему кровообращения*. Рекомендуется в любом виде топинамбур, пшеничные проростки, крыжовник, тыква, овёс, пивные дрожжи, хорошо попить имбирный чай (корешок длиной меньше двух см на большой бокал кипятка (250 мл), корицу с мёдом (1 ложку корицы залить 750 мл кипятка, остудить градусов до 45 – 50, добавить 4 ложки мёда и пить этот напиток перед каждым приёмом пищи. Этот объём желателно выпить за день).

В мае ослаблены *надпочечники, головной мозг, нервная система*. Пить настойку гинкго и продукты: шиповник, морковь, творог, изюм, орехи, кисломолочные продукты, мёд, клюкву или бруснику, чернику и опять же мёд с корицей в пропорциях на 5 чайных ложек мёда одну ложечку корицы. Вкусно и полезно! И еще рецепт народной медицины для головного мозга: раздавить пять грецких орехов, добавить столовую ложку мёда (лучше липового, но можно любого), щепотку корицы порошком, всё старательно перемешать и дать настояться сутки. Употреблять по две чайных ложечки за полчаса до еды три раза в день. Для работы многих органов нужен калий. Он содержится в абрикосах (кураге), печёном картофеле, тыкве, финиках, фасоли. Цинк содержится в зародышах пшеницы, пивных дрожжах, яичном желтке, кардамоне, крабах, мясе, сое, чечевице, в луке, в подсолнечных семечках.