

Az ideális napirend

Az emberi szervezet belső órája komoly szerepet játszik a hangulat, a teljesítmény és az anyagcsere működésének szabályozásában, ezért egyáltalán nem mindegy, hogy mit mikor teszünk. Egy feladatot a megfelelő időpontban végezve csodákra vagyunk képesek, míg ha rossz az időzítés, sokkal gyengébb a hatásfokunk.

Napszaki ismétlődést mutat például a táplálékfelvétel vagy az alvás, de hasonló mintát követ egyes hormonok termelődése, a sejtek megújulása és a testhőmérséklet normál ingadozása is. Ugyanez jellemzi a gondolkodást, koncentrációt, energiaszintet, hangulatot, a stressztűrő képességet is.

A fenti biológiai folyamatok közös jellemzője, hogy a ciklusok hossza és lefutása az adott élőlény veleszületett tulajdonsága. Külső tényezők hiányában a ciklusok mindig szabályosan, ugyanúgy ismétlődnek.

Ennek a meglehetősen bonyolult rendszernek a kialakításáért és fenntartásáért az agy alsó felületén található idegsejt-csoport a felelős. A cirkadián ritmus felborulása, eltolódása komoly következményekkel jár, számos betegséget okoz. Kialakulásában szerepet játszik a mindennapok okozta krónikus stressz, a kampányszerű munka vagy tanulás, a rendszertelen táplálkozás, a tévé mellett történő elalvás.

Élettani változások a különböző napszakokban

Reggel 5-8 óra között

Csökken a jó alváshoz szükséges melatonin hormon termelődése, megnő az aktivitást segítő kortizol, adrenalin és noradrenalin szintje. A nemi hormonok szintje is emelkedik, A vérnyomás elkezd emelkedni, és a vastagbél működése is beindul.

8-13 óra között

A szív teljes erőbedobással dolgozik. Ilyenkor a legalacsonyabb a testhőmérséklet. Aki teheti ekkor mozogjon, dolgozzon. Az agy ebben az időben tud legjobban alkotni, tanulni. Kiránduláshoz és friss levegőhöz a legjobb időpont. A szervezet salaktalanít, beindul a gyomormozgás. Ideális gyümölcsöt vagy gyümölcslet fogyasztani.

13-15 óra között

A gyomorsavtermelés a maximumát éri el, étkezést követően a szervezet minden energiáját az emésztésre fordítja. Az agy tevékenysége csökken. Az anyagcsere lelassul. Az epén kívül minden szerv csendes pihenőben van. Ha lehetséges érdemes egy kis pihenést, sétát beiktatni.

15-18 óra között

Az agy ismét teljes kapacitással kezd dolgozni. Tanuláshoz ez az időszak az ideális. A hosszú távú memória ekkor "csúcsra jár", így ilyenkor érdemes például nyelvet tanulni, vagy átolvasni, átgondolni azokat a dolgokat, amelyeket meg akarunk jegyezni. Alacsony a fájdalomérzet, az érzéstelenítés most a leghatásosabb, ilyenkor tanácsos fogorvoshoz menni. Az izomtelszítmény ismét kimagasló, jó időpont ez az edzésekhöz is. Kozmetikai kezelésekhöz is ideális az időpont.

18-21 óra között

A test lassan nyugalmi fokozatra kapcsol. Vacsorára a gyomor ismét munkához lát, de falánksággal nem jó túlterhelni. Reakcióidő most a legjobb. Az elmélkedéshez, tanuláshoz, alkotáshoz is megfelelő időszak.

21-24 óra között

A vérnyomás csökken, az aluszékonyság növekvőben van. Aki nem veszi figyelembe szervezete jelzését a lefekvéshez, az gyengíti immunrendszerét. A szervezet mély álomba szenderül, a szerveket a belső óra alapműködésre kapcsolja.

24-05 óra között

Csökken a testhőmérséklet és a vérnyomás, a szervezet nyugalmi állapotban van. A fájdalmakat ekkor a legnehezebb elviselnünk. A legtöbb gyermek ezekben az órákban jön a napvilágra. A máj működése most a legerőteljesebb, ekkor dolgozza fel az előző nap minden mérgező anyagát. Ilyenkor nem célszerű alkoholt fogyasztani.