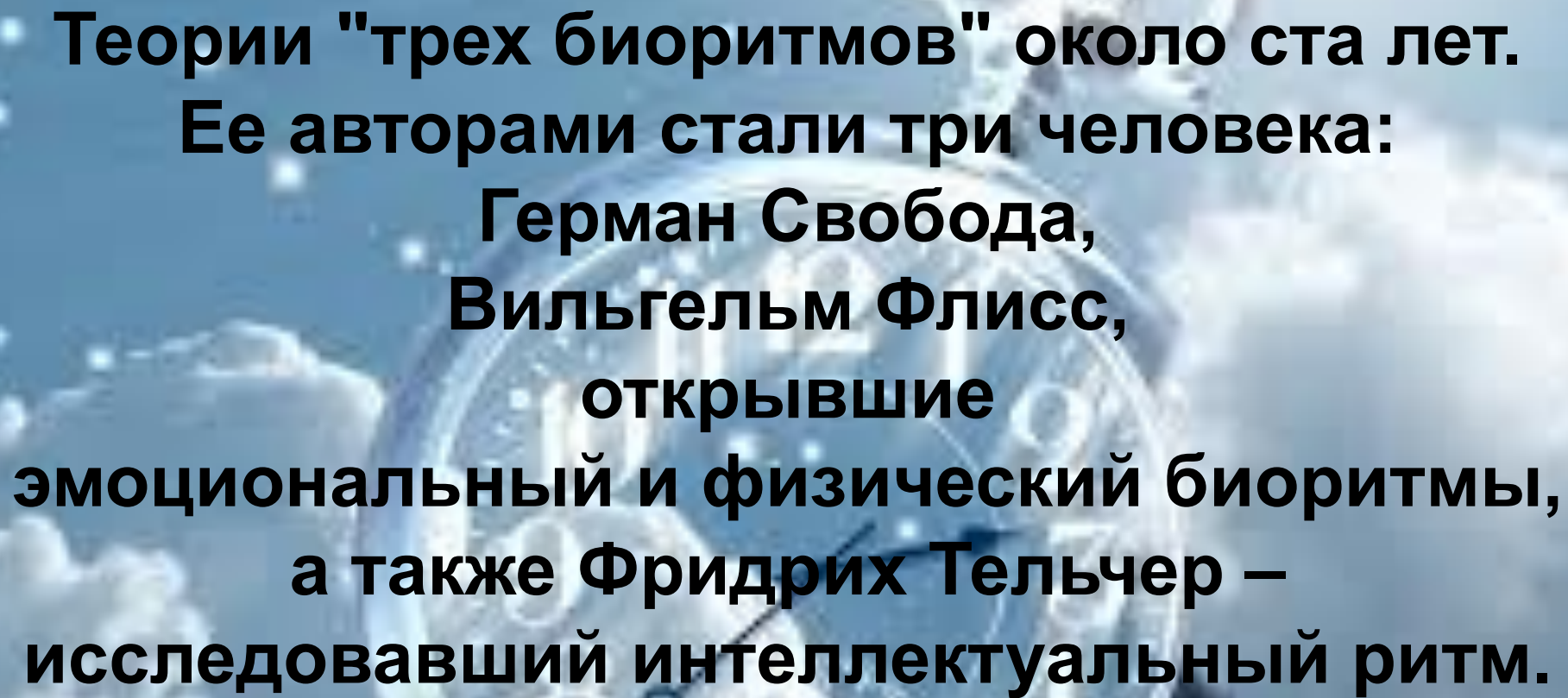


**ВРЕМЯ
ЛЮДИ
ИДЕИ
БИОРИТМЫ**



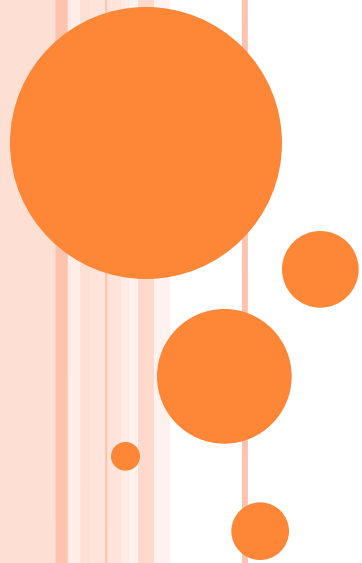
Экскурс в историю



**Теории "трех биоритмов" около ста лет.
Ее авторами стали три человека:
Герман Свобода,
Вильгельм Флисс,
открывшие
эмоциональный и физический биоритмы,
а также Фридрих Тельчер –
исследовавший интеллектуальный ритм.**

Свобода работал в Вене.

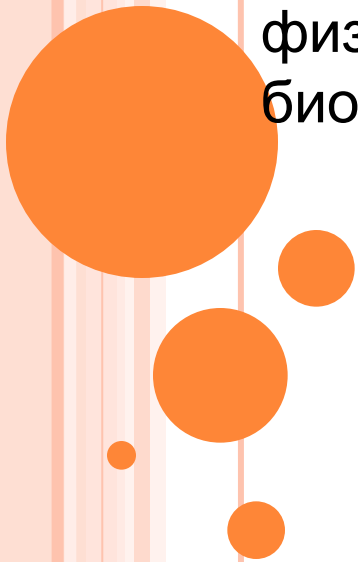
Анализируя поведение своих пациентов, он заметил, что их мысли, идеи, импульсы к действию повторяются с определенной периодичностью. Он пошел дальше и начал анализировать начало и развитие болезней, особенно цикличность сердечных и астматических приступов. Результатом этих исследований стало открытие ритмичности физических (22 дня) и психических (27 дней) процессов.



Доктора Вильгельма Флисса, который жил в Берлине, заинтересовала сопротивляемость организма человека болезням.

Почему дети с одинаковыми диагнозами в одно время имеют иммунитет, а в другое - умирают? Собрав данные о начале болезни, температуре и смерти, он связал их с датой рождения.

Расчеты показали, что изменения иммунитета можно прогнозировать с помощью 22-дневного физического и 27-дневного эмоционального биоритмов.




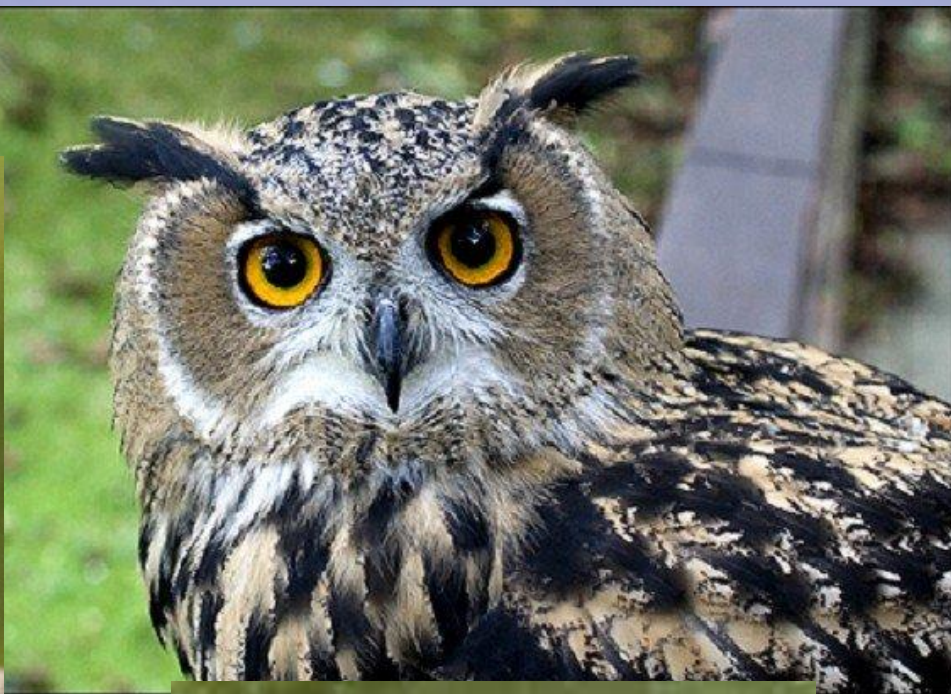
"Отцом" теории "трех биоритмов" стал преподаватель с Инсбрука (Австрия) Фридрих Тельчер.

Он заметил, что желание и способность студентов воспринимать, систематизировать и использовать информацию, генерировать идеи время от времени изменяется, т.е. имеет ритмический характер.

Сопоставив даты рождений студентов, экзаменов, их результаты, он открыл интеллектуальный ритм с периодом 32 дня.

Тельчер продолжал свои исследования, изучая жизнь творческих людей. В результате он нашел "пульс" нашей интуиции - 37 дней, но со временем этот ритм "потерялся".

- Биоритмы это характеристика всего живого.
 - Их переплетение связано с изменениями внешней среды и с генетическими особенностями конкретного организма.
 - Изучением биоритмов занимается наука биоритмология и хрономедицина.
 - Влияние биоритмов может быть связано с годовыми, месячными и суточными циклами, однако есть и внутренние часы у каждого организма.
 - Суточный биоритм зависит от вращения нашей планеты и смены дня и ночи. Суточные биоритмы человека это основные биоритмы жизни. Ночью мы спим, днем бодрствуем, и в течение суток есть спады и подъемы активности.
- 



КТО ТЫ?



БИОРИТМ ЖАВОРОНОК

- Встречается не часто, всего лишь 20 % населения.
- Эти люди вскакивают ни свет, ни заря, им не надо пить литрами кофе, что бы проснуться. Уже в 5 утра, едва открыв глаза, они залезают под холодный душ и тут же способны засесть работать. Но это продолжается до второй половины дня. Садящееся солнце словно уносит с собой всю энергию жаворонка, очень рано его суточные биоритмы диктуют ему скорее лечь спать.



БИОРИТМ СОВА

- Таких людей больше, примерно 40%. Если кто и ненавидит понедельники всем сердцем, так это совы...

Сове встать рано утром очень трудно, в идеале ей бы спать до 11 утра.

- Сова испытывает большие трудности с тем, что бы просто проснуться утром и обрести способность ясно мыслить. Какой там холодный душ, напиток бы кофе и не опоздать на работу. Примерно до 11 дня сова почти не трудоспособна, но к обеду просыпается, и чем ближе вечер – тем лучше себя чувствует.
- Пик активности биоритмов совы приходится на поздний вечер.



БИОРИТМ ГОЛУБЬ

- Встречается примерно так же часто как сова, и представляет собой нечто среднее между жаворонком и совой. Легко просыпаясь, голуби прекрасно чувствуют себя весь рабочий день и не теряют трудоспособность к вечеру. Они ложатся спать вовремя и хорошо засыпают. Как правило, биоритмы голубя легко вписываются в классический распорядок дня, и эти люди отличаются хорошим здоровьем, крепкой психикой, всегда полны энергии.



Модель четырёх основных ритмов

Длительность и вид	Содержание
<p>23-дневный физиологический ритм 11 1/2 дня - подъём 11 1/2 дня - спад</p>	<p><i>Жизненная сила</i> Осознанное ощущение физиологических процессов; активность тела, темп жизни, распределение времени, способность наслаждаться, грубая чувственность</p>
<p>28-дневный душевный ритм 14 дней - подъём 14 дней - спад</p>	<p><i>Чувство жизни</i> Душевные, внутренние процессы, настроения, склонность к любовным увлечениям, желание общаться с людьми, теплота, романтизм</p>
<p>33-дневный интеллектуальный ритм 16 1/2 дня - подъём 16 1/2 дня - спад</p>	<p><i>Мир мыслей, идей</i> Управляемые мыслительные процессы, говорение, чтение, писание и т.д., богатство творческих идей, ясность ума, фантазия, память</p>
<p>38-дневный тонкочувственный ритм 19 дня - подъём 19 дней - спад</p>	<p><i>Восприятие окружающего мира</i> Чувство прекрасного, распознавание и оценка цвета, формы, тона, запаха, вкуса, восприятие искусства, чувство стиля, творческое вдохновение</p>

физический цикл

$$\text{ФИЗ (x)} = \sin (2\pi x/23)$$

эмоциональный цикл

$$\text{ЭМО (x)} = \sin (2\pi x/28)$$

интеллектуальный цикл

$$\text{ИНТ (x)} = \sin (2\pi x/33)$$

тонкочувственный цикл

$$\text{ТОН (x)} = \sin (2\pi x/38)$$

A9	=B\$5	(1)
A10	=A9+1	(2)
B9	=SIN(2*PI()* (A9-\$B\$4)/23)	(3)
C9	=SIN(2*PI()* (A9-\$B\$4)/28)	(4)
D9	=SIN(2*PI()* (A9-\$B\$4)/33)	(5)
E9	=SIN(2*PI()* (A9-\$B\$4)/38)	(6)

	А	В	С	Д	Е
1			Биоритмы		
2					
3	Исходные данные				
4	Дата рождения	ДД.ММ.ГГГГ			
5	Дата отсчета	14.11.2012			
6	Длительность прогноза	60			
7	Результаты				
8	Порядковый день	Физическое	Эмоциональное	Интеллектуальн ое	Тонкочувственны й
9	Формула 1	Формула 3	Формула 4	Формула 5	Формула 6
10	Формула 2		Заполнить вниз		
11	Заполнить				

BioritmsV

4





Процент жира в организме



Суточная потребность организма



Расход калорий



Сердечный ритм



Базовый обмен веществ



Индекс массы тела

