ВРЕМЯ
ЛЮДИ
ИДЕИ
БИОРИТМЫ

Экскурс в историю

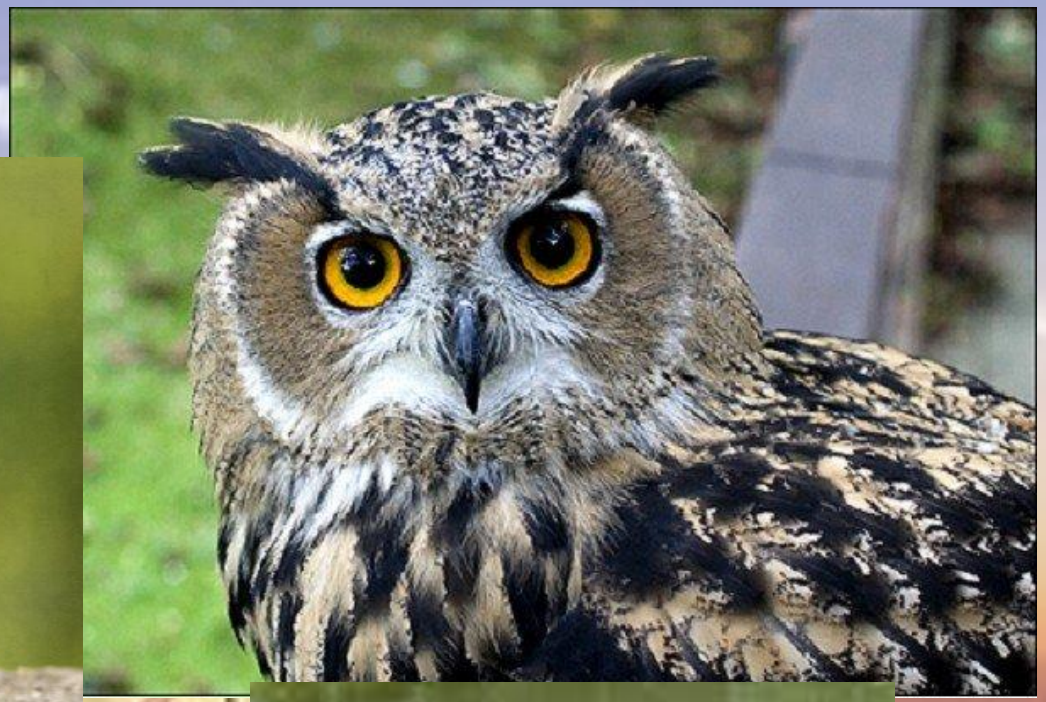
Теории "трех биоритмов" около ста лет.
Ее авторами стали три человека:
Герман Свобода,
Вильгельм Флисс,
открывшие
эмоциональный и физический биоритмы,
а также Фридрих Тельчер –
исследовавший интеллектуальный ритм.

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

физический цикл

$$ФИЗ(x) = \sin(2\pi x/23)$$

эмоциональный цикл

$$ЭМО(x) = \sin(2\pi x/28)$$

интеллектуальный цикл

$$ИНТ(x) = \sin(2\pi x/33)$$

тонкочувственный цикл

$$ТОН(x) = \sin(2\pi x/38)$$

A9	**=B5**	**(1)**
A10	**=A9+1**	**(2)**
B9	**=SIN(2*ПИ()*(A9-B4)/23)**	**(3)**
C9	**=SIN(2*ПИ()*(A9-B4)/28)**	**(4)**
D9	**=SIN(2*ПИ()*(A9-B4)/33)**	**(5)**
E9	**=SIN(2*ПИ()*(A9-B4)/38)**	**(6)**

	A	B	C	D	E
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	Интеллектуальное	Тонкочувственный
9	Формула 1	Формула 3	Формула 4	Формула 5	Формула 6
10	Формула 2	Заполнить вниз			
11	Заполнить				

BioritmsV4

BioritmsV4

Процент жира в организме

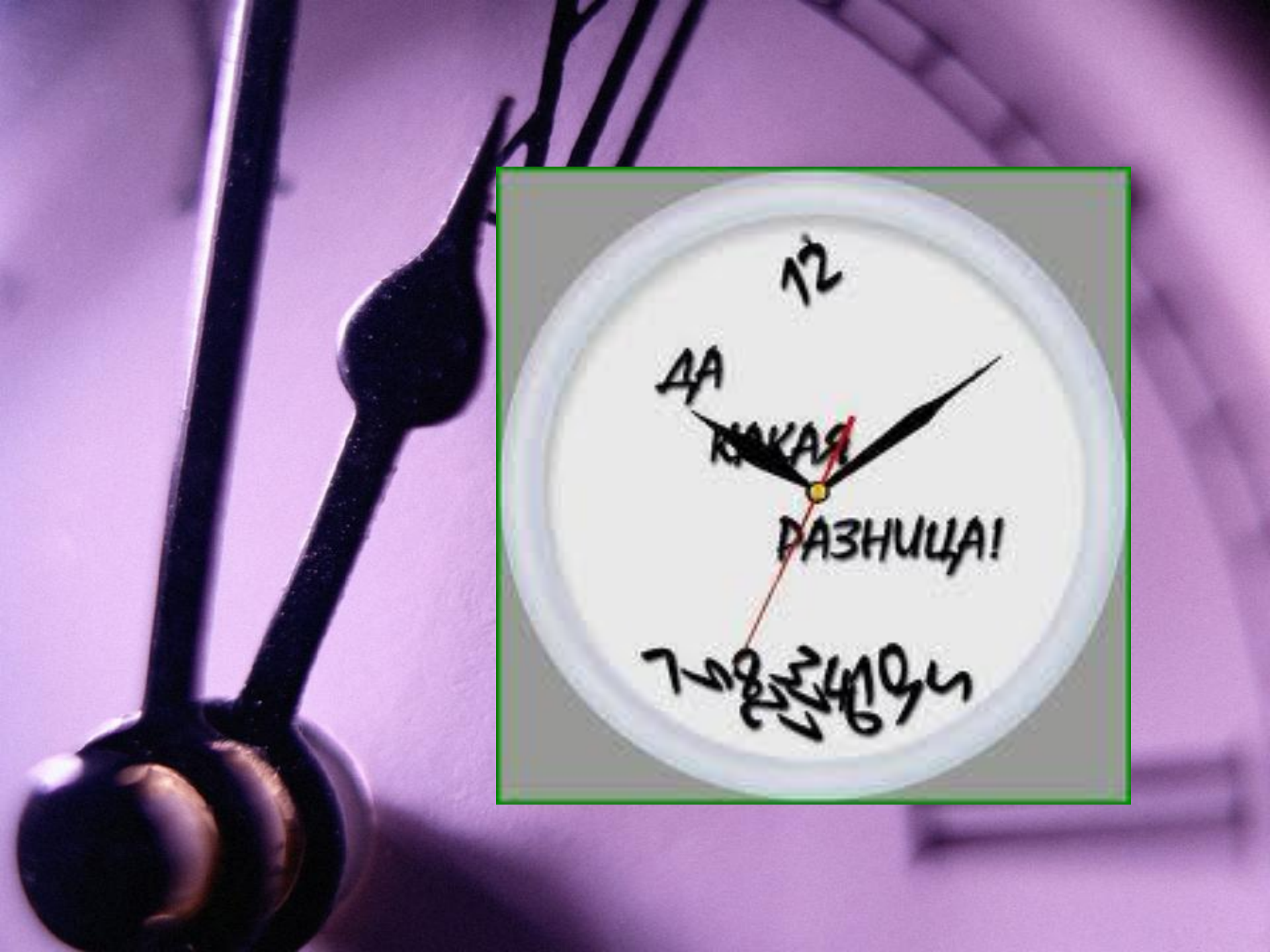
Суточная потребность организма

Расход калорий

Сердечный ритм

Базовый обмен веществ

Индекс массы тела


12
ДА
КАКАЯ
РАЗНИЦА!