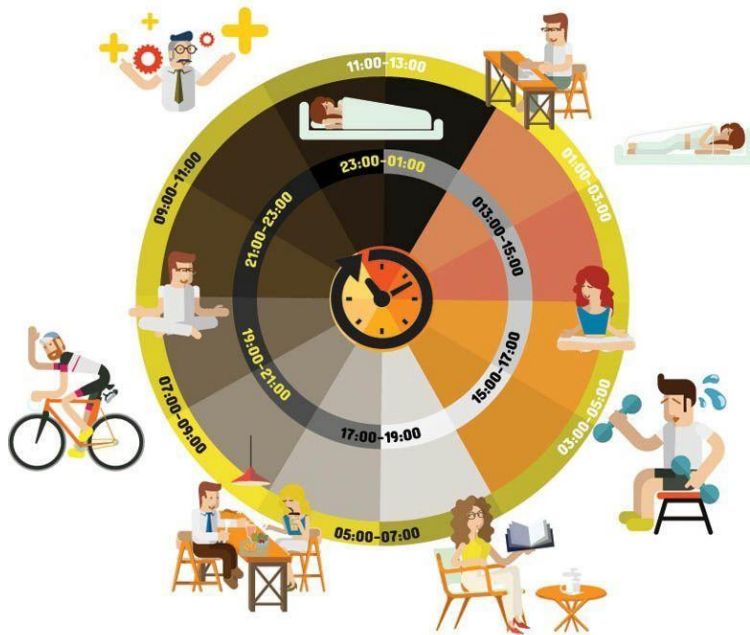


Презентация в рамках производственной практики "Ознакомительная" на тему: «Биологические ритмы человека»

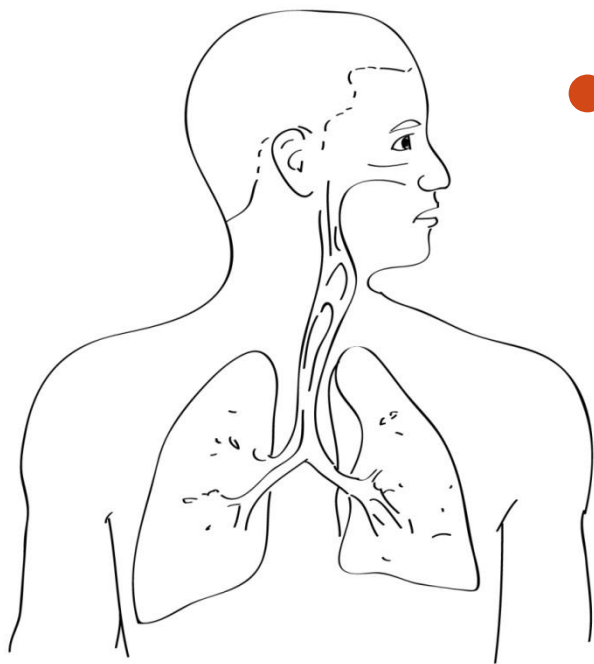


Работу выполнила студентка 111 группы
лечебного факультета
Шимолина Марина Андреевна

Биологические ритмы человека

- Каждый организм имеет встроенные биологические часы, регулирующие химические процессы, возникающие как реакции на внутренние и внешние сигналы.
- Активность биологических часов человека не одинакова на протяжении суток. За 24 часа они то замедляются, то ускоряются.
- Согласно китайской философии, человеческий организм подвержен трем ритмам: интеллектуальному, эмоциональному, и физическому. Эти три биоритма определяют все состояния тела, захватывая даже состояния молекул.



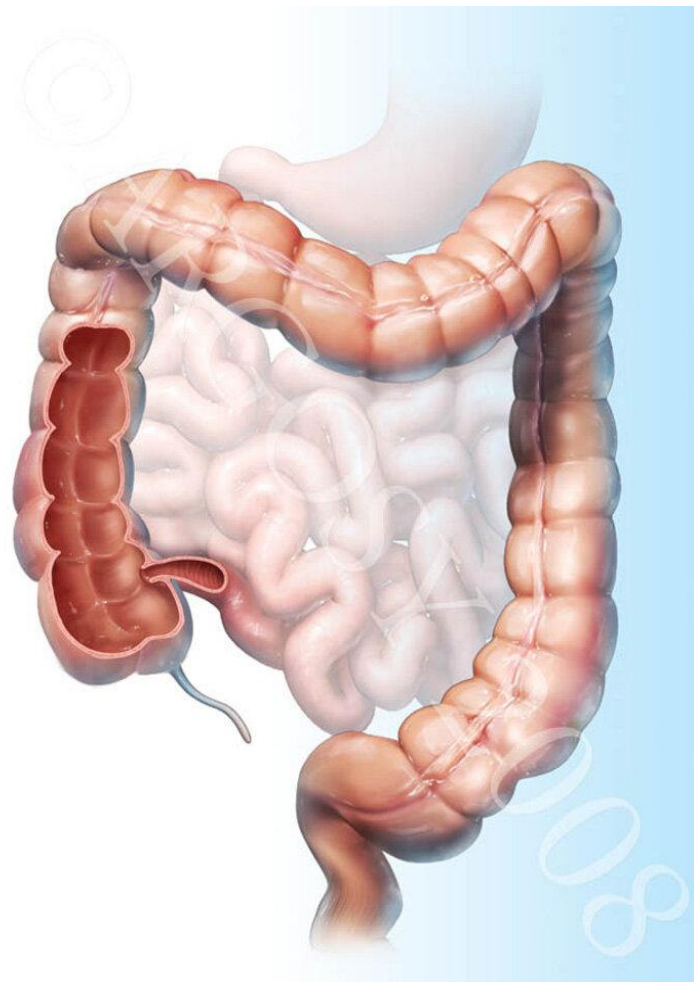


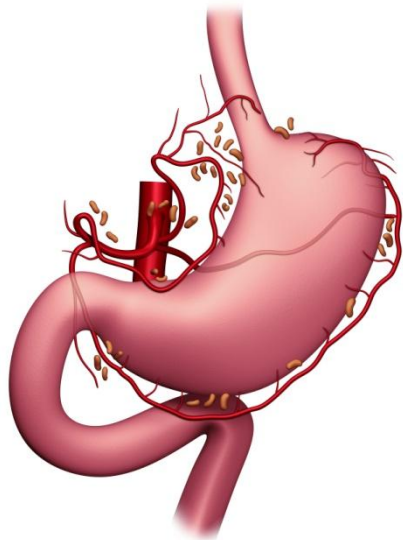
- Суточный биоритм начинает функционировать с работы легких **(с 3 до 5 часов)**, поскольку интенсификация активности бронхов и легких – один из начальных этапов пробуждения и подготовки к деятельному состоянию.
- Необходимо создать внешние условия (открыть форточку) для поступления большего количества кислорода, поскольку в это время мозг особенно в нем нуждается. При недостатке кислорода мозг «забирает последние накопления», и легкие «ослабевают». Таким образом, создаются предпосылки возникновения патологических изменений в легких.

- **С 5 до 7 часов** – время максимальной активности толстого кишечника, который готов к детоксикации.

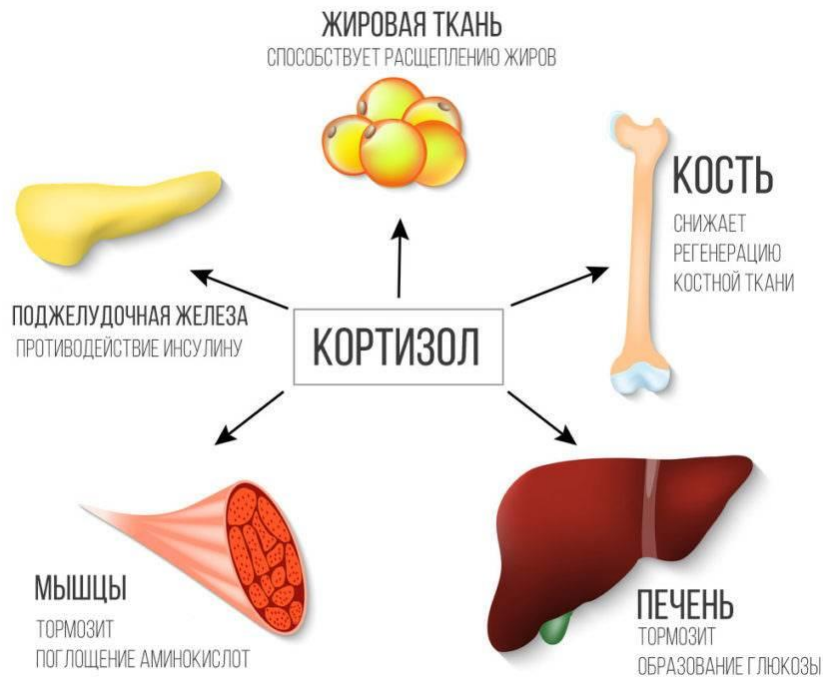
Если нет опорожнения кишечника, то все яды и токсины возвращаются в кровеносную систему. Вот почему люди, страдающие запорами часто жалуются на головную боль.

В 6 часов срабатывает «биологический будильник». Оживают все системы организмов, активируется обмен веществ, повышается артериальное давление.

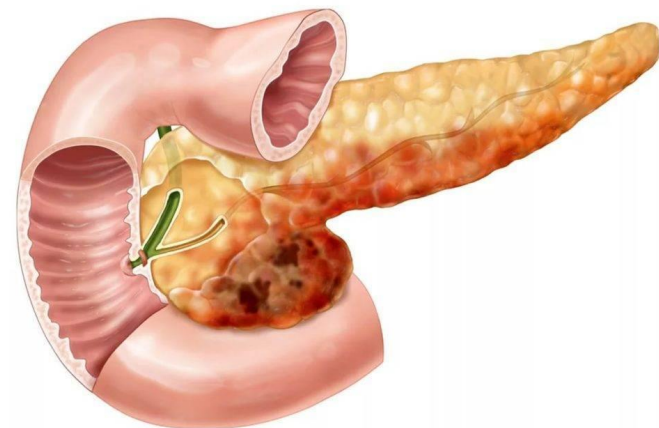




- **С 7 до 9 часов** – время максимальной активности желудка. Все готово для восполнения ежедневной потребности организма в энергии.
- **! В 9 часов** отмечается максимальный выброс гормона коры надпочечников – кортизола, которому отводят роль регулятора нашей активности и тонуса.
- **В период с 7 до 11 часов** организм начинает бороться с возможными еще скрытыми и проявившимися заболеваниями.

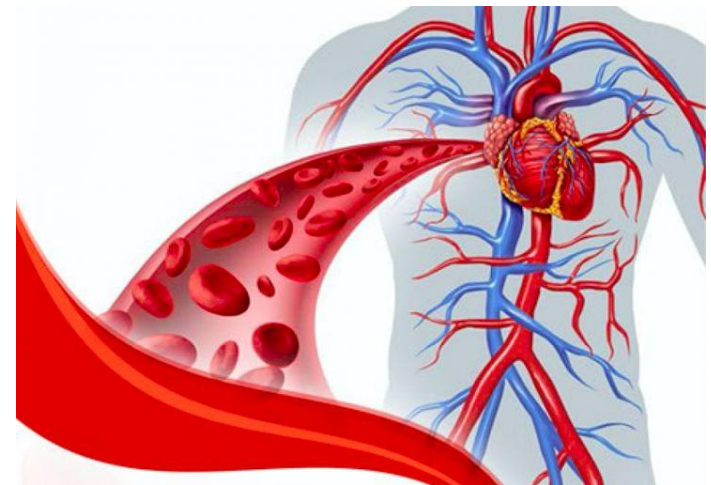
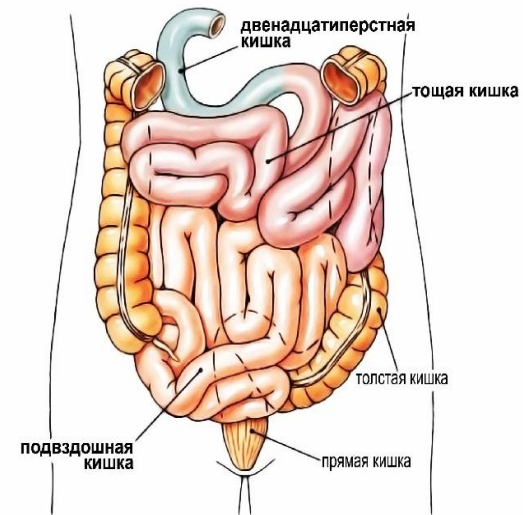


- **С 9 до 11 часов** время максимальной работы селезенки и поджелудочной железы.
- **10 часов** – пик кровообращения, а также особенно активно работают отделы мозга, отвечающие за выполнение математических действий.
- **11 - 13 часов** – время для самых сложных физических и эмоциональных нагрузок. Организм проявляет наибольшую выносливость.



- С **13 до 15** часов максимально активна система тонкого кишечника.
- Это период большого эмоционального и физического напряжения сил. Таким образом, период с **11 до 14 часов** – время предельно возможных для организма нагрузок, возрастает способность к запоминанию на длительное время.
- В **16 часов** оживляется кровообращение. В это время можно заняться спортом, чтобы извлечь наибольшую пользу.

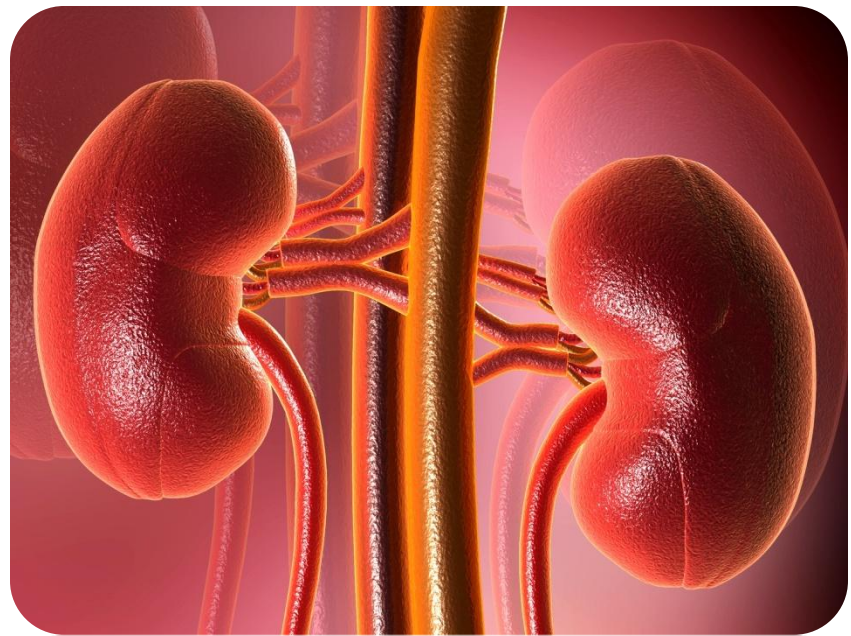
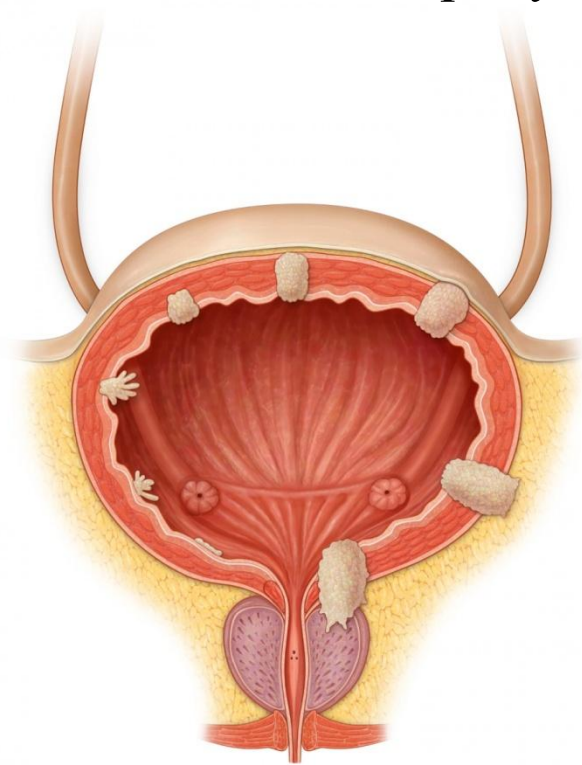
ТОНКАЯ КИШКА

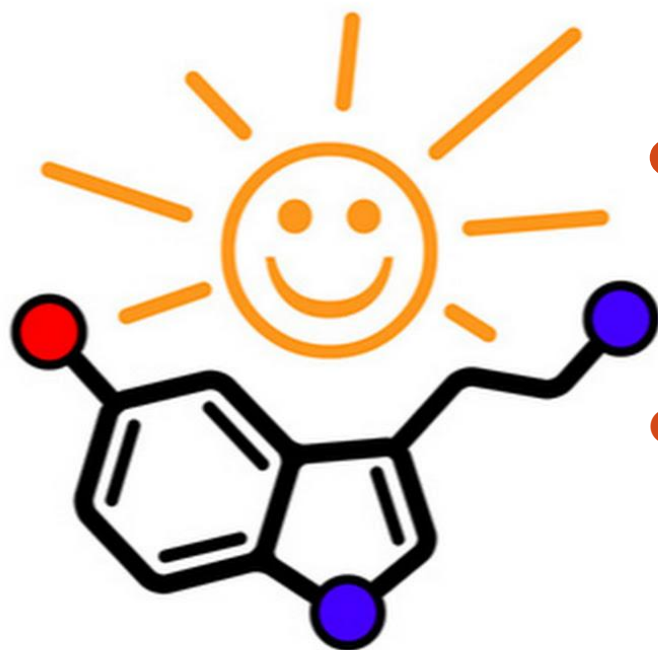


- **С 15 до 17 часов** - максимальная активность в системе мочевого пузыря).

! Начало второй волны саморегуляции психики и физиологии.

- **С 17 до 19 часов** максимальная активность системы почек.
- **В период с 19 – 21 час** активна система перикарда, отвечающая за нервную регуляцию.

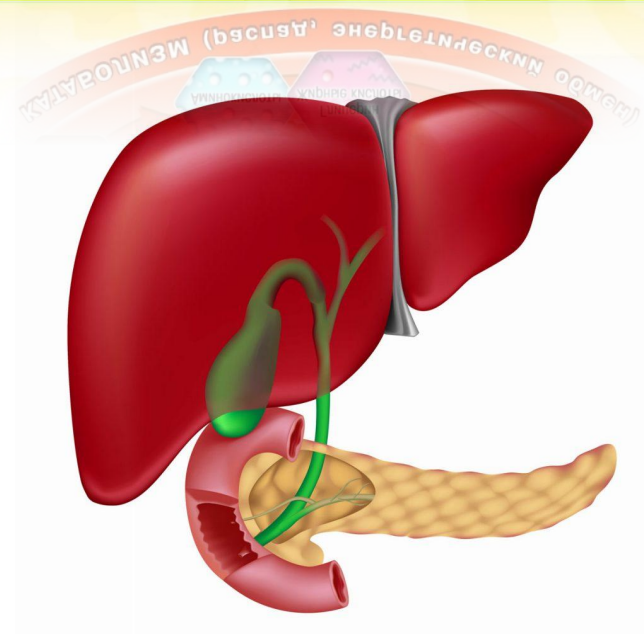
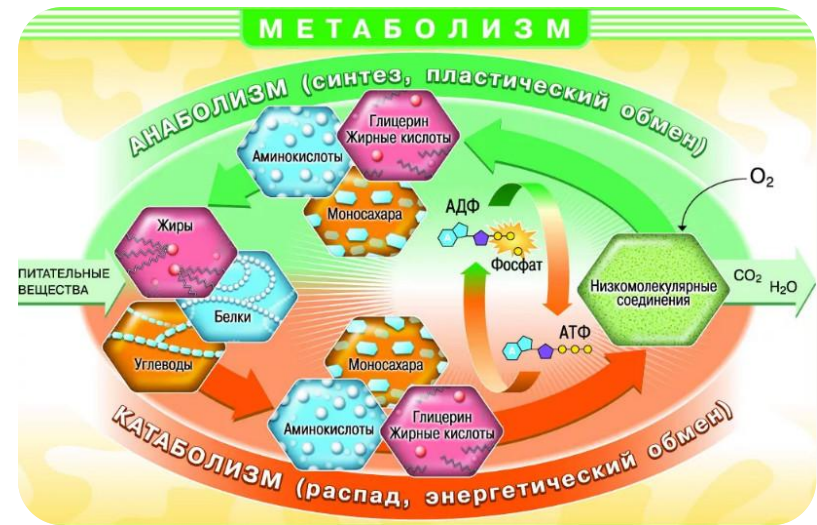




serotonin

- Период с **21 до 23 часов** – время активной работы легких, печени, почек.
- К **21 часу** в желудке постепенно снижается выработка желудочного сока, а около полуночи прекращается совсем.
- Период с **19 до 21 часа** и с **21 до 23 часов** можно рассматривать как время работы организма «во вторую смену», выдерживая большие нагрузки.
- К **22 часам** усиливается выработка серотонина (гормон хорошего настроения).

- **С 23 до 1 часа ночи** максимальная активность желчного пузыря.
- **00 часов** – благоприятное время для восстановления организма. Осуществляется регенерация тканей, повышается иммунитет.
- **С 1 до 3 часов ночи** активна системы печени. В этот период происходит интенсивный обмен веществ.



Роль биоритмов в жизни человека

- При неправильной работе биоритмов, которая возникает в результате ночного образа жизни, злоупотреблении алкоголем, частых перелетах, возникают проблемы со здоровьем: тревожность, ухудшение работы внутренних органов, головные боли.
- Если биоритмы человека соответствуют природным, то его здоровье от этого только улучшается. К тому же, зная естественные биоритмы человека, можно учитывать их в своих тренировках, питании и умственной деятельности.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!