

Счастливые часов не нарушают **Инструкция по эксплуатации внутреннего хронометра (часть 1)**

Еще до рождения в наших телах начинает беззвучно работать сложный, гениально сконструированный и тонко настроенный механизм. Он неусыпно следит за тем, чтобы все физиологические циклы происходили вовремя и были полными. Как научиться бережно пользоваться этими природными часами? Давайте обратимся за помощью к традиционной восточной медицине.

Часы с секретом

В течение жизни мы по-разному ощущаем ход биологических часов. Молодые люди редко обращают на них внимание, потому что не чувствуют сильного дискомфорта при нарушении режима. В зрелом же возрасте мы замечаем, что тяжелее переносим различные перемены в привычном распорядке. А старики вообще болезненно реагируют на всякого рода временные перестройки. С каждым днем наши часы идут и идут вперед, все люди неизбежно стареют. Строение этого «механизма» очень сложное, имеет много тайн и секретов, до конца еще не разгаданных наукой. Однако на Востоке философы и медики разработали систему поддержания молодости и здоровья, ориентированную на время наших физиологических циклов, которая также охраняет наш часовой механизм от сбоев и поломок.

Ближе к природе

Важно соблюдать правила жизнедеятельности, основанные на природных циклах – смене времен года и суточных ритмов. Одни процессы протекают только ночью, другие должны происходить днем. Заложенные в нас инстинкты вызывают у нас естественные желания, которые побуждают к основным действиям: отдыху, работе, приему пищи и т.д. Если же у человека плохо развитое чувство меры и слабая внутренняя дисциплина, то ради своих предпочтений он может пожертвовать чем-то жизненно важным. Например, сериал, идущий по ТВ глубоко за полночь, заставляет нас недосыпать раз за разом, а «закрутившись», мы можем забыть вовремя поесть... Так, многие из нас подчас строят свое расписание без всякого учета биологического времени и подвергают себя постоянному мощнейшему физиологическому стрессу. А перестроиться на природное время легко, если понимать, зачем это нужно.

Ночью разумно спать

Звучит банально! Но нужно знать, что энергетика организма подчиняется внутренним биологическим часам, а те в свою очередь связаны с физическим влиянием Солнца, Земли и Луны. Китайской народной медициной было подмечено, что каждый орган нашего тела и его энергетический канал в течение суток имеют двухчасовые фазы активного и пассивного состояния. Во время своей максимальной активности орган и его меридиан (а это в китайской медицине система, объединяющая несколько органов и функций) работают на весь организм. А в период минимальной активности система отдыхает, занимается самовосстановлением, работает на собственные нужды. Поэтому очень важно, следуя этим принципам, соблюдать режим сна и бодрствования.

Пора в объятия Морфея

Давайте начнем рассматривать ночное расписание со времени подготовки ко сну. Это промежуток между 21:00 и 23:00. Максимальное напряжение энергии наблюдается в

меридиане «тройного обогревателя». Это условное анатомическое понятие, вмещающее верхнюю, среднюю и нижнюю часть туловища. В представлении древних китайских медиков именно «три обогревателя» восполняют защитную и питательную энергию многих органов. В эти часы начинается выработка гормона сна – мелатонина, снижается температура тела, происходит общий физиологический спад энергии. Минимально активны поджелудочная железа и селезенка. Данное время предназначено для покоя, раздумий, созерцания и молитвы. Хорошо воспринимается легкий массаж. Уснув до 23:00, мы обеспечиваем себе крепкий сон.

Ночные труженики

Согласно ходу биологических часов ночью сердце, тонкий кишечник, мочевой пузырь и почки последовательно проходят стадии покоя и самовосстановления. Но есть органы, которые работают на нас, когда мы спим. С 23:00 до 01:00 активен меридиан желчного пузыря. Обмен веществ, кровяное давление и частота пульса понижены. Активно восстанавливаются клетки кожи (это так называемый «сон красоты»). Энергия покоя Инь медленно рассеивается, а начинает зарождаться и накапливаться энергия активности Ян. Именно в эти часы, если человек спит, рождается качественный иммунитет. С часу до трех становится активным меридиан печени, которая очищает организм от токсичных элементов, вырабатывает необходимые организму вещества, регулирует обновление крови. С 3:00 до 5:00 вахту принимает меридиан легких. Постепенно снижается выработка мелатонина, энергия и кровь от состояния покоя переходят к движению. Это фаза глубокого сна, легкие обильно должны снабжать головной мозг кислородом. Между четырьмя и пятью часами утра температура тела бывает самая низкая, а кровь – самая густая. У людей с проблемами с сердечно-сосудистой системой в эти часы возникает риск инсультов и инфарктов. Наступает время подготовки к пробуждению.

Долг сну обходится дорого

Если человек регулярно не засыпает до 23:00, это приводит к накоплению разрушающих эмоций гнева и агрессии. Слабеет иммунная система. Принимать алкоголь, есть, курить в ночные часы крайне нежелательно, потому что тогда не смогут полноценно восстанавливать себя органы с минимальной ночной энергетикой – сердце, кишечник, мочевой пузырь. Ночные бодрствования лишают человека антиоксидантной защиты мелатонина. Растрачивается энергия, которую нужно накапливать для дневных функций, и энергия, которую органы, активные ночью, должны использовать для поддержания нормальной работы всего тела. Исходя из всего вышесказанного, становится понятно, что «хорошо выспавшись» за выходные или отпуск, мы ситуацию в целом сильно не меняем. Лишь выстроив разумный регулярный распорядок, можно постепенно выровнять положение.

В следующем номере мы рассмотрим дневной ход внутреннего времени. А сейчас хочется напомнить: ложитесь спать и вставайте вовремя. Чем бережнее мы относимся к своему организму, вырабатывая и закрепляя полезные привычки, тем быстрее адаптируемся к изменяющимся внешним условиям, и тем легче нам пронести через годы бодрость, работоспособность и ясность мышления.

Мария АГУТИНА