

Ukázka z titulu: **Tajemství biologických hodin**

Úvod

Ve stejném rytmu, jako Země putuje kolem Slunce, se otáčejí ručičky našich vnitřních biologických hodin. Slunce je nejdůležitějším „dárce časů“ pro naše vnitřní hodiny, a naučíme-li se respektovat vnitřní časový systém, umožní nám to reagovat přirozeně a včas na změny, které probíhají v nás i kolem nás. Člověk, který svůj biorytmus zná, více zvládne, šetří svůj organismus a je ve skvělé formě. Naopak kdo žije dlouhodobě v rozporu se svým biologickým rytmem, pociťuje únavu, vyčerpání a po určité době se objeví zdravotní problémy a nemoci.

Chcete-li udělat něco pro svoje zdraví nebo jste-li nemocní a hledáte vhodnou léčbu či pomoc, zkuste do svého života zařadit principy biologických hodin. Nemoci v mnoha případech odrážejí 24hodinový rytmus, v určitou dobu dochází častěji k některým projevům nemocí. Poznání toho, jak fungují biologické hodiny, pomáhá pochopit příčiny nemocí a nastavit vhodnou léčbu. Bylo prokázáno, že i účinek některých léků ovlivňuje doba, kdy se lék podává. Zajímavý a inspirativní je i roční biologický cyklus, kdy každému orgánu našeho těla je přiřazen určitý měsíc.

Většina z nás v případě zdravotních problémů vyhledá klasickou léčbu, která nevyžaduje aktivní spolupráci pacienta. Přitom žít v harmonii s přírodními principy není tak těžké, jak se zdá, vyžaduje to od nás, abychom věnovali větší pozornost tomu, co nám tělo říká, respektovali vnitřní biologické hodiny a vyvinuli trochu úsilí.

V této knize jsem se snažila popsat základní principy biologických hodin a ročního biologického cyklu a jejich význam pro zdraví a léčbu nemocí. Pokud vás tyto informace zaujmou, budu velice ráda, když se spolu setkáme při některé z mých dalších knih nebo přednášek. Těším se na vás!

Milí čtenáři, přeji vám hodně zdraví!
Jarmila Mandžuková

Hodinky v těle

Pozorujeme-li přírodu, uvidíme všude rytmické střídání dne a noci, léta a zimy, vzniku a zániku, života a smrti. Všichni jsme součástí přírody a cyklické dění nalézáme i ve svém těle. Významnou úlohu sehrává světlo, tedy střídání dne a noci, které má nejvýraznější vliv na chod našeho organismu, takzvaných biologických hodin. Dříve lidé chodili spát podle toho, kdy nastala tma, a vstávali s rozbřeskem. Až vlivem umělého osvětlení, kterému jsme vystaveni během večera a noci, dochází k některým nepříznivým změnám v našem životě. Například umělé světlo posouvá dobu, kdy chodíme spát, a díky tomu máme méně spánku než lidé v dřívějších dobách. Výsledkem je ztráta přirozeného přístupu k životu a narušená činnost biologických hodin. Proto je pravidelný a dostatečný spánek tolik důležitý pro zdraví a regeneraci organismu (více informací o spánku je na straně 97).

Každý den má předem daný jízdní řád, každý orgán v našem těle má svoje vnitřní hodiny a pracuje vlastním rytmem. Zjednodušeně si lze tělo představit jako velký hodinový strojek plný ozubených koleček. Když jedno kolečko zapadá do druhého a v těle vše přirozeně funguje, tak jak má, přes den nám nechybí energie, jsme výkonní a v noci dobře spíme. Pro většinu z nás je samozřejmostí, že náš život probíhá v určité rovnoměrnosti, tedy ráno se probouzíme odpočatí a večer nás už zmáhá únava a pociťujeme potřebu spánku. Mezitím nakrátko ochabujeme a poté se nám opět lépe pracuje. Tento pravidelný nárůst a pokles výkonnosti člověka se nazývá **biorytmus**. Ale co to vlastně jsou

biorytmy? Jsou to již zmíněné vnitřní hodiny, které v těle tikají bez ohledu na letní či zimní čas, na naše okamžité potřeby a nálady a významně ovlivňují lidské tělo. Protože je nemůžeme seřadit podle našich potřeb, stačí na to jít obráceně – snažit se jim podřídit a maximálně je využít. Pokud se člověk podřídí svým biorytmům, bude mu to lépe myslet, bude výkonnější, bude i zdravější. „Jít proti přírodě“ se nevyplácí, kdo na své biorytmy „kašle“, může mít zdravotní problémy – porušení rytmů v našem těle může být příčinou nejen nespavosti, náladovosti, zvýšené únavy, ale může souviset i s tvorbou či uvolňováním důležitých hormonů, s neurologickými a psychickými problémy, dokonce může vést až k depresím. Čím starší je člověk, tím více je jeho biorytmus náchylnější k poruchám. Snáze a častěji dochází k odchýlkám, které bývají jedním z důvodů, proč třeba senioři trpí mnohem více poruchami spánku než mladí lidé. Problém může nastat i u lidí pracujících na směny, mezi jednou až čtvrtou hodinou ranní vzniká takzvaná spánková opilost, kdy nejsme schopni rychle reagovat a rychle se koncentrovat. V této době dochází často k nehodám a neštěstí. U lidí pracujících delší dobu na směny se zvyšuje riziko psychických poruch a chronické nespavosti, ještě více jsou ohroženi na zdraví diabetici, kterým se může průběh nemoci výrazně zhoršit.

Pokud se snažíme své tělo obelhat užíváním stimulujících prostředků v čase, kdy bychom měli spát, může to být příčinou zdravotních potíží. Také je stále zřetelnější, že možnosti účinnějšího a rychlejšího léčení se skrývají v respektování vnitřního rytmu člověka. Například podávání léků by mělo být sladěno s „orgánovou hodinou“, tedy dobou funkce příslušného orgánu. Jen tak dosáhneme maximálního účinku při minimální dávce léku. Tak lze nejefektivněji léčit třeba onemocnění srdce kolem poledne, nemoci plic v časných ranních hodinách apod. Problém s narušenými biorytmy má také řada lidí při přechodu ze zimního na letní čas a opačně. Údajně s menšími problémy se v tomto směru musí vypořádat 24 procent lidí, velké potíže má 10 procent lidí. Nejvíce si stěžují lidé středního věku a hlavně ženy, které jsou na změny času citlivější. Více informací je na straně 98.

U žen v plodném věku je výrazný biorytmus spojený s pravidelnými měsíčními ovulacemi. Známe jej pod názvem menstruační nebo měsíčky, protože trvá přibližně jeden lunární měsíc, což je 28 dní. Nejedná se ale o lunární rytmus, protože u žen není tato cykličnost synchronizována pohybem Měsíce. Kdyby byla, menstruovaly by všechny ženy na světě v jednom termínu.

Z toho všeho vyplývá, že kdo je schopen dodržovat a respektovat zákonitosti svého těla, vnímat svůj vnitřní hlas a svoje vnitřní hodiny, tomu se zpravidla daří lépe a nachází svou cestu. Když se nám podaří sladit s přirozeným rytmem svého těla, tedy s biorytmy, procesy, které během celého dne v našem těle probíhají, máme vyhráno!