

# Zegar biologiczny

Na długo zanim pomyślimy, że nadszedł już czas na – odświeżający ducha i ciało – sen i udamy się na zasłużony nocny odpoczynek, w naszym organizmie wszystkie czynności życiowe przebiegają na wysokich obrotach dzięki zespołowi komórek nerwowych, w języku potocznym zwanych zegarem biologicznym. Lekarze nazywają ten splot komórek nerwowych, leżących głęboko i ukrytych w międzymózgowiu – hypothalamusem. Jego komórki nerwowe kierują razem z hormonami nie tylko pracą gruczołów, ale przede wszystkim są odpowiedzialne za rytm czynności życiowych naszego ciała. Długoletnie testowe badania medyczne, przeprowadzone wspólnie przez uczonych amerykańskich, niemieckich i angielskich, posłużyły do ustalenia dokładnego biologicznego rytmu jednego dnia w życiu naszego ciała.

## **Godzina 1.00 – Ogólny spoczynek**

Wszystko w organizmie odpoczywa. Ciało ludzkie pogrążone jest w głębokim śnie. Wszystkie organy i ich czynności są „nastawione” na tzw. program oszczędnościowy.

## **Godzina 3.00 – Budzi się wątroba**

Wątroba rozpoczyna dokładne przetwarzanie potraw spożytych wieczorem, dostarczając mózgowi glukozy niezbędnej do jego pracy. Człowiek nie odczuwa tych czynności, gdyż – jak wiadomo – organ ten nie posiada nerwów. Wątroba umożliwia więc człowiekowi niezakłócony sen, podczas którego przerabia pożywienie z jelit i przyswaja je do krwioobiegu.

## **Godzina 4.00 – Budzi się mózg**

Praca mózgu wchodzi na pełne obroty. Najmniejsze zakłócenie spokoju może doprowadzić do przzerwania snu.

## **Godzina 7.00 – Pora śniadaniowa**

Serce bije mocniej i wydajniej. Krew prędkiej płynie w naczyniach krwionośnych. Czas na śniadanie.

## **Godzina 8.00 – Czas na seks**

Najlepszy czas na miłosne zbliżenie, gdyż o tej porze gruczoły płciowe pracują najintensywniej.

## **Godzina 9.00 – Dobry moment na dentystę**

Dobre ukrwienie ciała powoduje, że człowiek odczuwa dolegliwości w minimalnym stopniu, a np. u dentysty nie odczuwa się prawie bólu zębów.

## **Godzina 10.00 – Czas na drugie śniadanie**

Praca wszystkich organów ludzkich odbywa się normalnie.

## **Godzina 12.00 – Pora w sam raz na obiad**

W żołądku wzrasta produkcja soków żołądkowych. Żołądek sygnalizuje głód i domaga się pożywienia. Czas na obiad i jego trawienie.

## **Godzina 14.00 – Czas na popołudniowy odpoczynek – sjęstę**

Gwałtowny spadek energii. Krzywa energii osiąga najniższą wartość. Ciało odczuwa zmęczenie, a wydajność pracy jest minimalna.

## **Godzina 15.00 – Dobry czas na intensywną pracę umysłową**

Wzrost wydajności pracy spowodowany jest przypływem rezerw energii. Ciało ludzkie pracuje znowu na pełnych obrotach. Osoby, które niechętnie wstają z łóżka, nareszcie czują się w swoim żywiole i są pełne energii życiowej.

## **Godzina 16.00 – Czas krytyczny dla ciała ludzkiego**

Wzrost ciśnienia krwi powoduje powstanie krytycznego stanu w organizmie ludzkim. Niektóre osoby, cierpiące na wysokie ciśnienie krwi, zaczynają się pocić, krew „uderza im do głowy”. Właśnie o tej porze dnia zanotowano największą liczbę przypadków udaru mózgu.

## **Godzina 17.00 – Apetyt na kolację**

Najlepszy czas na spożycie dobrej kolacji. Zmysły i kubki smakowe na języku reagują teraz najintensywniej na najsłabsze zapachy unoszące się z kuchni.

## **Godzina 18.00 – Właściwa chwila na kłótnię**

Czas najwyższego napięcia nerwowego. Nasze nerwy są napięte do granic wytrzymałości, a „dusza wibruje”. Mózg reaguje agresywnie na najmniejsze nawet drażliwe bodźce. Kłótnia bywa o tej porze niejako gwarantowana.

## **Godzina 20.00 – Ważenia się**

O tej porze ciało ludzkie jest najcięższe, więc nie wchodzi na wagę!

## **Godzina 22.00 – Dobranoc**

Oddech staje się powolny, temperatura ciała spada, krążenie krwi jest zwolnione, a ciśnienie krwi maleje. Czas na nocny odpoczynek.

## **Godzina 24.00 – Czas regeneracji ciała**

Głęboki sen opanowuje nasze ciało. Wszystkie komórki ciała ludzkiego odnawiają się, skóra regeneruje się, stąd mowa o „odmładzającym śnie piękności”. W organizmie ludzkim oczyszcza się i odtłuszcza krew. Cały organizm odżywa.

*Hanna Barbara Baader („Nie z tej ziemi”, nr 11/1993)*