

به ساعت زیست بیولوژیکی خود احترام بگذارید :

زمان تنها آن چیزی نیست که بر روی صفحه ساعت نمایش داده می شود. رشته ای هماهنگی های با ارزش نیز درون بدن ما صورت می گیرد. آگاهی از آن و رعایت کردنشان نخستین گام به سوی یک زندگی آرام و با آرامش بیشتر است.

ضرباهنگ های مرئی و نامرئی

بدن ما ضرباهنگ های زیستی تغییرناپذیر اداره می کند. بعضی از آن به راحتی می توان دید: هر روز عصر، همیشه زمانی فرا می رسد که شما احساس خواب آلودگی می کنید و صبح روز بعد زمانی است که از خواب بیدار می شوید. بسیاری از فعالیت های دیگر الگوهای ادامه دار مشابهی را دنبال می کنند. سوخت و ساز غذا، ترشح هورمون ها، هشیاری، تولید سلول، تولید کلسترول و غیره.

یادداشت روزانه شخصی داشته باشید

برای داشتن آرامش و حفظ خودسردی در همه موقعیت ها و برای پیشگیری از هدر رفتن انرژی فکری و عصبی و نیز خستگی مفرط و فشارهای عصبی غیر ضروری باید پیروی از این ضرباهنگ ها را یاد گرفت. تنها راه، توجه به آن ها است. در دفتر یادداشت خود، چند روز پی در پی زمان هایی را که در آن ها احساس گرسنگی، خستگی روحی، خستگی جسمی خواب آلودگی مفرط ناگهانی و غیره می کنید، بنویسید. در آخر هفته خواهید دید که الگوی واضح و مشخصی به دست آورده اید. هر چه زودتر سعی کنید برنامه زندگی خود را پیرامون این الگوها طرح ریزی کنید. در این صورت احساس سلامت بیشتری خواهید کرد و یکی از عوامل فشارهای عصبی را از زندگی روزمره خود دور خواهید ساخت.

آیا می دانستید؟

کرونوبیولوژی (Chronobiology) به یکی از رشته‌های طبی که ضرباهنگ‌های زیستی

(بیولوژیکی) بدن را مورد مطالعه قرار می‌دهد، اطلاق می‌شود.

کرونوفارماکولوژی تأثیرات این چرخه‌ها را بر داروها و درمان بررسی می‌کند.

برای مثال، مشاهده نشده است که آسپیرین در ساعت ده شب تأثیر سریع‌تری دارد و نیز ترشح

اسید معده کمتری را سبب می‌شود. و یا داروهای بی‌هوشی در حدود ساعت سه بعداز ظهر اثر

بیشتری دارند.

به همین ترتیب بدن نیز بسته به اوقات روز، حساسیت کمتر یا بیشتری به مواد سمی دارد.

آزمایش‌ها نشان داده که تزریق سم در ساعت ۴:۳۰ بعداز ظهر به موش‌ها باعث کشته شدن

هشتاد درصد آن‌ها شده است، در حالی که تزریق سم در نیمه شب تنها ده درصد آن‌ها را

کشته است