

CIRKADIĀ•NNĀ• KĀ“D

NedĀle, 12 Ānor 2023

ZaĀnu tĀ-m, Ā•emu nejmĀnĀ› rozumĀ-m. Loni v lĀtĀ› jsem si koupila stejnojmennou knihu Satchina Pandya. Kniha je to doc tluſtĀj, ale Ā•etla a studovala jsem ji opravdu se zĀjmem. Koupila jsem si ji na zĀkladĀ› Hyde Parku Civilizace, kde byl rozhovor s autorem. StruĀnĀ› k obsahu knihy - ano, je to na prvnĀ- pohled snadnĀ©: staĀ•Ā- udrĀ¼ovat skrytĀ½ rytmus tĀ›la, stĀ™Ā-davĀ› zapĀ-nĀj a vypĀ-nĀj svĀ© funkce, aby kromĀ› prĀice zvlĀdlo i regeneraci Ā“ a naĀje zdravĀ- se zase vrĀitĀ-dokonalosti. Jo, je pravda, Ā¼e tĀmĀ›Ā™ vĀjude, v ka¼dĀm druhĀm Āasopise, aĀ je papĀrovĀ½ nebo na webu, se mno¼stvĀ- mouder na toto tĀma. ALE

S touto knihou drĀ¼Ā-te v rukou pĀ™Ā-leĀ¼itost, jak seĀ™Ā-dit hodiny svĀho tĀ›la a trvale dosĀjhnout fyzickĀ© a duĀjevnĀ- pohody. NauĀ•Ā-te se ovlĀdat intenzitu svĀtla, naĀasovat sprĀjvnĀ› svĀ© jĀ-dlo, vyladit pohybovou aktivitu a oddĀvat se hlubokĀ©mu spĀjnkou. BĀ›hem nĀ›kolika tĀ½dnĀ- zjistĀ-te, jak skvĀ›lĀ© je Ā¼Ā-t ve zdravĀm tĀ›le plnĀm energie. Ano, celĀ½ koncept orgĀinovĀ½ch hodin sice tradiĀnĀ- ĀĀ-nskĀj medicĀ-na znĀj uĀ¼ tisĀ-ce let, jenĀ¼e spousta lidĀ- potĀ™ebu je vĀ›dĀ›t PROĀE. TakĀ¼e se dozvĀ-te, Ā¼e je za tĀ-m ten kterĀ½ hormon, gen Āi receptor.

A Ā¼e ka¼dĀj buĀka i orgĀjn mĀj svĀ› Ā“cirkadiĀinnĀ-Āœ Āas vyhrazenĀ½ pro Āklid, opravy a ĀdrĀ¼bu, kterĀ½ mĀ-Ā¼e provĀjďĀ›t, jen kdyĀ¼ ho neruĀjĀ-me nĀ›Ā-m jinĀ½m (napĀ™. jĀ›tra nahrazujĀ- svĀ© ĀpatnĀ© buĀky, jen pokud nejsou zaneprĀjzdnĀ› na trĀjvenĀ-m, mozek myĀjlenĀ-m atd. = prevence cirhĀzy, demence atd.).

PodobnĀ½ch jednoduchĀ½ch vysvĀtlenĀ- je v knize vĀ-c Ā“ tĀ™eba proĀ• se nĀjm nechce spĀjt, kdyĀ¼ do noci ĀuĀĀ-me do monitoru/displeje, proĀ• jsme unavenĀ- a sklesĀ-, kdyĀ¼ jsme celĀ- den zavĀ™enĀ- v mĀ-stnosti s umĀ›lĀ½m osvĀtlenĀ-m, ĀĀ-m nĀjm ĀjkodĀ- ponocovĀjnĀ- a pĀ™edevĀjĀ-m prĀice na smĀ›ny (mozek uklĀ-zĀ-jen v noci), proĀ• by mĀ›la Ājkola zaĀĀ-nat pozdĀ›ji, proĀ• je lepĀjĀ- cviĀit pĀ™ed snĀ-danĀ- a spousta dalĀjĀ-ch PROĀE - a to relativnĀ› u ĀplnĀ› normĀjlnĀ-ch, bĀ›Ā¼nĀ½ch a logickĀ½ch vĀcĀ-.

Mj. dlouhodobĀ½ rozpor mezi Ā¼ivotnĀ-m stylem a rytmy, kterĀ© nĀjm diktujĀ- naĀje vnitĀ™nĀ- hodiny, vede podle poslednĀ-ch vĀ½zkumĀ- k Ā™adĀ› problĀmĀ-. Mimo jinĀ© stoupĀj riziko vzniku zĀjvaĀ¼nĀ½ch onemocnĀ›nĀ-. Krom toho mne pĀ™ekvapila i spojitost se vznikem problĀmĀ- jako je ADHD, gastroenterĀjlnĀ- reflux Āi obezita - s poruĀjovĀjnĀ-m biologickĀ½ch hodin.

Knihu

vĀjm proto doporuĀuji - minimĀjlnĀ› pro to, abyste se dozvĀ›dĀ›li vĀ-c o tom, jak vaĀje tĀ›lo funguje. VĀ-c bude kniha zajĀ-mavĀj pro lidi, kteĀ™Ā- uĀ¼ Ā™eĀjĀ- nĀ›jakĀ© zdravotnĀ- obtĀ-Ā¼e a jsou ve stavu, kdy souĀasnĀ© zdravotnictvĀ- nestaĀĀ- ani na zmĀ-rnĀ›nĀ- projevĀ- nebo nĀjsledkĀ- (nebo uĀ¼ vĀj s rovnou odepsali se slovy ĀžnedĀj se nic dĀ›lat, musĀ-te si uĀ¼ zvyknoutĀœ). Kdo znĀj, ten mi rozumĀ-. Ale vĀ-te co? NEMUSĀ-TE!

O rannĀ-ch ptĀjĀ•atech a noĀnĀ-ch sovĀjch vĀ-me, ale ve skuteĀnosti se lidĀ© dĀ›lĀ- do ĀtyĀ™ chronotypĀ-, kterĀ© ukazujĀ- ideĀjlnĀ- rozvrh ĀlovĀ›ka podle jeho jedineĀnĀ½ch vnitĀ™nĀ-ch hodin.

Tyto chronotypy jsou DelfĀ-n, Lev, MedvĀ›d a Vlk.

DelfĀ-n

Ze vĀjech chronotypĀ- je nejobtĀ-Ā¼nĀ›jĀjĀ- pro DelfĀ-na vytvo™it si stanovenĀ½ rozvrh, protoĀ¼e lidĀ© s tĀ-mto chronotypem mĀ-vajĀ- potĀ-Ā¼e najĀ-t rozvrh spĀjnkou, kterĀ½ by jim vyhovoval. BĀ½vajĀ- velmi inteligentnĀ-, ale takĀ© vysoce citlivĀ- spĀjĀi, kterĀ© Āasto vyruĀjĀ- sebedmenĀjĀ- hluk nebo svĀtlo. RoztĀ™Ā-ĀjtĀ›nĀ© spĀjnkovĀ© vzorce DelfĀ-na se Āasto pĀ™ekrĀ½vajĀ- s pĀ™Ā-znaky nespavosti. Ale je tu dobrĀj zprĀjva pro vĀjechny DelfĀ-ny - majĀ- vynikajĀ-cĀ- dobu produktivity

â€“ vede se jim nejlípe mezi 10:00 a 14:00.

Lev

â€žBrzy spát, brzy vstávatâ€œ to je struň tento chronotyp. Lidé s chronotypem Lva mají tendenci se probouzet brzy ráno a nejproduktivnější jsou pro ně hodiny polední. Lvi jsou nejlepší, když mohou okamžitě začít se svém denním seznamem úkolů a dále pokračují ve své práci později.

Po skončení dne a v podvečer mají tendenci usnout co nejdříve ve své opravdu brzy: obvykle ve 21 nebo 22 hodin.

Medvěd

Toto je nejběžnější chronotyp â€“ asi 55 procent lidí má chronotyp medvěda. Lidé s tímto středním chronotypem jsou obecně nejproduktivnější během dopoledne a až v pozdním odpolední části dne pociťovat úbytek energie; usínají v večerních hodinách. Cyklus spánku a bdění u Medvěda je v souladu se sluncem, takže je pro ně přirozené vstávat a zapadat také se sluncem.

Tento typ se rovněž nazývá střednězemní. Ráno vstává, v večerním odpolední chodí mrtvoly, které nutně potřebují siestu; pokud mají, jsou velmi brzy zase vstávají jako rybičky. Je to převažující typ v horkých zemích. Bude ale, když se jim nepovede přestat den urvat alespoň 30 minut spánku. To se pak stávají znavenými Lvy: ulehají mezi 21. a 22. hodinou večer krajně vyčerpaní.

Vlk

je pravděpodobně, že znáte někoho, kdo není zrovna ráno ptáček. Tito lidé mají tímto nejvíce chronotyp, v našich zemích se nazývá Sovami. Lidé s tímto chronotypem jsou nejenergičtější až později během dne. Jsou produktivní mezi poledním a 16:00, pak mají oddech a nejvíce energie se v nich probouzí během večera, kdy pak vytrvají dlouhé hodiny.

Je známo, že vlci, pokud jsou nuceni k razantní změně, jsou z dříve vstávajícího vstávajícího rozhození a trvají jim minimálně půl dne až dva, než se jejich biorytmy alespoň trochu srovnají.

Je vstábec možná natrvalo změnit svůj chronotyp?

Jednoduše je to možné, ne, tedy ne bez fyzického a psychologického přelomu - ale váš chronotyp se může s věkem posunout sám. Váš tělesný a mentální časový typ, což je vede k tomu, aby se velmi brzo probudily a pak šly brzo spát. Ale jak rostou do dospívání, jejich chronotyp se začíná posouvat a teprve mánit na ten konečný.

Pochopitelně chronobiologie je komplexní a dynamická, stejně jako naše jednotlivé typy. A ne vždy dokonale zapadneme do jednoho nebo druhého chronotypu. Někdy máme dokonce â€žmeziâ€œ. Je to jak jste si všimli během svého života u lidí s chronotypem Medvěda, že budou součástí hybridního chronotypu s dalšími, které se rysy se Lvy, Vlky a dokonce i Delfíny.

Stávají se to včas, než si možná myslíte. Naše přirozené spánkové cykly se s přechodem do dospívání a následně neobvyklé, že se ocitneme uprostřed přechodného období, kdy jsou naše tělesné hodiny trochu vychýlené.

Bohužel, každých 12 hodin chronotyp však není imunní vůči poruchám spánku i tedy i cirkadiánního rytmu. Vše, jak jste na tom vy? Nemáte rozhození svého cirkadiánního rytmu? Pokud ano, je velmi důležité co

nejdříve ve kontaktovat IČKA™e, abyste zjistili, jaké jsou vaše potenciální možnosti IČKA™by.

Tak. Na dnešek jsem toho moc nenaspala,

takže se změním na Delfínka a hup do hluboké tůně sněhové!

daniela P.S. O chlebu a zlomeném ukazováčku zase zkrátka...