

Bolj ko smo usklajeni z notranjo uro, bolj si izboljšamo življenje

Kdaj smo najboljši?

Naša biološka ura, učeno ji pravimo cirkadiani sistem, vpliva na vsako delovanje našega telesa in uma. Nadzira vse. Od množenja rakavih celic do brezhibnega delovanja imunskega sistema. Bolj ko razumemo cirkadiano usklajenost, bolj si izboljšamo življenje. Če niste usklajeni s svojo notranjo uro, ravnate proti lastni biologiji. To ni nikoli posebej pametno. Kako se uskladimo, je poljudno razloženo v knjigi ameriškega zdravnika dr. Michaela Breusa *Moč pravega trenutka*, iz katere povzemamo ta članek.

Na podlagi preprostega razumevanja svoje biologije in časovnega razporeda se naučimo, kdaj iz sebe in svojih partnerskih odnosov potegnemo največ koristi. To velja za področje spolnih odnosov, ljubezni, načrtovanja družinskega dogodka in pogovora z otroki. Z napredkom na teh področjih izboljšamo svoje zdravje in vse življenje tako, kot si sploh ne bi mogli misliti.

Ko vemo in razumemo, kdaj najbolje delujemo mi sami in kdaj najbolje delujejo drugi, veliko lažje predlagamo svoje najboljše zamisli in jih uresničimo. Smo bolj ustvarjalni in bolj odprti za nasvete.

Upoštevanje biološkega ritma pri zdravljenju boleznih, denimo rakavih, vam lahko reši življenje: Leta 2009 so raziskovalci medicinske fakultete Univerze North Carolina dokazali na miših, da trenutek odmerjanja zdravila vpliva na hitrost popraviljanja DNK okvarjenih celic. Mišim so večkrat odvzeli vzorce iz možganov. Ugotovili so, da se pri nočnem odmerjanju zdravila DNK sama popravi sedemkrat hitreje, in sicer v skladu s cirkadianimi naraščajočimi in pa-

Na podlagi preprostega razumevanja svoje biologije in časovnega razporeda se naučimo, kdaj iz sebe in svojih partnerskih odnosov potegnemo največ koristi.

dajočimi vrednostmi določenega encima. Raziskovalci so postavili teorijo, da je treba – za zmanjševanje stranskih učin-

kov in hkrati največjo učinkovitost zdravila – kemoterapijo bolnikom dajati takrat, ko so se njihove celice najbolj sposobne popraviti same.

Z upoštevanjem biološkega ritma ste lahko pametnejši in ustvarjalnejši: Leta 2011 je skupina psihologov z Univerze Michigan State in kolidža Albion sodelujoče v raziskavi prosila, da ob različnih obdobjih dneva rešijo nekaj nalog. Nekateri so bile analitične, druge so zahtevale določeno razumevanje. Preiskovanci so ustvarjalne naloge rešili bolje v delu dneva, ko ta zanje ni bil najbolj optimalen; ko so bili utrujeni in slabotni. Analitične naloge pa so rešili ob svojem optimalnem času, ko so bili popolnoma budni in pozorni. Raziskovalci so ocenili, da ustvarjalno in analitično razmišljanje delujeta na podlagi biološkega ritma. Če želite rešiti določen tip težave, boste ob določenih trenutkih to opravili bolje kot sicer.

Prehranjevanje po biološkem ritmu pomaga uravnati telesno težo: Raziskovalci španske Univerze Murcia so 420-im moškim in ženskam s čezmerno telesno težo oziroma debelostjo predpisali dvajsettedensko dieto s 1400 kalorijami dnevno. Polovica preiskovancev je bila zgodnjih jedcev, ki je svoj najobilnejši obrok pojedla pred tretjo uro popoldne. Druga skupina, pozni jedci, je svoj najobilnejši obrok zaužila po tretji uri popoldne. Obe skupini sta pojedli enako količino iste hrane, telovadili s podobno intenzivnostjo in pogostostjo, spali enako število ur in imeli primerljivo hormonsko in gensko delovanje. Katera skupina je izgubila več kilogramov? Zgodnji jedci so v povprečju izgubili 10 kilogra-



Knjigo lahko naročite na Misteriji.si ali 051/307 777.

Če so tisti tekači, ki vstajajo pozno, tekli zvečer, so bili veliko hitrejši.

mov, pozni jedci pa v povprečju 7,7 kilograma. Razlika med skupinama je znašala 25 odstotkov. Pozni jedci so bili bolj nagnjeni k izpuščanju zajtrka.

Življenje po biološkem ritmu vas lahko bolj osreči: Leta 2015 so raziskovalci Kopenhagenske univerzitetne bolnišnice s pomočjo uporabe dnevne kronoterapije (izpostavljenost svetlobi in usklajeno obdobje budnosti) ali vadbe zdravili 57 bolnikov s hudo depresijo. 62 odstotkov bolnikov, ki so jih zdravili s pomočjo kronoterapije, je po šestih mesecih poročalo o izboljšanju bolezni. Pri tistih, ki so jih zdravili z vadbo, je bilo takih le 38 odstotkov.

Hitrejši tek po biološkem ritmu: Leta 2015 je skupina raziskovalcev Birminghamске univerze poskusila najti povezavo med nastopom športnikov in tem, ali se počutijo popolnoma budne in dejavne zjutraj (jutranji tipi) ali zvečer (večerni tipi). Kajti ta dejansko obstaja. Številno ur med tekačevim budnim časom in časom tekme je imelo velikanski vpliv na rezultat. Če so tisti, ki vstajajo pozno, tekli zvečer, so bili veliko hitrejši, kot če so tekli zjutraj. Razlike v hitrosti so bile precejšnje, tja do 26 odstotkov.