

Pas uw activiteiten aan uw bioritme aan

Ontleend aan het boek 'Leef-Tijd' van Deepak Chopra (7^e druk 2004)

Tijdstip	Activiteit
Ochtend	<ul style="list-style-type: none"> § de alertheid neemt snel toe § het korte-termijn-geheugen functioneert het best § de gevoeligheid voor allergenen is het geringst § de spiegel van de geslachtshormonen is het hoogst
Twaalf uur 's middags	<ul style="list-style-type: none"> § de lichaamstemperatuur bereikt het hoogste punt, zodat waakzaamheid en alertheid toenemen § de stemming is het best § het gezichtsvermogen het scherpst
Middag	<ul style="list-style-type: none"> § de manuele behendigheid is het grootst § de flexibiliteit is het grootst § het lange-termijn-geheugen functioneert het best
Eind van de middag/ begin van de avond	<ul style="list-style-type: none"> § het beste moment voor gemakkelijke, steeds terugkerende werkzaamheden § het beste moment voor lichamelijke oefening § smaak en geur functioneren het best § het slechtste moment van de dag voor allergieën
Avond	<ul style="list-style-type: none"> § als u wilt afvallen is dit het slechtste moment van de dag om een flinke maaltijd te eten § de stofwisselingsnelheid is nu het laagst
Middernacht tot zonsopkomst	<ul style="list-style-type: none"> § de alertheid is het geringst tussen drie en zes uur § de kans op ongelukken is nu het grootst § dit is de gebruikelijke tijd om te bevallen

Opmerkingen

Of het aan te raden is om precies volgens deze tabel te leven is de vraag. Het feit dat het lichaam, als het aan zichzelf wordt overgelaten, van nature waakt en slaapt in een cyclus van 25 uur (het circadiaans ritme) verhindert ons niet om in een cyclus van 24 uur wakker te zijn en te slapen, zonder enig nadeel te ondervinden.

Daar staat tegenover dat onderzoek onder arbeiders die in nachtploegen werken heeft aangetoond dat hun lichaam zich nooit helemaal aanpast aan de omkering van de waak-slaap-cyclus. Mensen die 's nachts werken zijn vaker verkouden en gedeprimeerd dan mensen die overdag werken, terwijl hun immuunsysteem chronisch is verzwakt.

Deepak Chopra:

'Het belangrijkste van bioritmen is, geloof ik, dat ze een basis vormen voor de toestand van dynamische niet-verandering. Daarmee bedoel ik het evenwicht van de tegengestelden dat in stand gehouden moet worden, wil het lichaam zich tegen chaos kunnen verzetten. Wij denken, voelen en bewegen in uitgebalanceerde cycli – een andere mogelijkheid is er niet.

Wanneer u zou besluiten een marathon te lopen en uw lichaam zou zich aan het 'normale' niveau houden, zou u al snel instorten. Om te kunnen hardlopen zijn een snellere hartslag, hogere lichaamstemperatuur en een verhoogde bloeddruk noodzakelijk. Medisch gesproken krijgt een hardloper een lichte koorts, tachycardie en hypertensie, maar dat is onder die omstandigheden (hardlopen) normaal.

Wij golven heen en weer op getij van balans en onbalans.'

Literatuur:

Leef-Tijd, auteur Deepak Chopra

ISBN 90-215-4487-3 Uitgeverij Servire

[Meer literatuur of dit boek bestellen?](#)

[Synergy at Work](#) – Zutphen (Specialist in Begeleiding & Coaching van 40 plus)

E-mail: info@synergy-at-work.nl

Telefoon 0575 – 572 154