

Содержание

ОБ АВТОРЕ	9
РИТМЫ ЖИВОЙ ПРИРОДЫ	10
ПО ЗАКОНАМ ХРОНОБИОЛОГИИ	16
Биологические ритмы функций организма	16
Космические ритмы настраивают биологические часы	21
СОГЛАСИЕ ИЛИ РАЗЛАД РИТМОВ	23
Болезни — результат поломки биологических часов	23
Показатели биологических ритмов	25
СВЕТ И РИТМ	29
ЦВЕТ И РИТМ	33
Пульсирующие световые реакции	33
Цветовое зрение человека	34
Воздействие цвета на эмоциональное состояние человека ...	36
О БИОРИТМАХ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА	50
Рекомендации молодым родителям	57
ОСНОВНОЙ СУТОЧНЫЙ ЦИКЛ: СОН И БОДРСТВОВАНИЕ	58
Фазы сна: сон быстрый и медленный	58

Сон как активный физиологический процесс	60
Расстройства сна	62
Длительность сна и долголетие	64
Тест «Шанс на долголетие»	66
Критическая длительность сна	68
Сон и температура тела	70
Средства от бессонницы	72
Рекомендации по организации сна	78
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РИТМЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	79
«Совы» и «жаворонки»	79
Индивидуальные ритмы и характер человека	88
Как определить свой тип работоспособности	90
Тест «Ваш тип работоспособности»	91
Периоды биологического спада работоспособности	97
Хронобиологические принципы в организации космических полетов	102
Флекс-тайм, или Работайте, когда вам хочется	103
Ритм работоспособности и ритм питания	106
Рекомендации по организации питания	111
ДЕСИНХРОНОЗ	112
Десинхроноз внешний и внутренний	112
Десинхроноз — болезнь путешественников и бизнесменов ..	114
Десинхронизация ритмов физиологических функций	117
Алкоголь нарушает биоритмы	119
Адаптация при смене часового пояса	120
Как «отремонтировать» биологические часы	121
Как быстрее адаптироваться в новом часовом поясе ..	123

ПРИРОДНЫЕ ЦИКЛЫ — ГОДЫ, МЕСЯЦЫ, ДНИ...	125
«Неделя» из 7, 5 и 3 дней	125
Магическая семерка, или Феномен цифры 7	127
Социальная природа недельного ритма	128
Симптом «тяжелого» понедельника	132
Как «пережить» понедельник	133
«Ритмы жизни и творчества» Николая Пэрна	134
Месячный цикл здоровья	134
Месячный гормональный цикл у женщин	136
Рекомендации женщинам, занимающимся спортом ...	142
Лунный ритм	143
Солнечная активность	146
«Критические дни» — существуют ли они?	147
Рекомендации: как рассчитать свои циклы	150
Годовые ритмы	151
Сезонная заболеваемость	156
Ритм рождений	158
Время болеть	159
Многолетние ритмы и «земное эхо солнечных бурь»	161
Можно ли прогнозировать рекорды?	162
Мистика или реальность?	163
Эпидемии гриппа приходят по расписанию	164
Мода и ритм	166
Многообразие ритмов	167
Виновато ли Солнце?	169
Ритмы Вселенной	171
Влияние погоды на самочувствие, или Закон парных случаев ..	172

.....	
Прогноз погоды и... эпидемий.....	173
Ритмичность в жизни поколений.....	175
СТАРЕНИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ.....	177
Можно ли остановить время?.....	177
Заморожен по собственному желанию.....	179
Статистика продолжительности жизни.....	182
Большие Биологические Часы.....	184
Формула расчета продолжительности жизни.....	185
Когда биологические часы замедляют ход.....	187
Открытие Леонарда Хейфлика.....	189
Как увеличить продолжительность жизни: научные поиски....	190
ХРОНОМЕДИЦИНА.....	194
Использование хронодесмов для хронодиагностики.....	194
Хронопатология.....	197
Хронопрофилактика.....	199
Лечение светом и темнотой.....	202
ПРОГНОЗЫ И ФАНТАЗИИ.....	205
ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ.....	213
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	216