## Гормоны – наши друзья и помощники

Вы не поверите, но наше самочувствие, работоспособность и настроение напрямую зависит от правильного использования времени активности гормонов.

Вступлению в активность гормонов соответствуют определенные часы.

Все слышали о мелатонине (гормоне сна), серотонине (гормоне счастья), кортизоле (гормон бодрости и энергии), эстрогене и тестостероне (половых гормонах) и т.д. Для активности каждого гормона есть свое время в течение суток. И планировать свой день необходимо в соответствии со временем активности того или иного гормона.

Следование «гормональному распорядку дня» улучшает самочувствие, быстро восстанавливает силы, энергия бьет ключом.

Вот несколько очень важных гормонов, действующих на работоспособность, настроение, память и восстановление организма.

***Мелатонин***

Гормон сна вырабатывается ночью (около 70 % суточной нормы):

* защищает от стрессов и депрессий;
* замедляет процессы старения;
* обладает иммуномодулирующим свойством;
* благотворно действует на настроение и психику;
* регулирует работу ЖКТ.

***Соматотропин***

Выброс гормона роста происходит несколько раз в сутки каждые 3 – 5 часов. Пик активности происходит ночью через пару часов после засыпания. Отвечает за восстановление тканей.

***Серотонин***

Гормон счастья и настроения активизируется при раннем пробуждении:

* участвует в пищеварении и работе кишечника;
* помогает избавляться от токсинов посредством рвоты, диареи;
* регулирует настроение;
* контролирует сон и бодрствование;
* участвует в заживлении ран, важен для костной системы.

***Кортизол***

Основная выработка гормона активности приходится на утренние часы. Поэтому с утра мы чувствуем себя бодрыми и полными сил.

* стабилизирует уровень глюкозы;
* заботится о нервной системе;
* действует на мозговую активность;
* осуществляет контроль АД;
* обеспечивает защиту от инфекций.

***АГТГ***

Уровень адренокортикотропного гормона повышается с утра, помогает выработке гормонов активности и бодрости (адреналина, норадреналина, кортизола).

***Половые гормоны***

Андрогены, прогестогены, эстрогены активны утром.

***ДГЭА***

Нейрогормон ДГЭА, отвечает за память, концентрацию, настроение, либидо. Помогает справляться с тревогой, депрессией и стрессом.

***Эндорфины***

Гормоны удовольствия или опиоидные гормоны:

* действуют как обезболивающее, наркотическое средство;
* активируют мышление;
* нейтрализуют последствия стрессовой ситуации;
* дарят ощущение радости и удовлетворения;
* активизируют иммунитет;
* участвует в регенерации тканей;

***Гормональный распорядок дня***

С 4 утра вступают в работу кортизол – организм готовится к пробуждению. Повышается температура, давление.

В 5 – повышается уровень АГТГ (адренокортикотропный гормон). Мы готовы к пробуждению. Снижается уровень мелатонина (гормон сна).

Пробуждение и подъем до 6 утра активизирует серотонин (гормон счастья).

 7. 00 – 9.00 - мелатонин сдает позиции окончательно, в силу вступают половые гормоны. Необходимость дальнейшего пребывания в постели отпадает – бесполезная трата времени. В этот час планируем подъем, занятие спортом, завтрак.

С 9.00 –14.00 – организм на пике активности. Активизируется ДГЭА, нейрогормон, отвечает за внимание, запоминание информации – время для умственной деятельности, учебы. Работоспособность на максимуме.

С 14.00 – 16.00 - активность постепенно снижается. Время обеда и отдыха. Можно вздремнуть. Инициатива у гормона роста соматотропина. Он отвечает за красоту, молодость, восстановление костно-мышечной системы.

С 15.00 – 18.00 – подъем физической и интеллектуальной активности. Время для тренировок, умственных нагрузок, домашних дел. Активна долговременная память.

С 18. 00 –- 20.00 кортизол (гормон активности) сдает позиции. Оставляем решение проблем, важных вопросов на утро. Прекрасное время для ужина, чтения и вечернего моциона.

С 21.00 вырабатывается мелатонин, организм готовится к ночному отдыху.

В 22.00 выделяются эндорфины, обладающие наркотическим эффектом. Отход ко сну в это время дарит приятные ощущения и сладкие сновидения.

С 22.00 – 4.00 – здоровый и полноценный сон. Активны мелатонин и соматотропин. Организм восстанавливается, готовится к следующему дню.

Если, несмотря на соблюдение «гормонального расписания», Вы быстро устаете, падает концентрация и способность к запоминанию, чувствуете слабость, обратитесь к врачу-эндокринологу.

Своевременное обращение к специалисту поможет выявить причины, наладить гормональный фон и распорядок дня.

***Измените свой режим дня согласно времени активности гормонов, и Вы удивитесь как изменится жизнь, и насколько этот способ окажется простым и результативным!***