

# Agyunk napirendje

A nap folyamán nemcsak energiaszintünk és test-súlyunk változik, de agyi tevékenységünknek is megvan a maga ritmusa, ami nagyrészt a belső óra, az alvási minták, a fényviszonyok és genetikai szerkezetünk függvénye. Ha ismerjük agyi órarendünket, egészségesebben, vidámabban és energikusabban élhetünk. Alább közöljük órákra lebontva, mikor mit tudunk a legnagyobb hatékonysággal csinálni a nap folyamán:

## 7-9 óra között legjobb a szerelem

Kutatók szerint az ébredés utáni néhány óta a legjobb az összebújásra, ilyenkor a legmagasabb az oxitocin (szerelmi hormon) szintje. Kutatások kimutatták, hogy ebből a szempontból a férfiak agya reggel ugyanazon a hullámhosszon jár, mint a nőké.

Ez az időszak alkalmas arra is, hogy a számunkra legfontosabb emberekkel ápoljuk a kapcsolatunkat.

### Tippek:

- szeretkezzünk, bújjunk össze kedvesünkkel
- mondjuk meg partnerünknek, mennyire szeretjük
- hívjuk föl telefonon távol élő gyermekünket
- írjunk pár sort egy barátunknak.

## 9-11 óra között – csúcson a kreativitás

Ilyenkor mérsékelt a kortizol nevű stresszhormon agyszintje, ami ebben a mennyiségben segít az összpontosításban. Délelőtt még az idősebbek agya is jobban vág, hasonló mértékben, mint a fiataloké.

### Tippek:

- dolgozzunk ki valamelyik új ötletünket
- írjunk prezentációt
- rendezzünk brainstormingot

## 11-1 óra között a nehéz feladatokat oldjuk meg

Eddigre már minimumra esett a melatonin nevű alvási hormon szintje, ez azt jelenti, hogy szellemi kapacitásunk a csúcson van, jó a reakcióidőnk, és a terhelhetőségünk.

Mégis, próbáljunk meg először egy dologgal végezni, mert ha egyszerre többfelét csinálunk, romlik a koncentrációképesség.

### Tippek:

- nézzük át az emailjeinket, üzeneteinket
- mutassuk be a prezentációt az ügyfelünknek vagy a főnökünknek
- beszéljünk és oldjunk meg egy problémát a partnerünkkel

## 2-3 között tartsunk pihenőt

Ahhoz, hogy az ebédet meg tudjuk emészteni, az agyból elvonódik a vér a gyomorba, ezért aztán másra nemigen marad energiánk. Ilyenkor tör ránk az álomosság is. Tartsunk tudatos pihenőt, lapozzuk át a magazinokat, nézzünk körül a Facebookon. Ha a mun-

kahelyünkön vagyunk, és nem engedhetjük meg magunknak, hogy leengedjünk, tegyünk egy élénk ütemű sétát, jót tesz a vérkeringésnek.

### Tippek:

- meditáljunk, imádkozzunk
- olvassunk valamit, amit nem kötelező
- sétáljunk egyet.

## 3-6 között a legjobb az együttműködési készség

Agyunk ekkorra már eléggé elfárad, és bár nem vág annyira, a stressz-szint is alacsony, ezért tervezzünk könnyedebb témájú megbeszéléseket erre az időpontra. Ha már végeztünk a munkánkkal, kiváló az időpont az edzésre.

### Tippek:

- brainstorming a kollegákkal
- erőedzés

## 6-8 óra között vagyunk a legélénkebbek

Kutatók szerint ilyenkor a legalacsonyabb a melatonin szintje, a legkevésbé vagyunk fáradtak, álmosak.

Ha lehetséges, tegyünk még egy sétát világosban, ez növeli a szerotonin szintet, vagy vigyük le a kutyát sétálni. Ilyenkor tölthetünk el időt a családdal, gyerekekkel.

### Tippek:

- intézzük el az intéznivalókat
- takarítsunk ki egy már régóta esedékes helyiséget
- készítsünk valami

finomat vacsorára

## 8-10 óra között a pihenés, ejtőzés ideje

Ilyenkor igen gyorsan szökik fel az álomosságot előidéző melatonin szintje, az élénkséget okozó szerotonin viszont a napnyugtával csökken. Kiváló időszak ez társasjátékra, zenehallgatásra.

### Tippek:

- nézzünk meg egy vígjátékot
- végezzünk valamilyen monoton, nem túl megerőltető tevékenységet, például kössünk

## 10 órától eljött az alvás ideje

Agyunk ilyenkor illeszti össze és dolgozza fel azt, amit nap közben tanult. Fontos, hogy zavartalanul pihenjünk egész éjszakán át. Ha kipihenjük magunkat, másnap a bonyolultabb feladatokat is el tudjuk végezni. Törekedjünk arra, hogy az elalvásnak is meglegyen a maga rutinja, és a pihenés érdekében ragaszkodjunk ehhez. Az egészség és energia kulcsa a napi 7-9 órai alvás.

### Tippek:

- olvassunk egy jó könyvet elalvás előtt
- összegezzük a napot, írjunk naplót
- olvassunk valami olyasmit, amire reggel szeretnénk emlékezni.

Yahoo, kép: [sxc.hu](http://sxc.hu)  
Sándor, K.

Informed - 2010-11-02

# Diófalevél (Juglandis folium)

A drogot a diófa - Juglans regia L. a diófafélékhez - Juglandaceae családnhoz tartozó növény szárított levelei szolgáltatják. A drogot képező levelek 20-25 cm hosszúak, páratlanul szárnyasan összetettek, a levélké ellipszisalakúak, épszélűek, bőrszerűek, zöld színűek. Gyenge jellegzetes szagaúak, összehúzó, kesernyés ízűek.

## Hatóanyagok

cserzőanyagok (főleg ellagsavszármazékok) kb. 10%-ban juglon és hidrojuglon monoglikozidok. A juglon rendkívül könnyen polimerizálódik barna és fekete pigmentanyagokká, ezért az idősebb levelekben csak nyomokban található. A drog tartalmaz még flavonoidokat ( kvercetin és kempferol származékok), továbbá kávéssavat, neoklorogénsavat, illóolajat (0,01-0,03%), valamint aszkorbinsavat (C-vitamint).

## Hatása:

összehúzó (adsztringens)

## Alkalmazás

- főleg külsőleg használják (fürdők, borogatások) makacs bőrbetegségeknek ( ekcéma, gennyes bőrgyulladások, fekélyek, akne).

- fürdővízbe keverve: görvélykór, angolkór, csontszú, csonttritkulás, gennyes körömgulladás

- lemosás a zöld dió levelével: tejkütiés, fejkoszmo, rüh, pattanás, gennyes kiütés, lábizzadás, fehér folyás, fejtetvesség, hajhullás

- öblögetés: szájpenész, fogínygyulladás torokgyulladás, a gége megbetegedése

- erősebb diólevél főzet gyógyítja a fagydagánatot

- a diólevélből főtt tea hasmenés ellen, étvágytalanság esetén,

- vértisztító

- Szent Iván előtt ,tehát június közepén szedett zöld diónak nem csontos a héja ebből esszencia készíthető: elősegíti a máj, a gyomor és belek normális működését. Csökkenti a trombózis képződést.



## Felhasználási módok:

**Tea:** 1 púpozott teáskanál apróra vágott diólevelet 1/4 liter forró vízzel leöntünk., rövid idei állni hagyjuk

**Lemosás fürdő:** teljes fürdőhöz 100g lemosáshoz egy púpozott teáskanál összeaprított levelet teszünk. Koncentrált főzethez dupla mennyiséget használunk.

**Dióesszencia:** kb. 20 db négyfelé vágott zöld dióval megtöltünk egy befőttes üveget, leöntjük, 1 liter gabona pálinkával, úgy, hogy 2-3 újnyira ellepje. Az üveget jól lezárva meleg helyen tartjuk 2-4 hétig. Szükség szerint egy-egy teáskanállal fogyasztunk belőle

**Dió likőr:** készítéskor a dióesszenciába 2-3 szegfűszeget, 1 fahéjat, egy kis darab vaníliát, egy fél narancs héját keverünk. A leszűrt esszenciához cukorszirupot adunk, amit 1/4 liter vízben felfőztünk majd lehűtöttünk.

**Általánosságban belsőleges célra** 1,5 g porított drogból főzéssel készítenek kivonatot kb. 150 ml vízzel. 3-5 perc állás után szűrik, és naponta 1-3 x fogyasztják.

**Általánosságban külsőleges célra** 5 g drogból 200 ml vízzel készítenek főzetet.

Átlagos napi dózis: 1-3 g

## Gyűjtés:

- júniusban friss levelek
- június közepe zöld dió
- a zöld dió burkát közvetlenül érés előtt mielőtt megbarnul

