

Вращаясь вокруг своей оси, Земля создает суточные биологические колебания дня и ночи, влияющие на физическую и психологическую работоспособность человеческого организма. Чтобы он функционировал правильно и вовремя восстанавливал энергию, ежедневно более 500 биопроцессов повторяются с определенным временным интервалом: режим сна, обмен веществ, изменение температуры, клеточное деление и др.

