

24 SAATTE VÜCUDUMUZDA NELER OLUYOR ?

06.00 Kortizon salgılamasıyla organizma uyanıyor. Bu uyanma vücut için kendini yavaşca kalkmaya hazırlama işareti. Metabolizma hareketleniyor, günün işleri için enerji ve protein hizmete hazır oluyor.

07.00 Vücut hâlâ zayıf. Spor yapmaktan kaçının. Kalbe ve dolaşıma gereksiz yüklenirsiniz. Spor yerine kahvaltı edin, sindirim bu saatte mükemmel çalışıyor.

08.00 Fazla miktarda hormon salgılanıyor. Sigara tiryakileri için de durum aynı. Kahvaltı sigarası damarları her zamankinden daha fazla çok daraltıyor.

09.00 Vücudun dinç, kuvvetli olduğu saat. Herhangi bir hastalık için iğne olacaksanız bu en doğru zaman. İğnenin ateş ve şişme gibi yan etkileri ender olarak görülüyor, vücut röntgen ışınlarına karşı daha dirençli oluyor.

10.00 Organizmanın kendine gelme, 'ben burdayım' deme saati. Fazla enerjik, vücut en yüksek ısı seviyesinde. Verimliliğimiz de öyle. 'Kısa süre belleği' iyi durumda. Bir önemli ayrıntı: 10.00 ile 12.00 arası enfarktüs olaylarına sık rastlanıyor.

HAZIR CEVAPLIK SAAT

11.00 Vücudun tam formunda olduğu, verimli olmaya programlı bir saat. Kalp ve dolaşım o kadar zinde ki yapılan muayenelerde kalpteki bir bozukluk gözden kaçabilir. Hazır cevaplık tavan yapar, özellikle hesap işleri, matematik ödevleri rahat ve iyi bir şekilde, zorlanmadan çözülür.

12.00 Dinlenme saati. Dikkat azalıyor ve insanı uyku basıyor. Midedeki asit miktarı fazlaşıp, beyindeki kan akımı azalıyor. Zira kan sindirim organlarını desteklemesi için mide tarafından kullanılıyor.

Öğle uykusu uyuyabilen kişilerde istatistiklere göre enfarktüse %30 oranında az rastlanıyor.

13.00 Vücut formdan düşüyor. Verimlilik gün ortalamasının %20 aşağısına iniyor. Bütün organlar en alt düzeyde çalışıyor, sadece safra öğle yemeğini hazmetme faaliyeti gösteriyor.

14.00 Bitkin oluruz. Çünkü tansiyon ve hormon düzeyi düşüyor. Diş doktorundan korkanlar için en uygun randevu saati. Çünkü bu saatte acı az hissediliyor. Lokal anestezi uzun süre devam ediyor (30 dk.).

HOŞ GELDİN ENERJİ

15.00 Enerji geri geliyor, bellek tam formunda. İkinci verimlilik dönemi başlıyor ama sabahkinden az.

16.00 Spor için en iyi saat. Tansiyon ve dolaşım çok iyi durumda.

17.00 Organların faaliyeti üst düzeye çıkıyor. Kuvvet artıyor, oksijen harcanıyor, böbrekler ve mesane çok çalışıyor. Tırnaklar ve saçın en çabuk uzadığı zaman. Midedeki asit miktarı fazlalaşıyor. 17.00 'ye doğru mide kanaması geçirme riski artıyor.

18.00 Akşam yemeği için ideal saat. Pankreas bu saatte özellikle aktif.

19.00 Kan basıncı ve nabız tembelleşiyor. Bu nedenle kan basıncı düşüren ilaçlara dikkat, tehlikeli olabiliyorlar. Antidepresanların tesiri de bu saatte daha fazla.

20.00 Karaciğerdeki yağ düzeyi düşüyor ve kirli kan kalbe her zamankinden daha fazla akıyor. Alerjisi olanlar ve astımlılar ilaçlarını bu saatte almalı. Etkisi hemen görülüyor. Antibiyotikler de az dozda alınsa bile etkileri en üst düzeyde oluyor.

YEMEĞİ KESİYORUZ

21.00 Sindirim organlarının günlük görevi sona eriyor. Gelen her şey midede sabaha kadar hazmedilmeden kalıyor ve bu çok tehlikeli. Kalan yemekler bağırsak sahasındaki mukozaya hücum ediyor.

22.00 Vücudun polisi akyuvarlar aktif hale geliyor. Sigara içenler dikkat! Bu saatten sonra vücut nikotin gibi zehirleri çok zor atıyor.

23.00 Organizma gün boyunca aktif faaliyet gösteren stres hormonunun salgılamasını durduruyor. Sakinleşip, rahatlıyoruz.

UYKU ZAMANI.

24.00 Uyurken deri hücreleri durmadan çalışıyor, gündüz olduğundan daha sık bölünüyor. İlk rüya safhası, yarım saat içinde rüya görmeye başlıyoruz.

01.00 Verim en alt düzeyde. Bu saatte çalışanlar hata yapabiliyor, dikkat azalıyor, çünkü vücut kendini uyumaya programlıyor.

02.00 Araba kullananlar dikkat: Görme zayıflıyor, tepkiler yavaşlıyor, kazalar bu saatte çok oluyor.

03.00 Bedenin de ruhun da en karanlık safhası. Melatonin hormonunun salgılanması tembel ve kararsız yapıyor.

04.00 Stres hormonundan enerji kazanıyoruz. Enfarktüs krizleri saat 04.00 ile 06.00 arasında çok oluyor; çünkü kan basıncı oldukça yükselip, damarlar geriliyor.

05.00 Stres hormonu bizi faaliyete geçiriyor ve gündüz değerinin tam 6 katına çıkıyor. Vücudumuz harekete geçiyor kaybolan enerji yeniden geri geliyor. Gelsin, yeni bir gün başlıyor.

Ahmet Selami Vanlı
Mak Yük Müh (İT)