

Mersin İl Sağlık Müdürü Doç. Dr. Mustafa Kemal Başaralı, insanın fitratına uygun yaşamasının hayatı kolaylaştırıp, verimli hale getireceğini belirterek, "15.00-16.00 saatleri en mutlu olduğumuz saatlerdir. Mutluluk hormonu endorfin zirve seviyededir. Spor faaliyetleri için en iyi saattir. Tansiyon ve dolaşım çok iyi durumdadır. Antrenmanlar için de en iyi zamandır" dedi.

İnsanın yaşamındaki biyoryitmik değişikliklerle ilgili açıklama yapan Doç. Dr. Mustafa Kemal Başaralı, insan hayatında iki türlü ritmin mevcut olduğunu ifade ederek, birincisinin bir günlük değişimler, ikincisinin ise yıllık değişimler olduğunu kaydetti. 24 saatlik yaşam döngüsünün başka canlılarda farklı olabileceğini vurgulayan Başaralı, "Çünkü her canlının yaşamsal faaliyetleri, beslenme alışkanlıkları, dinlenme zaman ve periyotları farklı farklı olmaktadır. Yine belirlenen saat dilimleri sonradan belirlenen suni aralıklardır ileri geri alınabilmektedir. Gerçek biyolojik saat güneşin dünyanın ve ayın konumlarına ve hareketlerine bağlı olan zaman dilimleridir" diye konuştu.

İnsanın biyoryitmik değişiklikleriyle ilgili de bilgiler veren Başaralı, "05.00 güne hazırlanma saatidir. Bu saatte vücutta kortizon seviyesi gittikçe artmaya başlar. Buna bağlı olarak vücudu hareketli bir duruma hazırlayan hormonlar da artmaya başlar. Erkeklik hormonu/testosteron fazla salgılanır. Stres hormonunun konsantrasyonu bizi yeniden faaliyete geçirmiştir. Bu hormon gündüz değerinin tam altı katına çıkar. Diğer hormonların salgılanması en üst düzeye çıkmaya başlar. Kortizon salgılanmasıyla organizma uyanır. 06.00-07.00 saatleri arası kahvaltı saati.

Metabolizma hareketlenir ve o günün işleri için enerji ve proteinler hizmete hazır olur. Vücudumuz harekete geçer, kaybolan enerji yeniden geri gelir. Vücut yüzde 50-60 faaliyete geçmiştir ama bu saatte ağır spor yapmaktan kaçının. Çünkü kalbe ve dolaşıma gereksiz yere yüklenilmiş olur. Spor yerine yürüyüş yapın ve güzel bir kahvaltı edin, çünkü sindirim organları bu saatte iyi çalışır. 08.00-09.00 saatleri arası nabız ve tansiyon yükselir. Uyurken 60 olan kalp atışı, uyandıığımızda 72-78 arasına çıkar. Vücudun dinç, kuvvetli olduğu saattir. Herhangi bir hastalık için ilaç alacaksanız bu doğru zamandır. Vücudumuz dış etkilere ve röntgen ışınlarına karşı daha dirençlidir" ifadelerini kullandı.

"EN MUTLU OLDUĞUMUZ ZAMAN 15.00-16.00 SAATLERİ ARASIDIR"

10.00-11.00 saatleri arasında ise insanın dinamik olduğunu vurgulayan Başaralı, açıklamasını şöyle sürdürdü: "Saat 12.00'da vücudun dinlenmeye ihtiyacı vardır. Dikkat azalır ve uyku basar. Saat 13.00'da vücut formdan bir hayli düşmüştür. Verimlilik gün ortalamasının yüzde

20 ařaęısındadır. Bütün organlar en alt düzeyde çalıřır. Saat 14.00'da kendimizi bitkin hissederiz, çünkü tansiyon ve hormon düzeyi dūřmūřtır.

15.00-16.00 saatleri arası ise en mutlu olduğumuz saatlerdir. Mutluluk hormonu endorfin zirve seviyededir. Enerjimiz yeniden geri gelmiştir, belleğimiz tam formundadır. İkinci kez verimliliğe yaklaşırız, geri bu verimlilik sabahkinden azdır. Spor faaliyetleri için en iyi saattir. Tansiyon ve dolaşım çok iyi durumdadır. Antrenmanlar için de en iyi zamandır. 17.00'da organların faaliyeti ūst düzeydedir. Adrenalin tavan seviyededir.

18.00 akřam yemeęi için iyi bir saattir. Pankreas bu saatte ūzellikle aktiftir. Karacięer faal ve dayanıklı sayılabilir. 19.00'da nabız yavařlar, tansiyon dūřer, bu saatte vūcut tembelleřir.

20.00'da karacięerdeki yaę düzeyi dūřer ve kandaki gıdalarla alınan karbonhidratlar, proteinler, yaęlar kullanılmıřtır. Bundan sonra alınanlar harcanmaktan çok çeřitli ūekillerde depolanacaklardır. 21.00'de sindirim organlarının gūnlūk gūrevi sona ermiřtir, istirahatate geçerler. Bu saatten sonra yemek yenmemelidir yenen her ūey midede sabaha kadar hazmedilmeden kalır.

22.00'da vūcutta melatonin hormonu salınımı artmıřtır, vūcut ve organlar istirahatate hazırlanmaktadır, gūnūn yorgunluęundan sonra organizma dinlenmelidir. 23.00'da organizma gūn boyunca aktif bir ūekilde faaliyet gūsteren stres hormonu kortizon ve ona baęlı hormonların salgılamasını durdurur.

Tansiyon, kalbin frekansı ve vūcudun ısısı dūřer. Uyku saatidir. 24.00'da uyuduęumuz sırada deri hūcreleri durmadan çalıřır, gūndūzde olduęundan daha sık būlūnūrler. 01.00'de verimlilięimiz en alt düzeydedir. Bu saatte hala çalıřanlar hata yaparlar, zorunlu olmayanlar çalıřmamalıdır, dikkat son derece azalır. 02.00'da yolda olanlar arabayı çok dikkatli sūrmelidirler.

03.00'da melatonin hormonunun salgılanması bizi tembelleştirir ve oldukça kararsız yapar. Bu safha bedensel ve ruhsal olarak karanlık bir safhadır. 04.00'da stres hormonları yeniden artmaya başlar. Yeniden enerji kazanırız. Vūcut kendini yeniden hazırlamaya başlamıştır."