

Vücut ritmi hakkında yedi gerçek

Sultan Tarlacı tarafından yazıldı.
Çarşamba, 13 Şubat 2013 12:18 -

Saat 7: 37 derece ateş tehlikeli. Çünkü vücut sıcaklığı sabahları en düşük seviyede olur.
Saat 9: Kalbe dikkat! Sabah erken saatlerde kalp krizi riski iki katına çıkıyor.
Saat 14: Doğumhane yolu görüldü. Doğumların büyük bölümü sabahları ve öğleden sonraları gerçekleşiyor.

Saat 16: İntihar eğilimleri... İntiharların çok büyük bölümü gündüz, özellikle öğleden sonra gerçekleşiyor.

Saat 21: Kemoterapi ilacını aldın mı? Kanseri ilaçları gece alındığında etkilidir.

Saat 23: Seks zamanı. İnsanlar yatmadan önce seks yapmaya daha meyillidir.

Saat 25: Vücut saati başa sarıyor. Tamamen karanlıkta yaşasaydık dahi vücut saatimizin döngüsü 25 saatte tamamlanacaktı. *

Çoğumuz jetlag veya uyku düzeni bozuklukları gibi anormal durumlar hariç iç saatimizin farkına varmayız. Her gün kurulan bir saat gibi beynimizin de vücudumuzun işlevlerini yönetmek için günışığı ve karanlık döngüsüne ihtiyacı var. Vücudumuzun her işlevi gün boyunca iç saatimizin döngüsüne göre gidip gelirken doğum, hatta ölüm gibi önemli olayların zamanlamasını etkiliyor. Doğal vücut ritminde kronik kesintiler ciddi sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Bazı araştırmalar gece mesaisinden gündüze geçen hemşirelerin diğerlerine göre daha fazla meme kanserine yakalanma riski taşıdığını, gece vardiyalarının şeker ve obezite sorunlarıyla bağlantılı olduğunu ortaya koyuyor.