

Biyolojik Saat - [nsan Vücudunun 1 Günlük Mesaisi](#) –

06.00: kortizon salgılanmasıyla organizma uyanır. metabolizma hareketlenerek günün i leri için enerji ve proteini hizmete sunar.

07.00: vücut hâlâ zayıf safhadadır. bu nedenle spor yapmaktan kaçının. kalbe ve dola ıma gereksiz yere yüklenilmi olur.sindirim organları bu saatte iyi çalı ır, güzel bir kahvaltı edin.

08.00: nikotinin sa lı a en fazla zarar verdi i saattir. Kahvaltı sigarası damarları her zamankinden fazla daraltır.

09.00: vücudun kuvvetli oldu u saattir. i ne olacaksanız veya röntgen ektirecekseniz en uygun zaman.

10.00: vücut en yüksek ısısına ula mı tır,verimlili iniz en üst düzeydedir. bellek yaratıcı ve dinamiktir. ama 10.00-12.00 arası enfarktüse sık rastlanır.

11.00: vücudumuzun tam formunda oldu u saat. zihnimiz hızlı çalı ır ve özellikle hesap i leri zorlanmadan yapılabilir.

12.00: dikkat azalır, uyku basar. midedeki asit fazlala ır, beyindeki kan azalır.

13.00: vücut formdan dü mü tür. verimlilik g! ün ortalamasının yüzde 20 altındadır.

14.00: tansiyon ve hormon düzeyi dü tü ünden kendimizi bitkin hissederiz.di hekiminden korkanlar bu saatte randevu almalı. Çünkü bu saatte acıyı daha az hissederiz.

15.00: enerjimiz geri gelmi tir, belle imiz tam formundadır. sabahkinden az olmakla birlikte ikinci

verimlili e yakla ırız.

16.00 : spor için en iyi saat. tansiyon ve dola ım çok iyi durumdadır. mide asidini önleyici ilaçların etkisi bu saatte daha verimlidir. VE EN ÖNEML S MESA B TER.... SEVD N ZE KO ARSINIZ....HERNEKADAR O YER NDE S Z SEVEN B R S OLSA B LE

17.00: organların faaliyeti üst düzeyde.kuvvetimiz artar. böbrekler, mesane çok çalı ır. ak am üstü

midedeki asit miktarı fazlala ır. 17'ye do ru mide kanaması geçirenler artar.

18.00: ak am yeme i için iyi bir saattir.pankreas özellikle aktiftir. karaci er alkole kar ı her zamankinden daha dayanıklı sayılır.

19.00: tansiyon ve nabız tembelle ir. bu nedenle, tansiyonu dü üren ilaçlar konusunda dikkatli

olmalısınız. sinir sistemi üzerinde etkili olan ilaçların! tesir derecesi de fazladır.

20.00: karaci erdeki ya düzeyi dü er ve kullanılmı kan kalbe tekrar her zamankinden fazla akar. alerjisi olanlar,astımlılar ilaçlarını bu saatte almalı. antibiyotiklerin etkisi de artar.

21.00: sindirim organlarının günlük görevi sona erer. yenen her ey midede sabaha kadar hazmedilmeden kalır.

22.00: sigara içenler de son sigaralarını imeli çünkü vücut nikotini daha zor atar.

23.00: tam dinlenme saatidir. organizma stres hormonu salgılamasını durdurur. sakinle ir, gev eriz. tansiyon ve vücudun ısısı dü er.

24.00: uyudu umuz sırada deri hücreleri durmaksızın çalı ır. ilk rüya safhası ba lar.

01.00: vücut kendini uykuya programlar. dikkat azaldı ndan bu saatte çalı anların hata yapma

olasılı ı, i ve trafik kazaları artar.

02.00: görme duyusu ve refleksler zayıflar. bu nedenle trafik kazalarının ço u bu saatte olur. vücut so u a kar ı a ırı hassastır.

03.00: melatonin hormonunun! salgılanması tembelle tir, kararsız yapar. melankolik hissetme artar ve intihar vakalarına çokça rastlanır.

04.00: stres hormonundan enerji kazanırız.enfarktüsler 04.00 - 06.00 arasında özellikle fazlala ır. Çünkü tansiyon oldukça fazla yükselir, kalp damarları çabuk gerilir.

05.00: bu saatte vücuttaki erkeklik hormonu çok fazla salgılanır. stres hormonu gündüz de erinin 6 katına çıkar.kaybolan enerji geri gelir.