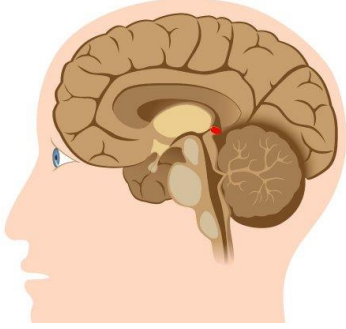




PRENSES EPİFİZ

Bizim güzel kızımıza artık bir büyücü elma mı vermiş, zehirlemiş mi, lanetlemiş mi tam hatırlayamıyorum, hatırladığım tek şey yatakta boylu boyunca uzanmış yatıyor. Tahmin ettiğiniz gibi prensi bekliyor. Prensimiz onu gerçek aşk öpücüğüyle bu lanetten kurtaracak (yani inşallah).



Benim kafamı kurcalayan şey ise prensesin EPİFİZ bezi acaba ne durumda.

Şekildeki ufak kırmızı nokta ile gösterilen yer epifiz parçacığı. Nerdeyse o küçük kırmızı nokta kadar ufak 120/150 miligram arası ağırlığında. Kendi küçük ama marifeti büyük: biyolojik saatimizden o sorumlu. Biyolojik saat veya sirkadiyen ritim denen şey vücudumuzun periyodik olarak yapması gereken şeylerin sırası demek. Örneğin uyku düzeni, adet

görme zamanı gibi. Epifiz bunu MELETONİN adlı bir hormonla yapıyor. Meletonin ilginç bir özelliği etraftan göze ilişen ışık çok ise az salgılanmasıdır. Meletonin az salgılanması da uykuya dalamamayı beraberinde getiriyor.

Kaliteli bir uyku için kanımızda yeterli miktarda meletonin olmalı. Meletonin kanda az olursa uykuya dalmakta zorlanma veya az uyuma, çok olursa da uykuyu alamama daha çok uyuma isteği gibi durumlara neden oluyor. Anlaşılan bizim uykucu prensesimizin meletonin miktarına diyecek yok.

Meletonin ergenlerde bolca salgılanmakta buda haliyle çok uykuyu, çok uykuda annelerin huzursuz söylenmelerini beraberinde getirmekte. Yaşla birlikte maalesef salınımı azalmakta buda yaşlı insanların da az uyyabilmesine, derin uykuya dalamamalarına neden olmakta. Meletonin genelde akşam saat dokuzda salınmaya başlar, en yüksek seviyesine gece saat 2-4 aralığında ulaşır. Bu durumda sağlıklı uyku düzeni adına yapmamız gerekenleri şöyle sıralayabiliriz:

- 1- Yatak odalarınızdaki gece lambaları soluk kırmızı renk olsa iyi olur.
- 2- Gece kalktığınızda ne kadar az ışığa maruz kalırsanız o kadar iyi.
- 3- Gece geç saate kadar televizyon izlemek ciddi bir sorun (karşısında uyumak uykuyu alamama nedeni)
- 4- Aynı saatlerde yatıp kalkmaya özen gösterin.
- 5- Uyuduğunuz yer çok karanlık olmasın güneş ışığını alabilmeli. Siyah tarzı koyu renkli perdeler gereğinden çok uyumanıza neden olabilir.

Bu tavsiyeler benim gibi sıradan insanlara tabi siz prensesseniz öpülmeyi bekleyebilirsiniz!