

Wewnętrzny zegar

Hormony a rytm dobowy i sen

1 Rytm dobowy

To wewnętrzny rytm trwający około 24 godzin. Pomaga regulować cykl snu i czuwania.



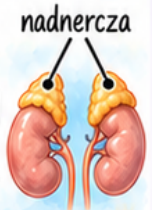
2 Wieczór i noc

- Melatonina – z szyszynki.
- Ciemność sprzyja jej wydzielaniu. Sygnalizuje noc i ułatwia zasypianie.
- Podczas snu wzrasta wydzielanie prolaktyny i hormonu wzrostu.
- Hormon wzrostu wspiera wzrost i regenerację organizmu.



3 Rano

- Kortyzol – z nadnerczy.
- Zwykle osiąga najwyższy poziom rano, w pobliżu pobudki.
- Mobilizuje organizm do działania.



4 Przez całą dobę

- Tyroksyna – z tarczycy.
- Reguluje przemianę materii i wykorzystanie energii.



Pamiętaj!

Hormony nie działają tylko o jednej porze – zmienia się ich wydzielanie.