الساعة البيولوجية

أيها الإخوة الكرام بجوار الغدة النخامية مجموعة خلايا ، لها خاصـية عجيبـة ، إنها تستشعر الضوء الذي يسقط على قاع الشبكية في أثناء النهار ، إذا استـشعرت هـذا الضوء معنى ذلك أن الوقت وقت نهار فإذا غابت هذه الأشعة التي تـسقط علـى قـاع الشبكية معنى ذلك عند هذه الخلايا أن الوقت هو وقت الليل ، فماذا يكون في النهار مـن تبدلات في جسم الإنسان وماذا يكون في الليل ؟ .

يزداد استهلاك الجسم للطاقة في النهار ، فترتفع درجة حرارته نصف درجة في المعدل الوسطي ، وتنخفض نصف درجة في الليل إذاً معدل استهلاك الطاقة يـزداد فـي النهار من يشعر الخلايا وخلايا الاستقلاب أن الوقت وقت نهار ؟ تستشعر هـذه الخلايـا التي إلى جوار الغدة النخامية من خلال اقتباسها لقاع العين أن الوقت وقت نهار وتـزداد ضربات القلب في النهار من عشرة إلى عشرين ضربة عنها في الليـل ، ويـزداد إدرار البول من ضعفين إلى أربعة أضعاف في النهار عنه في الليل ، ويزداد نشاط الدماغ فـي النهار من خلال تسجيل النشاط الكهربائي للدماغ ويضعف في الليـل ، وتـزداد درجـة لزوجة الدم في النهار عنها في الليل ، ويزداد عدد كريات الدم البيضاء كسلاح دفاعي في الإنسان عنها في الليل ، ما الذي يشعر الجسم أن الوقت وقت نهار؟ أنت بعقلـك تـدرك ولكن من يشعر هذه الخلايا التي تتبدل وظائفها بين النهار والليـل أو ترتفـع معـدلات وظائفها بين النهار والليل ؟ هذا ما اصطلح عليه العلماء بتسميته الـساعة البيولوجيـة ، الساعة البيولوجية مجموعة خلايا إلى جانب الغدة النخامية تستشعر ضوء الشمس الـذي يسقط على قاع الشبكية في النهار ، لذلك إذا عاش الإنسان في ظلام مستمر تختل وظائفه الحيوية ، لأن هذه الساعة البيولوجية تختل عن العمل لانعدام وصول الشمس إلـى قـاع العين .

أيها الإخوة الكرام يزداد استهلاك الطاقة في النهار ، بدليل ارتفاع درجة حـرارة الجسم نصف درجة ، تزداد ضربات القلب في النهار من عشرة إلى عشرين ضربة عما هي عنه في الليل ، يزداد إدرار البول في النهار من ضعفين إلى عشرة أضعاف ، يزداد نشاط الدماغ الكهربائي في النهار ، تزداد لزوجة الدم في النهار ، يزداد عدد كريات الدم البيضاء في النهار ، أما في الليل فيزداد إفراز هرمون النمو تزداد هرمونات النمو فـي الليل هرمونات الإخصاب تزداد في الليل يقل استهلاك السكر في الليل ثلاثـين بالمائـة

عما هو في النهار ، تقل فعالية الجهاز التنفسي في الليل ثلاثين بالمائة عما هي في النهار ، هذا معنى قول الله عز وجل :

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

[سورة التين]

هناك ساعة بيولوجية ، هذه الساعة تشعر الأنسجة والأعضاء والنسج والخلايا والغدد أن الوقت وقت نهار فافعلي كذا وكذا وامتنعي عن كذا وكذا .. ثم تشعر هذه الخلايا التي هي الساعة البيولوجية الأعضاء والأجهزة والنسج والغدد والخلايا أن الوقت وقت ليل فافعلي كذا وكذا ، قال الله تعالى :

لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

[سورة التين]