

## Dijital uyarılara sitikolin desteği

Dijital çağın getirdiği sorunların yarattığı hasarlar, beyin sağlığını korumayı bir zorunluluk haline getiriyor. Akdeniz tipi beslenme, fiziksel egzersiz ve gıda takviyesi olarak sinir dokusunu koruyan ve güçlendiren sitikolin molekülü ise bu duruma çare olabiliyor.

Günümüzde, dijital uyarılar beynimize atılmış küçük bombalar! Dijital çağda bilginin kaybolmaz ve her an ulaşılabilir hale evrimleşmesi, hatırlama ve unutma işlevlerinin değer kaybetmesine neden oluyor. Beyin tembelliği ise güç kazanıyor. Unutmanın önüne geçmek adına her teknolojik cihaza "planlayıcı" veya "düzenleyici" eklendiğini görüyoruz. Çoğu ötüyor ve bir işimizin olduğunu haber veriyor. Hatta uyanacağımız zamanın bilgisini dijital sesiyle alarm bize bildiriyor. Uzman Doktor Ece Balkuv, bütün bu dijital uyarıları, beynine atılmış küçük bombalara benzetiyor. Çünkü beyin her dijital uyarıda 3 bin yıl önce ormanda gezerken aslan gördüğünde verdiği nörokimyasal tepkinin aynısını veriyor. Stres hormonlarımızın

yüksek, başışıklığımızın düşük ve konsantrasyon kabiliyetimizin yerlerde olması ise beynimizin yapısı gereği tıbbi bir sonuç. Dijitalleşen çağa ayak uydurmak için harekete geçenlerin bir numaralı çözümü ise şu sıralar sitikolin oluyor!

### Kaybolan bir sanat: Konsantrasyon

Yapılan araştırmalara göre ortalama bir kişi her 12 dakikada bir telefonuna bakıyor. Sıklıkla hepimiz uyanır uyanmaz telefonumuzu kontrol ediyoruz. Devir rekabet ve bilgi devri fakat bu durum uzun vadede ruh sağlığımızı bozabiliyor. Günümüzün sürekli olarak dıştan gelen bitmek bilmeyen dijital uyarılarla bölünmesi aslında doğamıza ve beynimizin efektif çalışmasına uygun bir durum değil. İnsan,



konsantrasyon yeteneğini kaybediyor. Konsantrasyon yetisinin en büyük düşmanının dış uyaranlar olduğu da uzun süredir bilinen bir gerçek.

#### **Beyin sisi**

Dünyanın her yerinde insanlar yaşadığımız büyük pandemi sonrası benzer şikayetler yaşıyor: Odaklanma güçlüğü. Eskiden basitçe yerine getirilen iş, çalışma hatta oyun oynama gibi keyif verici aktiviteleri yaparken dahi bunları sürdürme becerisinde kayıptan yakınan çok sayıda insan var. Pandemi sonrası tüm dünyada görülen ve genel olarak "beyin sisi" olarak adlandırılan bu durumun beynin kronik strese yanıtına bağlı olduğunu düşündüren çok sayıda veri mevcut. Beynin düşünme, analiz etme, muhakeme gibi yüksek entelektüel işlevlerinden sorumlu beyin bölgesi olan prefrontal korteks; kronik stres altında geminin dümenini beynin daha ilkel bölgelerine devrediyor; çünkü evrimsel açıdan kronik stres altında önemli olan hayatta kalmaktır, felsefi eser ortaya koymak değil. Bu nedene bağlı olarak uzun süreli salgılanan stres hormonlarının prefrontal korteks işlevlerini baskımlarken ilkel (primitif) beyin işlevlerini desteklediği gösterilmiş. Uzmanlar önümüzdeki yıllarda "yeni normal" in daha zorlayıcı, teknolojik gelişmelerin, adaptasyonu güç şekilde hızlandığı, eşitsizlik, otoriterlik, ekonomik güçlükler ve dezenformasyonun artarak devam edeceği bir dönem olacağını öngörüyor.

#### **Vitamin desteği**

Uzman Doktor Ece Balkuv, "Stres, sessiz bir katildir.



Hepimizin maruz kaldığı dijital uyaranlar beyinde stres yanıtı uyarır. Uzayan yaşam süresi ve artan konsantrasyon güçlükleri karşısında beyin sağlığını korumak bir zorunluluk haline gelmiştir. Akdeniz tipi beslenme ve fiziksel egzersiz ilk önerilecekler arasında" diyor ve ekliyor: "Gıda takviyesi olarak beyin sisi ve diğer hafıza/ odaklanma güçlüklerinde genellikle sinir dokusunu koruyan ve güçlendiren bir molekül olan sitikolin 11 yaş ve üstü her bireyde ve günde 250-500 mg olarak öneriliyor. B vitaminleri sadece B vitamini eksikliği halinde önerilirken, ginkgo biloba yaprak ekstresi kan sulandırıcı etkisi nedeniyle dikkatli kullanılmalı."

**Günümüzün sürekli olarak dışarıdan gelen, bitmek bilmeyen dijital uyarılarla bölünmesi altında doğamıza ve beynimizin efektif çalışmasına uygun bir durum değil.**

