



خواب عمیق با استفاده از ننو

دانشمندان سوئیسی در بررسیهای خود نشان دادند که در خواب میان روز، استفاده از ننو امواج مغزی را تسریع بخشیده و موجب می شود که فرد خوابی عمیق تر و سریعتر داشته باشد.

جام جم آنلاین: دانشمندان سوئیسی در بررسیهای خود نشان دادند که در خواب میان روز، استفاده از ننو امواج مغزی را تسریع بخشیده و موجب می شود که فرد خوابی عمیق تر و سریعتر داشته باشد. به گزارش خبرگزاری مهر، پژوهشگران دانشگاه ژنو از 12 داوطلب بزرگسال بدون مشکلات خواب خواستند که روی یک تخت و یا روی یک ننو به مدت 45 دقیقه بخوابند. همزمان، فعالیت مغزی آنها با استفاده از دستگاه الکتروانسوفالوگرام اندازه گیری شد.

این دانشمندان در این بررسیها نشان دادند که سطح امواج مغزی در افرادی که روی ننو خوابیده بودند سریعتر وارد مرحله خواب شد و خواب عمیق تری را در این افراد ایجاد کرد. به طوری که در این افراد مرحله ورود به خواب 3 دقیقه طول کشید که این میزان 30 تا 40 درصد سریعتر از افرادی بود که روی تخت خوابیده بودند.

براساس گزارش نیوسایننتیست، همچنین عمق خواب بین 25 تا 30 درصد بیشتر از عمق خواب میان روز بر روی تخت بود.

گام بعدی این دانشمندان کشف این نکته است که آیا نوسانات روی ننو می تواند به صورت سیستماتیک برای درمان اختلالاتی چون بی خوابی مورد استفاده قرار گیرد یا خیر.