



تمام خواص نور آبی/ از افزایش هوشیاری تا رفع بوی بد دهان

پژوهشگران دریافته اند اثر نور آبی در هوشیار سازی مغز بیش از کافئین است.

پژوهشگران دریافته اند اثر نور آبی در هوشیار سازی مغز بیش از کافئین است. به گزارش خبرگزاری مهر، گفته می شود نور آبی شهرت بدی در مختل کردن خواب دارد. افرادی که پیش از خواب از تلفن هوشمند و دیگر گجت ها استفاده می کنند در طول شب دچار بی قراری خواب می شوند چرا که نور این دستگاه ها موجب سرکوب ملاتونین ماده شیمیایی کنترل کننده ساعت بدن- می شود.

تحقیقات اخیر از برخی نکات مثبت این نور آبی پرده برداشته است که نشان می دهد چگونه نور آبی اگر در زمان مناسبی از آن استفاده شود می تواند مغز را هوشیار نگه دارد.

پژوهشگران دانشگاه مید در سوئد تاثیرات کافئین و نور آبی را بر مغز مقایسه کرده و دریافته اند هر دوی این موارد تاثیرات مثبتی بر مغز دارند.

نکته جالب اینجاست که افرادی که در معرض نور آبی قرار داشتند در آزمون های عملکرد مغز که شامل حواس پرتی می شوند، عملکرد بهتری داشته اند.

دانش پژوهان نشان دادند مصرف کنندگان کافئین بیشتر دچار حواس پرتی شده و عملکرد ضعیف تری داشتند.

مطالعات حاکی از آن بود که نور آبی و کافئین تاثیرات مجزایی بر روی جنبه های عملکرد عضلانی ناشی از فعالیت مغزی داشتند.

به گفته محققان نور آبی قابلیت تاثیر مثبت بر گستره ای از مجموعه ها را دارد که در عملکرد شناختی و هوشیاری مهم هستند.

این مطالعه بر اساس تحقیقاتی صورت گرفته که نشان می دهد نور آبی توانایی های شناختی مانند حافظه هوشیاری و زمان واکنش را بهبود می بخشد.

اگرچه نور آبی برای بافت بدن ضرری ندارد اما این نور آن قدر قدرتمند است که تاثیرات زیستی را در بدن هدف قرار دهد و به طور فزاینده ای برای گستره ای از درمانهای پزشکی استفاده می شود.

مثلا پزشکان در بیمارستان دانشگاه هیدلبرگ برچسبی را ساخته اند که نور آبی متساع و درد را درمان می کند.

نور آبی همچنین می تواند با بوی بد دهان مبارزه کند. قرار گرفتن تنها دو دقیقه در معرض نور آبی لامپ های سفید کننده دندانها می تواند باکتری های موجود در بزاق را که موجب بد بویی دهان می شوند از بین ببرد.

بر اساس یافته های این پژوهش حتی افراد نابینا قادر به استفاده از فواید شناختی قرار گرفتن در معرض نور آبی هستند.

پژوهشگران دانشگاه مونترال دریافته اند که حتی وقتی دید معیوب است و اجسام دیده نمی شوند، هنوز تغییرات نور در مغز ثبت می شود و افراد می توانند بگویند چه زمانی نور خاموش و روشن می شود.

این تحقیقات می تواند تاثیرات مطلوبی در درمان افراد نابینا و همچنین دیگر اختلالات شناختی داشته باشد و پزشکان می توانند به طور بالقوه ای از نور برای فعال سازی بخش های خاصی از مغز استفاده کنند.

دانش پژوهان می گویند 50 ثانیه قرار گرفتن در معرض نور آبی می تواند تغییراتی بر مغز ایجاد کند.