

اگر خواب های پریشان می بینید، بخوانید

پژوهش های انجام شده در ژاپن نشان می دهند که نوشیدن روزانه چای در جلوگیری از کابوس های شبانه نقش دارد. محققان ژاپنی در مطالعات خود دریافتند...



سلامت نیوز: زنان 80 درصد بیشتر از مردان کابوس می بینند.

پژوهش های انجام شده در ژاپن نشان می دهند که نوشیدن روزانه چای در جلوگیری از کابوس های شبانه نقش دارد. محققان ژاپنی در مطالعات خود دریافتند احتمال دیدن کابوس و خواب های پریشان در افرادی که در طول روز بیش از یک فنجان چای می نوشند، در مقایسه با کسانی که چای نمی نوشند، 50 درصد کمتر است.

مکانیسم این اثر هنوز به طور کامل مشخص نشده است اما به عقیده این محققان، ترکیبات شیمیایی فعال موجود در چای به ویژه تانن، موجب کاهش اضطراب و آرام کردن فعالیت های زیان آور مغز می شود.

این مطالعه همچنین نشان داد که زنان 80 درصد بیشتر از مردان کابوس می بینند و دلیل آن احتمالاً به ساختار روانی زنان مربوط می شود.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): روان: اگر خواب های پریشان می بینید، بخوانید:::