2 Φεβρουαρίου 2016

Προσοχή: Κοιμάσαι με ανοιχτό φως ή τηλεόραση; Δες τι μπορεί να πάθεις…

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πολλοί είναι αυτοί που ή από φόβο, ή για παρέα, ή απλά γιατί ξεχνιούνται κοιμούνται με ένα φως ή ακόμη χειρότερα την τηλεόραση ανοιχτή. Οπως επισημαίνουν οι επιστήμονες η κακιά αυτή συνήθεια μόνο κακό προκαλεί στην υγεία, αφού επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου και επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα του ύπνου. Οπως επισημαίνει ο Δρ. Σενγκ Μπονγκ-Χονγκ από την Ιατρική Σχολή της Σεούλ στη Νότια Κορέα, ακόμη και το χαμηλό φως επηρεάζει την ποιότητα του ύπνου, καθώς δεν μπορούμε να κοιμηθούμε βαθιά και είμαστε πιο επιρρεπείς στις μικρές ενοχλήσεις. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μην καταπολεμάτε η κόπωση και ο εγκέφαλος να γίνεται πιο ευαίσθητος στα εξωτερικά ερεθίσματα.

Πηγή: *pronews.gr*