

Problemy z zasypianiem, zdrowym snem i niosącą z nim regeneracją? Niestety, chybiennie zrzucanie win tylko na znane i świadome praktyki utrudniające sen nie pozwalając zauważyć prawdziwego problemu!

Wielu ludziom wydaje się że pójście do łóżka o właściwej godzinie, położenie się na najwygodniejszym materacu, złożenie głowy na najlepiej wyprofilowanym podglówku, wcześniejszym zadbanie o optymalną temperaturę w pokoju, i cisza – no, warunki pod sen idealne ale nic z tego, bo sen będzie zakłócony, jeśli przed chwilą wpatrywaliśmy się w smartfon, nad którym pochylaliśmy się przez ostatnie dwie godziny przed snem.

Mózg interpretuje niebieskie światło, emitowane przez urządzenia typu smartfon, tablet i inne urządzenia posiadające ekran LCD, za sygnał, że trwa dzień i należy pozostawać w trybie czujności. Ograniczona tym samym zostaje produkcja hormonów - głównie melatoniny, która prowadzi do zaśnięcia i regenerującego snu.

Emitowane niebieskie światło utrudnia zasypianie a faza REN jest wyraźnie skrócona. Czyli osoby takie mają później trudności z budzeniem i czują się jeszcze bardziej zmęczone mimo, że sen miał przynieść regenerację.

Najlepszym rozwiązaniem będzie po prostu odstawienie elektroniki z ekranami LCD na dobre dwie godziny przed snem. Jeśli już czytać, to albo papierową książkę albo czytnik e-booków, który wykorzystuje papier elektroniczny. Najlepiej ten niepodświetlany.

Dla absolutnie uzależnionych są pewne sposoby. Istnieją aplikacje, które dostosowują kolor ekranu do pory dnia. Ku wieczorowi widzimy dzięki nim mniej białoniebieskiego światła, a więcej koloru brązowego i pomarańczowego.

Źródło: parametrx.pl