

با این روش زودتر می خوابید!

بالش و تشک هوشمند به شما برای زودتر خوابیدن کمک می کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، احساس خواب آلودگی یا هوشیاری تا حدی توسط ریتم جزر و مد مانند دمای بدن در طول روز کنترل می شود. مهندسان زیستی دانشگاه تگزاس، یک تشک و بالش منحصربه فرد ساختند که از گرمایش و سرمایش استفاده می کند تا به بدن بگوید زمان خواب فرا رسیده است. این سیستم به شرکت کنندگان کمک می کند تقریباً ۵۸ درصد سریع تر از حالت عادی به خواب بروند.

خواب زمانی امکان پذیر است که دمای بدن در شب به عنوان بخشی از یک ریتم ۲۴ ساعته کاهش یابد. تشک جدید بدن را تحریک می کند تا احساس خواب آلودگی را برانگیزد و به خوابیدن سریع تر و بهبود کیفیت خواب کمک می کند. هدف این فناوری جدید، تسهیل آماده سازی خواب با حسگرهای حساس به دمای داخلی بدن است تا بدن را برای مدت کوتاهی تنظیم کند.

پوست گردن یکی از مهم ترین حسگرهای دما در بدن انسان است و بنابراین اولین حسگری که تشک آن را هدف قرار می دهد، این نقطه است. این تشک برای خنک کردن نواحی مرکزی بدن طراحی شده و در عین حال گردن، دست ها و پاها را گرم می کند.

محققان مطالعه اثبات مفهومی از ترکیب منحصربه فرد تشک و بالش را در مجله تحقیقات خواب منتشر کردند و توضیح دادند که دو نسخه از تشک وجود دارد، یکی که از آب استفاده می کند و یکی که برای دستکاری دمای مرکزی بدن به هوا متکی است.

بهبود کیفیت خواب

کاهش دمای داخلی بدن نه تنها تأثیر قابل توجهی بر زمان لازم برای به خواب رفتن دارد، بلکه کیفیت خواب را به میزان قابل توجهی بهبود می بخشد. محققان مطالعه ای را در سال ۲۰۱۹ منتشر کردند که نشان داد حمام آب گرم یک یا دو ساعت قبل از خواب می تواند به فرد کمک کند سریع تر و بهتر بخوابد.

کاهش به موقع دمای داخلی بدن، سیگنالی می فرستد که زمان خواب فرا رسیده است. هدف قرار دادن حسگرهای مهم بدن تنها در چند ناحیه، اتلاف گرما را کنترل می کند.

پروفسور دیلر گفت: گرم شدن ملایم ستون فقرات گردنی در ارسال سیگنالی به بدن برای افزایش جریان خون به دست ها و پاها برای کاهش دمای مرکزی و تسریع شروع خواب موثر است. همچنین باعث می شود فشار خون در طول شب کمی کاهش پیدا کند و به سیستم قلبی عروقی نیز اجازه می دهد حفظ جریان خون در طول فعالیت های روزانه را بهبود ببخشد.

منبع: فارس