

تعرف على طريقة "4-7-8" للتخلص من الأرق



الخميس 22 فبراير 2018 01:02 م

توصل الأطباء إلى طريقة علمية مبتكرة لمعالجة الأرق الذي يعد مشكلة العصر، أطلقوا عليها تسمية "4-7-8"، تجعل الإنسان يستغرق في النوم خلال دقيقة واحدة

وذكر موقع "آر تي" الروسي، الثلاثاء، أن الطريقة الجديدة عبارة عن آلية استنشاق الهواء عبر الأنف لمدة 4 ثوان، ثم حبس النفس لمدة 7 ثوان، وفي الثانية الـ 8 يكون الزفير

ويؤدي هذا التمرين البسيط إلى تباطؤ معدل ضربات القلب، الذي يفضي بدوره إلى تهدئة عمل الجهاز العصبي، وتكرار التمرين هذا لـ 3 أو 4 مرات كفيل بإيصال الإنسان إلى حالة السكون وإلى النوم العميق

وتظهر الإحصاءات أن الأرق مرض منتشر بنسبة كبيرة، ويؤدي إلى اضطراب في النوم، ما يُشعر الإنسان بالتعب منذ الصباح

ويشكو نحو 25% من الناس من نوم سيئ، ويعانون من التعب والإرهاق في النهار، بحسب أستاذ علم النفس في جامعة ألاباما الأمريكية، كينيث ليشتاين

من جهتهم أكد العلماء الهولنديون وجود دور للوراثة في مشكلة الأرق، بعد أن قاموا بأكبر دراسة علمية في التاريخ، وأخذوا عينات من الحمض النووي لـ 1.3 مليون شخص، أثبتت نتائجها الأسباب الجينية الوراثية لمشكلة مرض الأرق وسوء النوم؛ إذ اكتشفوا 956 من الجينات المسؤولة عن هذه الحالة