



Experții de la Sleep School din Londra avertizează că somnul este grav afectat de prezența telefoanelor mobile sau a altor aparate electronice. Mai mult, aceste aparate pot provoca dureri de cap și amețeală dacă sunt ținute lângă pat, spune medicul Guy Meadows.

Lumina albastră emisă de telefon ne distruge sănătatea deoarece afectează ritmul circadian și afectează producția de melatonină-hormonul somnului.

Un nivel sănătos de melatonină te ajută să ai un somn odihnitor, iar corpul va putea transforma alimentele și băuturile consumate în energie.

Dacă producția de melatonină este afectată, ciclul de somn este întrerupt, iar mâncarea nu va mai fi procesată eficient. Opt persoane din 10 stau cu telefonul mobil lângă pat și 5 din 10 îl folosesc pe post de alarmă.

sursa: realitatea.net