

[ایران کنفرانس](#)

ماه کامل بی خوابی می آورد

به گزارش خبرگزاری مهر، مطالعات محققان نشان می دهد که کره ماه می تواند تاثیرات شگرف و اعجاب انگیزی را بر سلامت روح و جسم انسان ها داشته باشد. ماه در مدتی حدودا یک ماه (30 روز) به دور زمین می چرخد و محققان معتقدند دوری و نزدیکی ماه از زمین می تواند تاثیر قابل توجهی بر بدن انسان ها داشته باشد.

مطالعات محققان بوداپست نشان می دهد که ماه می تواند تاثیر شگرفی بر ریتم خواب شبانه انسان ها داشته باشد. محققان در این مطالعه ریتم خواب شبانه و استراحت حدود 500 زن و مرد را مورد بررسی قرار دادند تا به اطلاعات خواب و همینطور میزان عمیق یا سبک بودن خواب، اختلالات، بیدار شدن های پیاپی، از خواب پریدن و ... پی ببرند.

در گروه مورد آزمایشی خواب بر اساس تقویم تغییر و حرکت ماه سنجیده شد. در زمانی که ماه کامل در آسمان می درخشید، خواب زنان و مردان سبک و با وقفه های پیاپی مواجه می شد تا جایی که به دلیل پریدن های متوالی از خواب حالت عصبی و پریشانی نیز به آنها دست می داد. این تحقیق در بازه زمانی 47 شب انجام شد. در زمانی که ماه کامل بود، میزان خواب عمیق تا حد قابل توجهی کاهش پیدا کرده در نتیجه افراد به بی خوابی مبتلا می شدند.

علت این پدیده را می توان در ترشح هورمون ملاتونین دانست. در شب هایی با قرص کامل ماه، میزان ترشح هورمون ملاتونین دچار اختلال شده تا این اختلال بر ریتم خواب شبانه نیز تاثیر داشته باشد.

محققان معتقدند تاثیر نور ماه یا مکان قرارگیری ماه نسبت به زمین نیازمند بررسی های بیشتری است اما عواملی مانند میزان جاذبه، مکان قرار گیری ماه به زمین، نور ماه و .. می تواند ریتم خواب شبانه را با اختلال مواجه کند.