



نخيل نيوز - متابعة

كشفت خبيرة دولية في مجال صحة النوم عن مجموعة من القواعد الذهبية لتحسين النوم في كتاب جديد لها، ما قد يعزز جودة الراحة الليلية للملايين حول العالم.

وتأتي هذه الإرشادات نتيجة خبرة تمتد لعقدين في صناعة العافية امتلكتها نيكولا إليوت، المؤسسة والمديرة الإبداعية لعلامة "نيوم أورغانيكس"، وبالتعاون مع الباحث المتخصص نيك ويت.

وأبرز ما كشفته إليوت هو قاعدة "3-2-1" للنوم، وهي خطة زمنية عملية تهدف إلى تهيئة الجسم والدماغ للراحة العميقة. تبدأ القاعدة قبل ثلاث ساعات من موعد النوم بالتوقف عن تناول الطعام والكحول، وتليها قبل ساعتين التوقف عن العمل والتمارين الشاقة، وأخيرا قبل ساعة يتم إيقاف جميع الشاشات الإلكترونية وتخفيف الإضاءة.

وأوضحت الخبيرة أن هذه القاعدة البسيطة تستهدف محفزات الأرق الرئيسية: حيث يعمل تناول الطعام متأخرا على إرباك الجهاز الهضمي ويمنع إفراز هرمون النوم "الميلاتونين"، بينما ترفع التمارين الشاقة من درجة حرارة الجسم وتنشط الدماغ، في حين أن الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات والأجهزة الإلكترونية يخدع الدماغ ليعتقد أنه ما زال في وقت النهار.

وكشفت دراسات استشهدت بها إليوت في كتابها "الطرق الأربعة للعافية" أن الالتزام بهذا البروتوكول، إلى جانب 10 قواعد ذهبية أخرى متعلقة بمواعيد النوم والتعرض للضوء ودرجة حرارة الغرفة، يمكن أن يحسن جودة النوم بنسبة تصل إلى 40%، ويساهم في خفض مستويات التوتر وزيادة الطاقة خلال النهار.

وكانت منظمة الصحة العالمية قد حذرت سابقا من انتشار اضطرابات النوم عالميا كأحد عوامل الخطر على الصحة العامة والإنتاجية الاقتصادية. وتأتي هذه التوصيات في إطار توجه عالمي نحو طب الحياة الذي يركز على الحلول الوقائية والسلوكية لتحسين الصحة العامة.