

Синий свет помогает справиться с усталостью

Эксперименты американских ученых показали, что синий свет помогает бороться с усталостью.

В ходе исследования ученые изучали, как свет короткой волны влияет на когнитивные способности человека. В течении нескольких месяцев 16 добровольцев подвергались воздействию синего и зеленого света на протяжении 6,5 часов.

В результате выяснилось, что участники, которые испытали на себе воздействие синего света, ощущали себя бодрыми и меньше хотели спать, а их реакция была довольно быстрой, пишет Газета.ру.

Стоит добавить, что "бодрящие" свойства синего света ученые подтвердили еще в 2005 году. Известно, что синий свет возбуждает ганглионарные клетки сетчатки - особые нервные клетки, способные генерировать нервные импульсы. Эти клетки связаны с областью мозга, отвечающей за бдительность.

Ранее французские ученые совместно с коллегами из Швеции установили, что свет синей лампы в автомобиле усиливает внимание водителя, по силе своего воздействия напоминая эффект от кофе, и не дает уснуть во время ночной поездки.

Источник: Российская газета

Автор: Елена Субботина © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, 👁 2903 05.02.2014, 07:43 📌 569

URL: <https://babr24.com/?ADE=123136> Bytes: 1148 / 1046 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Елена**

Субботина.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)