

خواب و سم‌زدایی بدن

خواب سالم در شب زیرساخت سایر فعالیت‌های بدن و تنظیم‌کننده روح و روان است. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که خواب موجب سم‌زدایی از بدن می‌شود و مواد زائد را از مغز خارج می‌کند. خواب شغابخش و ترمیم‌کننده است و یکی از بهترین آنتی‌اکسیدان‌ها به نام ملاتونین در خواب سالم تولید می‌شود و استرس‌های ایام بیداری را جمع‌آوری و جاروب می‌نماید. در ایام بیداری، بدن دچار انواع استرس‌ها می‌شود و خواب ترمیم‌کننده آن است. شایان ذکر است که خواب با استراحت متفاوت است و خواب سالم در شب ایامی که خورشید حضور ندارد تعریف می‌شود. در شرایط امروز و شهرنشینی و استفاده بی‌رویه مردم از لوازم ارتباط جمعی مجازی ساعت خواب جامعه تغییر یافته و معمولاً در دیر وقت برای خواب مهیا می‌شوند. حتی وقتی به خواب می‌روند با سر و صداهای ساختمان‌سازی و دیگر موارد بیدار می‌شوند و تازه بی‌خوابی به سرشان می‌زند و به جای آن در ساعت غیر زیستی (بیولوژیکی) شاید به خواب روند. این قصه موجب می‌شود که بدن به خوبی سم‌زدایی نشود و استرس فراوان در بدن باقی مانده و موجب انواع بلایا و ناهنجاری‌ها برای فرد و جامعه می‌شود. در این وضعیت باعث ناآرامی بدن و مغز شده، یادگیری هم پائین می‌آید و دانش‌آموزان، دانشجویان، معلمان و استادان نمی‌توانند بهینه به گسترش دانش و پژوهش بپردازند و در مجموع خسارت ملی به علم، تولید و اقتصاد علاوه بر بروز انواع بیماری‌های نوظهور و ناآرامی‌ها می‌انجامد. لذا لازم است که دست اندرکاران علمی - فرهنگی سیاست‌های مهم برای خواب سالم در شب را برای مردم بیان دارند و به‌عنوان یک سبک زندگی مهم در سلامت فرد و جامعه فرهنگ‌سازی شود. امروز مراکز علمی، بنیادها و انجمن‌های علمی در خصوص خواب تحقیق و فعالیت می‌نمایند و یک شاخه مهم علمی است که از زوایای متفاوت می‌باید به آن توجه شود. نشریه نشاء علم موضوعات مهم علم زندگی را در مقالات خود و سخن سردبیری متذکر می‌شود، امید است خوانندگان این نشریه بتوانند از آن بهره‌مند شوند و این هشدارها را در سبک زندگی خود به کار برند.

علی‌اکبر موسوی موحدی

سردبیر