

THIẾT BỊ "CỰC ĐỘC" THAY ĐỔI GIỜ SINH HỌC CHỐNG MỆT MỎI

Các nhà nghiên cứu Australia đã tạo ra một thiết bị đặc biệt giúp thay đổi đồng hồ sinh học của cơ thể, từ giả hiện tượng mệt mỏi do chênh lệch múi giờ.

Thiết bị này có tên Re-Timer (Đặt lại giờ). Nó mang hình dáng của một cặp kính râm, và phát ra tia sáng xanh, chiếu trực tiếp vào mắt.

Giáo sư Leon Lack, sáng chế trưởng của phát minh này cho biết: Ánh sáng từ cặp kính Re-Timer kích thích vào phần não, có tác dụng điều chỉnh đồng hồ sinh học trong 24 h của cơ thể.

Kính Re-timer có thể thay đổi được đồng hồ sinh học cơ thể của người đeo. (Ảnh: re-timer.com)

Những tế bào cảm nhận ánh sáng trong mắt sẽ "bắt" tia sáng Mặt trời để gửi tín hiệu tỉnh táo đến não, từ đó lập nên đồng hồ sinh học của cơ thể.

Đồng hồ sinh học ảnh hưởng đến thời gian ngủ, thức, hoạt động, tỉnh táo và quá trình trao đổi chất của cơ thể.

Giáo sư Lack khuyên chúng ta nên đeo kính trong 3 ngày liên, trong thời gian 50 phút mỗi ngày, sau khi tỉnh giấc vào buổi sáng để điều chỉnh tốt hơn đồng hồ sinh học của cơ thể.

Nếu bạn không ngủ được, đeo kính sẽ giúp bạn kéo dài được thời gian ngủ, giúp cơ thể tỉnh táo, làm việc có hiệu quả.

Hiện, kính đang được thử nghiệm tại trường đại học Flinders.