

فائدة صحية رائعة لقيولة بعد الظهر!



الاثنين 11 مارس 2019 10:03 م

وجد باحثون أن قيلولته منتصف النهار تساعد على انخفاض مستويات ضغط الدم بمعدل 5 ملم زئبق في المتوسط، وهو تأثير مماثل لتناول أدوية الضغط أو وقف تناول الملح

وقال الخبراء إن القيلولة تؤدي إلى انخفاض كبير في خطر الإصابة بنوبة قلبية

وقام أطباء يونانيون من مستشفى "Asklepieion General" في فولاً، بتتبع حالة 212 مريضاً يعانون من ارتفاع ضغط الدم (130 ملم زئبق)، وهو مستوى غير صحي

وكشفت النتائج التي سُعرض في المؤتمر السنوي للكلية الأمريكية لأمراض القلب في نيو أورلينز، أن قيلولته بعد الظهر تساهم بانخفاض ضغط الدم بمقدار 5 ملم زئبق

وقال الباحث الدكتور، مانوليس كاليستراتوس، إن هذا الاكتشاف يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل النوبات القلبية، بنسبة تصل إلى 10%.

ويشجع الباحثون الناس على النوم لساعات متواصلة خلال اليوم، ولكن من ناحية أخرى، يجب ألا يشعروا بالذنب إذا تمكنوا من أخذ غفوة قصيرة، نظراً لمزاياها الصحية