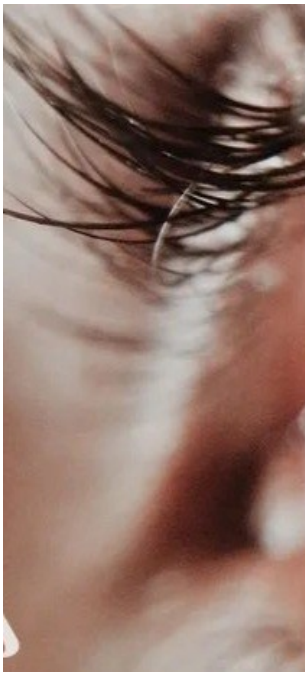
تجربة بسيطة مدتها 3 دقائق تحسن النظر كثيراً... ما هي؟



وجدت دراسة أجراها باحثون في كلية لندن الجامعية في بريطانيا، أن "عملية بسيطة جدا، يمكن أن تحسن الرؤية المتدهورة كثيرا".

وأظهرت الدراسة أن "التعرض لمدة 3 دقائق للضوء الأحمر العميق في الصباح، مرة واحدة في الأسبوع، يمكن أن يحسن الرؤية التي تنخفض بسبب التقدم بالعمر".

وبدأ الباحثون تطبيق دراستهم على الذباب والفئران، قبل أن يبدأ العمل مع المشاركين في الدراسة من البشر، وفقا لدورية "ميديكال نيوز توداي".

تحسن ملحوظ

وتراوحت أعمار مجموعة الدراسة الصغيرة للإناث والذكور من 34 إلى 70 عاما.

وقاس الباحثون التحسينات في رؤية المشاركين من خلال تسجيل تباين الألوان لديهم، أو القدرة على التمييز بين الألوان. وكان لدى جميع المشاركين رؤية تباين ألوان طبيعية في بداية التجربة.

وتعرض بعض الأفراد لثلاث دقائق من الضوء الأحمر العميق في الصباح، والبعض الآخر في فترة ما بعد الظهر.

وكان الضوء الأحمر تقريبا ضعف سطوع الإضاءة الإجمالية في منطقة الاختبار.

وتم اختبار رؤية تباين الألوان للمشاركين بعد 3 ساعات من التعرض للضوء الأحمر، ومرة أخرى بعد أسبوع واحد.

والنتيجة كانت تحسن رؤية تباين الألوان لدى المشاركين الذين تعرضوا للضوء الأحمر في الصباح بمعدل 17 بالمئة.

وقال المؤلف الرئيسي، البروفيسور غلين جيفري: "الضوء الأحمر سيقوم بالتأثير على البصر، بغض النظر عن نوعية الكائن الحي".

وقال البروفيسور جيفري: "الميتوكوندريا هي مصادر طاقة محفوظة للغاية في الخلايا.. إنها بطاريات الخلايا. ويزيد الضوء الأحمر من شحنة الميتوكوندريا ويسمح لها بزيادة إنتاجها من الطاقة الذي انخفض مع تقدم العمر أو المرض".

ووفقا للبروفيسور جيفري، توفر الميتوكوندريا في العين على وجه الخصوص بعض المزايا البحثية الفريدة: "إن الشيء العظيم في شبكية العين هو أنها تحتوي على ميتوكوندريا أكثر من أي عضو آخر، لأنها تستخدم الكثير من الطاقة. علاوة على ذلك، لديك وصول بصري سهل - يمكنك توجيه الضوء مباشرة إلى الميتوكوندريا الشبكية، وهو ما لا يمكنك فعله للميتوكوندريا في الكبد أو الكلى".