

## กลิ่นหอมทำให้นอนหลับฝันดี

นำเสนอเมื่อ : 2 เม.ย. 2552

ผลการศึกษาพบว่า กลิ่นหอมของมวลดอกไม้ ช่วยให้นอนหลับฝันดี โดยนักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัย มานูไฮม์ ในเยอรมนี ทดลองให้อาสาสมัคร ซึ่งเป็นผู้หญิง 15 คน ได้กลิ่นหอมอ่อน ๆ ของดอกกุหลาบ โขยเข้ามาแตะจมูกระหว่างนอน เมื่อตื่นขึ้นมา ผู้หญิงเหล่านี้ ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า พวกเขานอนหลับฝันดี

แต่ในทางตรงกันข้าม ผู้หญิงทั้ง 15 คนนี้ จะนอนฝันร้าย ถ้าได้กลิ่นโชยมาแตะจมูกระหว่างนอนหลับ นักวิทยาศาสตร์ทดลองเรื่องนี้ โดยให้อาสาสมัครทั้งหมดนอนหลับ และรอกจนกระทั่งการนอนของพวกเขาสู่ระดับที่เรียกว่า "Rapid Eye Movements" หรือ REM ซึ่งความฝันมักจะเกิดขึ้นในการนอนที่ระดับนี้ เมื่อการนอนเข้าสู่ระดับ REM นักวิทยาศาสตร์ก็จะทำให้อากาศภายในห้องมีกลิ่นบางอย่างนาน 10 วินาที แล้วจึงปลุกอาสาสมัครซึ่งเป็นผู้หญิงทั้งหมดให้ตื่นขึ้นในอีก 1 นาทีหลังจากนั้น

เมื่ออาสาสมัครตื่นขึ้น พวกเขาจะถูกซักถามเกี่ยวกับความฝันและความรู้สึกในช่วงที่ฝัน พวกเขายืนยันว่าไม่ได้ฝันว่า กำลังดมอะไรอยู่ แต่เนื้อหาในความฝันจะเปลี่ยนไปตามกลิ่นที่โชยเข้ามาแตะจมูกในเวลานั้น ถ้าเป็นกลิ่นหอม พวกเขาก็จะฝันดี แต่ถ้าเป็นกลิ่นเหม็น พวกเขาก็จะฝันร้าย ผลการศึกษาจึงสรุปได้ว่า กลิ่นน่าจะมีบทบาทสำคัญในการกำหนดความฝันของคนเราได้

ผลการศึกษาก่อนหน้านี้ ระบุว่า นอกจากกลิ่นแล้ว เสียงความดัน หรือการสัมผัสสะท้อน ก็เป็นตัวกำหนดเนื้อหาความฝันได้เช่นกัน.

ขอบคุณที่มาจาก **สำนักข่าวไทย**