

# Uyku Teknolojileri

Günümüzde uyku, sadece bir ihtiyaç değil, gelişen teknolojilerle adeta bir lüks haline geldi. Geçmişte iyi bir uyku için kaliteli bir yatak yeterliyken, şimdilerde piyasa çeşitli kremler, spa tedavileri ve teknolojik cihazlarla dolu. Hepsisi daha hızlı ve daha uzun süre uyku vaat ediyor.

Tüketici eğilimleri platformu Spate'e göre, topraklama çarşafı ve uyku kokteyli gibi uyku yardımcılarına yönelik Google aramaları son bir yılda ortalama 12 kat arttı. Ayrıca, uykusuzluğa iyi geldiği söylenen magnezyum takviyeleri için yapılan aylık Google sorguları, Mart 2023'ten Mart 2024'e kadar ortalama 3,3 milyona ulaştı.

Uykusuzluğa çare bulmak amacıyla birçok yeni lüks uyku sağlığı ürünü ortaya çıktı. Dil kazıyıcı, magnezyum tozu, magnezyum vücut losyonu, özel pijamalar, kırmızı ışık terapisi cihazı, beyaz gürültü makinesi, uyku maskesi ve kulak tıkacı gibi ürünler her geçen gün yaygınlaşıyor. Pod 4 adındaki teknolojik yatak örtüsü yatağınızı soğutabiliyor, ısıtıyor, yükseltip alçaltabiliyor. Ayrıca uyku düzeninizi takip ediyor ve bir uygulama aracılığıyla uyku ölçütlerinizi göstermenizi sağlıyor. Ancak bu ürünlerin hiçbiri ucuz değil ve ne kadar işe yaradığı da tartışmalı bir konu.

Kaynak: <https://bit.ly/uykunun-bedeli>

