

0000 17 0000 00 000000 0000000000 0000000000 0000 0000 0000 00000000 000000



.000 00000 00000000 000000 000000 00 00 00000 0000 0 000 00000000000 00000 00000000 0 000000
00000 0 0000 000000 0000 00 000000 :0000 0000 0000 00 00 0000 0000 00000 0000 0000000000000 00000 00000
00000 00 00000 00 0000 00000000 000000 0 00000 000000 000000 000000 000000 000000 000000 000000 00 00000
.000 000000

00000 000 000000 00000000 000000 00000 - 0 :0000 0000 000000 00000 0000 0000000 00000 00 00 00000000 000000
0000 0000 .00000 000000 00000 0000 00 0000 - 0 .00000 000000 000000000 0000 00000000 00000 00 - 0.0000 00000 000000
:00000 0000 0000 00000 00 00000 0000 000000000000 00 00000 000000 00000 00 0000 00000 00000 00000

00000000 00 000000 00 0000 0000 000000 00 00 00000000 00000 00000 00 000000000 00 - 0

00 00000 000000 00 00000 .00000000 0000 00 00000 00 0000 0000 00 0 000000 0000 0000 0 00 0 000000000 00 0000
00000 0000 000000 00000000 0000 00 0000000000 00000 00 .0000 000000 00 00000 00 00000 000000 0000 000000000
0000 00 00000 00000 000000 0000 00 00000 .0000000 00000000 00000 000000 00000 00 00 00000 00000000 00 000000
.0000000 00000 00 000000 00 00 0000

00000000 00000 000000 00000 0000 0000 00000000 000000 - 0

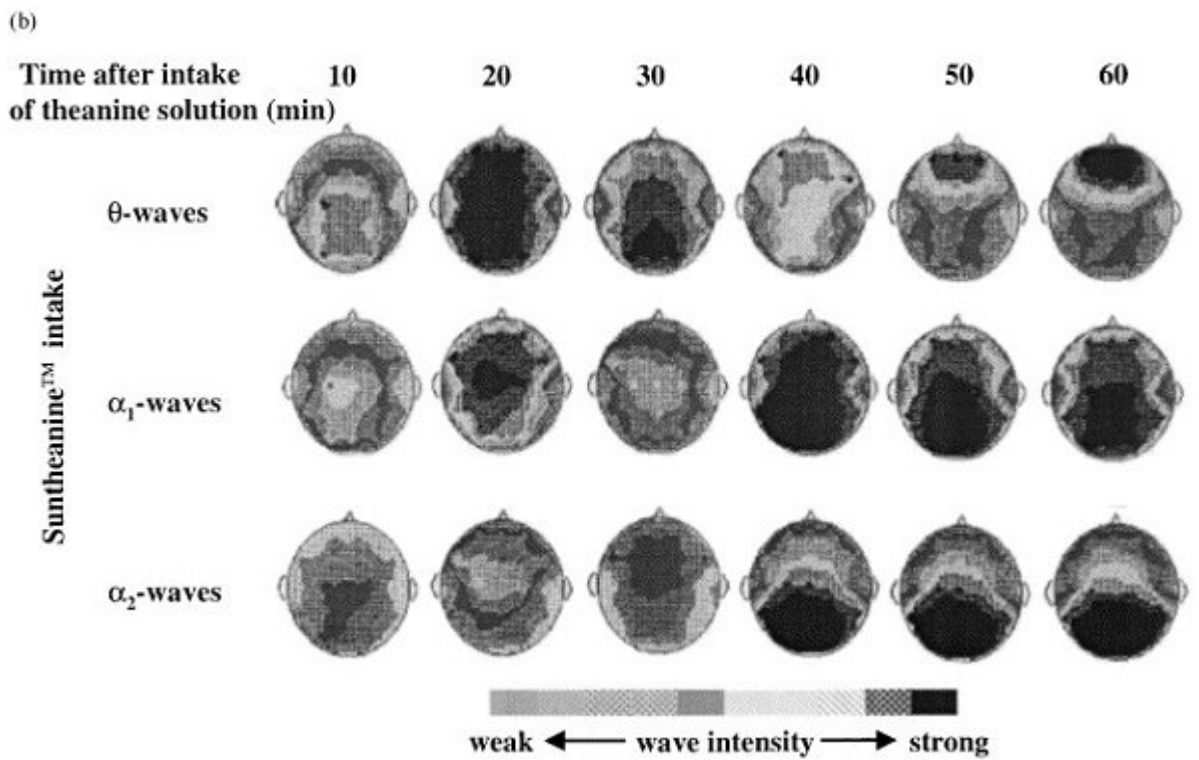
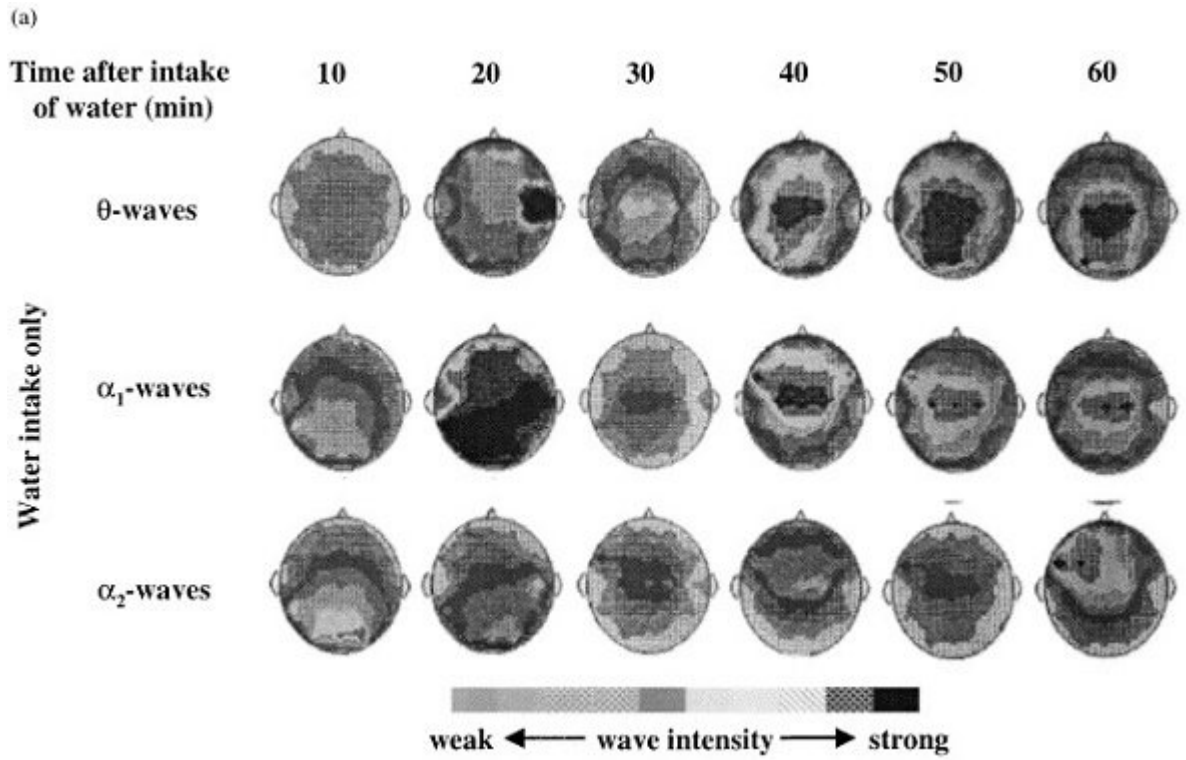
Summary
getAbstract
Blinkist

!10

-

TED
Blinkist

-

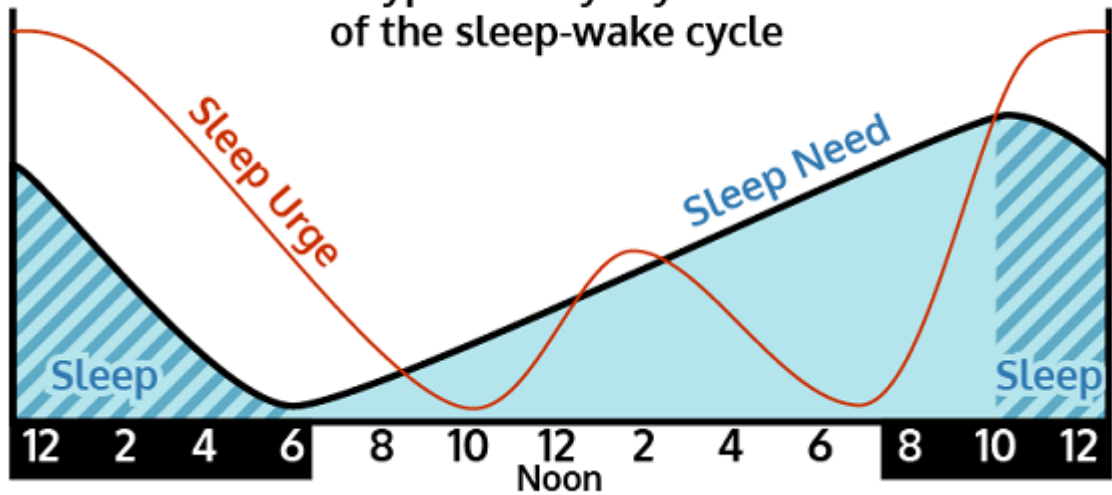


[www.researchgate.net/publication/327111111](#)

Abstract: Theanine is a naturally occurring amino acid found in tea leaves. It is known to have a calming effect on the brain and to reduce mental stress. The present study investigated the effects of theanine on the power of theta, alpha1, and alpha2 waves in the human brain. The results showed that theanine significantly increased the power of these waves, particularly in the posterior region of the brain. These findings suggest that theanine may have a beneficial effect on brain function and mental health.

Introduction: Theanine is a naturally occurring amino acid found in tea leaves. It is known to have a calming effect on the brain and to reduce mental stress. The present study investigated the effects of theanine on the power of theta, alpha1, and alpha2 waves in the human brain. The results showed that theanine significantly increased the power of these waves, particularly in the posterior region of the brain. These findings suggest that theanine may have a beneficial effect on brain function and mental health.

Typical daily rhythm of the sleep-wake cycle



☞ [Sleep and circadian rhythm](#)

☞ [Sleep and circadian rhythm](#)

☞ [Sleep and circadian rhythm](#)

☞ [Sleep and circadian rhythm](#)

☞ [Sleep and circadian rhythm](#)

☞ [Sleep and circadian rhythm](#)

☞ [Sleep and circadian rhythm](#)

☞ [Sleep and circadian rhythm](#)

☞ [Sleep and circadian rhythm](#)

☞ [Sleep and circadian rhythm](#)

.مقاله های تخصصی

مقاله های تخصصی - مقاله

مقاله های تخصصی در زمینه های مختلف علمی و حرفه ای ارائه می شود. این مقالات توسط متخصصان و پژوهشگران برجسته نگاشته شده و برای افزایش دانش و آگاهی شما در مورد آخرین دستاوردهای علمی و حرفه ای بسیار مفید است. همچنین، این مقالات می توانند به شما در حل مشکلات و اتخاذ تصمیمات بهتر در زمینه های مختلف کمک کنند.

مقاله های تخصصی - مقاله

مقاله های تخصصی در زمینه های مختلف علمی و حرفه ای ارائه می شود. این مقالات توسط متخصصان و پژوهشگران برجسته نگاشته شده و برای افزایش دانش و آگاهی شما در مورد آخرین دستاوردهای علمی و حرفه ای بسیار مفید است. همچنین، این مقالات می توانند به شما در حل مشکلات و اتخاذ تصمیمات بهتر در زمینه های مختلف کمک کنند.

:مقاله های تخصصی

مقاله های تخصصی

:مقاله های تخصصی

مقاله های تخصصی

:مقاله های تخصصی

مقاله های تخصصی - مقاله

:مقاله های تخصصی

11:20 - 16/09/1394

:مقاله های تخصصی

- مقاله های تخصصی - مقاله - مقاله های تخصصی - مقاله - مقاله های تخصصی - مقاله - مقاله های تخصصی - مقاله - مقاله های تخصصی - مقاله های تخصصی - مقاله های تخصصی - مقاله های تخصصی

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/2344>:مقاله های تخصصی