

## Και... κρυολόγημα φέρνει η έλλειψη ύπνου

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Ο χειμώνας δεν φέρνει μαζί του μόνο τη γρίπη (κοινή ή πανδημική), αλλά και κάθε είδους ιώσεις και κρυολογήματα, από τα οποία πολλοί προσπαθούν να προστατευθούν με βιταμίνη C και echinacea. Ωστόσο, πιο σημαντική φαίνεται ότι είναι μια παλιά, καλή συμβουλή, που πρεσβεύει ότι όποιος θέλει να μην αρρωστήσει από τις εποχικές λοιμώξεις του αναπνευστικού πρέπει να κοιμάται καλά το βράδυ, αναφέρει η εφημερίδα «Νιου Γιορκ Τάιμς».

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο κακός ύπνος και η επιρρέπεια στα κρυολογήματα [\(περισσότερα...\)](#)