

## 15 πληροφορίες για τον ύπνο και τα όνειρα που δεν ξέρετε!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Το ξέρατε ότι ένας νέος γονέας χάνει τον πρώτο χρόνο από τη γέννηση του μωρού του 1055.6 ώρες ύπνου, δηλαδή περίπου 44 ημέρες;*

Απίθανες, εντυπωσιακές και άγνωστες πληροφορίες θα αλλάξουν όλα όσα πιστεύατε μέχρι σήμερα για τα όνειρα και τον ύπνο...

Το ξέρατε ότι ένας νέος γονέας χάνει τον πρώτο χρόνο από τη γέννηση του μωρού του 1055.6 ώρες ύπνου, δηλαδή περίπου 44 ημέρες; Γνωρίζετε ότι όσοι παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορούν να ελέγξουν τα όνειρά τους;

Μία μοναδική έρευνα που παρουσιάζει το περιοδικό Time αποκαλύπτει τις πιο τρελές αλήθειες γύρω από τον ύπνο και τα όνειρα.

### **Αξίζει να τις διαβάσετε:**

1. Το 70% των ανθρώπων βλέπει έγχρωμα όνειρα, ενώ το υπόλοιπο 30% βλέπει ασπρόμαυρα. Ορισμένα όνειρα επαναλαμβάνονται πολύ συχνά σε κάποιους ανθρώπους όπως λ.χ. ότι αργούν στο σχολείο, ότι αποτυγχάνουν στις εξετάσεις ή ότι χάνουν κάποιο πρόσωπο που βρίσκεται στη ζωή. Οι ερευνητές συνεχίζουν να εξετάζουν τους λόγους.

2. Ποσοστό περίπου στο 15% των ανθρώπων αναφέρει ότι είναι υπνοβάτης.
3. Η υπνοβασία είναι πιο πιθανό να αναφερθεί στην ηλικία μεταξύ τριών και επτά ετών.
4. Το ξενύχτι δημιουργεί εφιάλτες.
5. Όταν παρακολουθείτε ταινίες χωρίς ήχο, τα όνειρά σας σίγουρα θα είναι... βουβά.
6. Ένας πύθωνας κοιμάται 18 ώρες την ημέρα.
7. Ένας γρήγορος ύπνος διάρκειας 6 λεπτών, μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη σας.
8. Η γυναίκα χρειάζεται μια επιπλέον ώρα ύπνου, συγκριτικά με τον άντρα.
9. 16% των εργοδοτών στις ΗΠΑ παρέχουν στους εργαζομένους ειδικά δωμάτια για ύπνο.
10. Διαβάζοντας όλη τη νύχτα, μπορεί να μειωθεί η μνήμη σας κατά 40% μέσα στο υπόλοιπο της άλλης ημέρας.
11. Το ξέρατε ότι ο Leonardo Da Vinci κοιμόταν 15 λεπτά κάθε τέσσερις ώρες;
12. Η Mariah Carey έχει ανάγκη από 15 ώρες ύπνου πριν βγει στη σκηνή.
13. Κατά τη διάρκεια του ύπνου συχνά παραλύουμε.
14. Ένας νέος γονέας χάνει τον πρώτο χρόνο από τη γέννηση του μωρού του 1055.6 ώρες ύπνου, δηλαδή περίπου 44 ημέρες.
15. Όσοι παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια μπορούν να ελέγξουν τα όνειρά τους.

**Πηγές:** protothema.gr- [onlycy.com](http://onlycy.com)