

## Κρεβάτι καταπολεμά την αϋπνία!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Κάθε συμμετέχων που λικνίστηκε αποκοιμήθηκε πιο γρήγορα καθώς είχε μια τεράστια ώθηση στον ύπνο από τα εγκεφαλικά κύματα.**

Ο ανεπαρκής ύπνος θεωρείται εθνικό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία σχεδόν σε όλο τον πλανήτη. Διάφορα βοηθήματα όπως βότανα ή φάρμακα θεωρούνται ανεπαρκή.

Το 2011, μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Current Biology ήταν η πρώτη που συνέδεσε επιστημονικά το λίκνισμα με τον ύπνο των ενηλίκων.

Στη μελέτη πήραν μέρος 12 άνδρες οι οποίοι κλήθηκαν να ξαπλώσουν σε μια αιώρα που κινούνταν ελαφρώς σε συχνότητα 0.25 Hz (μία φορά κάθε 4 δευτερόλεπτα).

Κάθε συμμετέχων που λικνίστηκε αποκοιμήθηκε πιο γρήγορα καθώς είχε μια τεράστια ώθηση στον ύπνο από τα εγκεφαλικά κύματα.

Έτσι διάφορες εταιρείες ανά τον κόσμο προσπαθούν να κατασκευάσουν το τέλειο κρεβάτι για τον ύπνο, παρουσιάζοντας διάφορα είδη. Αυτό που βλέπετε κοστίζει

περί τα 3.000 δολάρια και υπόσχεται ύπνο βαθύ και ήρεμο!

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)