

# Ο ύπνος σε αιώρα είναι ο πιο ευεργετικός για εμάς και τα μωρά μας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[22556135](#).[limghandler](#)

Είστε λάτρεις του κάμπινγκ και πάντα απολαμβάνετε τη μεσημεριανή σας σιέστα σε μια αιώρα το καλιοκαίρι; Αν ναι, τότε κάνετε πολύ καλά μια που όπως μας πληροφορούν οι επιστήμονες, ο μεσημεριανός ύπνος στην αιώρα είναι πολύ καλύτερος σε σχέση με τον ύπνο σε κρεβάτι ή σε υπνόσακο.

Η νέα έρευνα Ελβετών επιστημόνων πραγματοποιήθηκε με επικεφαλής τους Σόφι Σβαρτς και Μισέλ Μουλετάλερ του πανεπιστημίου της Γενεύης και δημοσίευσαν τη σχετική μελέτη στο έγκριτο περιοδικό βιολογίας Current Biology.

Οι μελετητές, έκαναν πειράματα με μια ομάδα 12 εθελοντών στους οποίους έκαναν ηλεκτροεγκεφαλογράφημα την ώρα ενός μεσημεριανού ύπνου διάρκειας 45 λεπτών, ενώ άλλα μηχανήματα κατέγραφαν τις κινήσεις των ματιών και των μυών.

Οι επιστήμονες, μελετώντας κυρίως τα εγκεφαλικά κύματα, διαπίστωσαν ότι η αιώρα επιτρέπει αφενός πιο γρήγορο ύπνο και αφετέρου καλύτερη ποιότητα ύπνου, καθώς είναι γενικά πιο βαθύς. Η ελαφρά αιώρηση του σώματος αποδεικνύεται ότι έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε σχέση με ένα ακίνητο κρεβάτι.

Οι ερευνητές θα κάνουν νέα πειράματα για να δουν αν η θετική επίδραση της αιώρας διατηρείται και σε μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα ύπνου, με την ελπίδα ότι θα μπορούσε να αξιοποιηθεί για την καταπολέμηση της νυχτερινής αϋπνίας ή ακόμα και για τη βελτίωση της μνήμης μετά από ένα τραυματισμό. Δεν είναι τυχαίο, λένε οι επιστήμονες, ότι προ αμνημονεύτων ετών, οι άνθρωποι νανουρίζουν τα μωρά τους σε κούνιες ή ότι οι ηλικιωμένοι αποκοιμιούνται ευκολότερα σε κουνιστές πολυθρόνες.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)