

Διαταραχές του ύπνου και καρδιοπάθειες.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Από την αρχαιότητα στην Ελλάδα ο ύπνος είχε θεοποιηθεί και είχε αποτελέσει έμπνευση για τις τέχνες και τις επιστήμες. Τελευταία, η ιατρική έχει ασχοληθεί με τον ύπνο σημαντικά και έχουν γίνει πολλές πρόοδοι. Έτσι, πολλοί μύθοι για τον ύπνο κατερρίφθησαν, όπως: 1) Μερικοί δεν κοιμούνται ποτέ. 2) Το ροχαλητό της νύχτας σημαίνει ότι είχες ένα καλό ύπνο. 3) Η λύση πολύπλοκων προβλημάτων, όπως μαθηματικές πράξεις, μπορούν να γίνουν κατά τον ύπνο, 4) Τα όνειρα διαρκούν μόνο μερικά λεπτά κ.α.

Ο ύπνος είναι τόσο αναγκαίος και συχνά παραπονούμαστε όταν μας λείπει ή ποιοτικά δεν μας ξεκουράζει. [\(περισσότερα...\)](#)