

# Fakti par miegu

Zinātnieki atklājuši, ka vislabāk mēs guļam, kad ir jauns mēness, bet pilnmēnesī guļam vissliktāk.

Pētniekiem vēl joprojām nav izskaidrojuma šiem rezultātiem.

Ja iemiegat 5min laikā, tā ir "miega bada" pazīme. Normālos apstākļos iemigšanai vajadzētu aizņemt 10 - 15 min.

Atrašanos nomodā 16 vai vairāk stundas pēc koncentrēšanās un veikspējas samazināšanās var salīdzināt ar alkohola reibumu.

Negulēšana izraisa izsalkumu, tā kā samazinās apetīti regulējošais hormons leptīns.

Bezmiēgs bieži vien ir normāla skumšanas sastāvdaļa, ja lieto miega zāles, tas traucē nomierināšanās dabisko procesu.

Japānā gulēšana darbā netiek nosodīta, tā tiek uzskatīta par noguruma zīmi no pārstrādāšanās.

Dažos auto nomas līgumos norādīts, ka nedrīkst vadīt auto, ja gulēts mazāk par 6 stundām.

Mūsdienās 75% cilvēku redz krāsainus sapņus, pirms krāsaino televizoru parādīšanās tikai 15 % sapņoja krāsās.