



Της Δρ Δέσποινας Κατσούλη - Ακτινοθεραπεύτρια/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Υπνηλία, κόπωση και μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια. Αν περάσετε μία ακόμη νύχτα αϋπνίας και αυτό συμβαίνει για περισσότερο από έναν μήνα, τότε ελέγξτε τι την προκαλεί και θεραπεύστε την. Ο ύπνος χαρίζει σωματική και ψυχική ισορροπία, οπότε διεκδικήστε τον!

Τροφές φίλοι του ύπνου

Η διατροφή που βοηθά τον καλό ύπνο περιλαμβάνει:

Γάλα. Χαλαρώνει και ηρεμεί κάρη στην τρυπτοφάνη του που συνδέεται με την παραγωγή της σεροτονίνης, της «ορμόνης της ευτυχίας».

Μέλι. Πλούσιο σε τρυπτοφάνη, ενώ η γλυκόζη του μειώνει τα επίπεδα της ορεξίνης, που θέτει τον εγκέφαλο σε εγρήγορση.

Χαμομήλι. Η σπιγινίνη του μειώνει το άγχος και αυξάνει την επιθυμία για ύπνο.

Μπανάνα. Με κάλιο και μαγνήσιο που προκαλεί αίσθημα χαλάρωσης και κορεσμού της πείνας.

Βασιλικός. Τα χημικά συστατικά του μειώνουν την ένταση.

Δημητριακά ολικής άλεσης. Οι υδατάνθρακες βοηθούν στον ύπνο γιατί προκαλούν την έκκριση ινσουλίνης, που συμβάλλει στην παραγωγή σεροτονίνης.

Αυγά. Η φωσφατιδυλοσερίνη τους κατευνάζει τα αρνητικά συναισθήματα.

Αμύγδαλα. Ρυθμίζει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος. Με τρυπτοφάνη και μαγνήσιο.

Γιαούρτι. Ενισχύει τα επίπεδα τρυπτοφάνης και μελατονίνης.

Γαλοπούλα. Με γενναίες ποσότητες τρυπτοφάνης.

Οσπρια. Φασολάκια και κόκκινα φασόλια είναι πλούσια σε μαγνήσιο, που συμβάλλουν στη χαλάρωση του νευρικού συστήματος.

Φυλλώδη λαχανικά. Σπανάκι, λάχανο, κατσαρό μαρούλι, ραδικία και λαχανάκια Βρυξελλών είναι ιδανικά για το βραδινό.

Τόνος. Με απαραίτητη βιταμίνη Β6 (σαλάτα, ψιτός κ.ά.).

Βρώμη. Οι υδατάνθρακές της προκαλούν υπνηλία.

Ανανάς. Η βρομελίνη του διευκολύνει την πέψη, άρα αποτρέπει ενοχλήσεις κατά τον ύπνο.

Μαύρη σοκολάτα. Με φυσικές ηρεμιστικές ιδιότητες, αυξάνει το αίσθημα ευεξίας.

Πώς θα νικήσω την αϋπνία;

Η αϋπνία ταλαιπωρούν έστω και περιστασιακά έναν στους τρεις ενήλικες. Η ομαλή λειτουργία του κύκλου ύπνου-εγρήγορσης και η καλή ποιότητα του ύπνου ρυθμίζονται από σύνθετα νευροβιολογικά συστήματα, ευαίσθητα σε παράγοντες, όπως ορμόνες, φάρμακα, άγχος αλλά και σε οργανικές διαταραχές. Η αϋπνία μπορεί να οφείλεται σε μόνιμη απορρύθμιση του οργανισμού που μπορούν να προκαλέσουν εγκεφαλικά, καρδιακά, νεφρικά και ηπατικά νοσήματα, πεπτικές διαταραχές, νόσοι του αναπνευστικού και ορμονικές διαταραχές. Η εμπνόνηση για παράδειγμα προκαλεί ορμονικές διαταραχές που διαταράσσουν τον ύπνο. Είναι σημαντικό να καθορίσουμε αν η αϋπνία είναι οργανική ή οφείλεται σε φαρμακευτική αγωγή που μπορεί ν' αλλάξει.

Διαχειριστείτε το άγχος

Κάθε σκέψη λίγο πριν κοιμηθούμε παίρνει τεράστιες διαστάσεις και φέρνει αϋπνία. Μπορούμε να μάθουμε να διακρίνουμε το άγχος μας με ασκήσεις χαλάρωσης και διαλογισμού, αλλά πάνω απ' όλα συνειδητοποιώντας ότι φόβοι και ανασφάλειες είναι συχνά δημιουργήματα του μυαλού μας, οπότε είναι στο χέρι μας να τα ελέγξουμε! Η έλλειψη ύπνου μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη. Αν οφείλεται σε ενόχλητικούς νυχτερινούς ήχους (ακόμη και ο θόρυβος του ρολογιού), χρησιμοποιούμε ωτοασπίδες. Εξίσου ενόχλητικό είναι και το φως: Η κρεβατοκάμαρα πρέπει να προσφέρει όντο ύπνο, να είναι δροσερή, καλά αερισμένη και ευχάριστη.

Ενοχοποιητικοί παράγοντες είναι τα μεγάλα ή «βαριά» γεύματα, ο καφές, το αλκοόλ, η επίπονη σωματική και πνευματική δραστηριό-

τητα πριν τον ύπνο, ψυχολογικές εντάσεις και διαζύγιο.

Σταθερή ώρα ύπνου

Αν εργάζεστε νυχτερινές ώρες, διαταράσσετε τους βιολογικούς σας ρυθμούς. Για να τους ρυθμίσετε πρέπει να έχετε σταθερές ώρες ύπνου και αφύπνισης ακόμη και τα Σαββατοκύριακα. Το jet lag από ένα ταξίδι προκαλεί αϋπνία αλλά θα υποχωρήσει σε μία με δύο ημέρες.

Τι να κάνω;

Λίγο πριν τον ύπνο. Χλιαρό μπάνιο ή ένα χλιαρό ποτήρι γάλα.

Οχι στα υπνωτικά χάπια. Προκαλούν εθισμό δεν θα μπορείτε να κοιμηθείτε χωρίς αυτά.

Οχι πανικός. Είναι κακός σύμβουλος.

Μην πιέζετε τον εαυτό σας να κοιμηθεί. Σηκωθείτε από το κρεβάτι, μιλήστε στο τηλέφωνο, ακούστε μουσική, διαβάστε ένα βιβλίο, δείτε τηλεόραση -όχι θρίλερ (!)- και προσπαθήστε να κοιμηθείτε λίγο αργότερα.

Αν παρόλα αυτά δεν τα καταφέρνετε ζητήστε τη συμβουλή γιατρού. Μην αφήσετε τις αϋπνίες να δηλητηριάζουν τη ζωή σας και να θέτουν σε κίνδυνο την υγεία σας!

Ο ύπνος είναι φάρμακο

Ο καλός ύπνος προστατεύει την υγεία και σμιλεύει τη σιλουέτα! Ένα 8ωρο το 24ωρο χαρίζει μακροζωία και θωρακίζει τον οργανισμό απέναντι σε σοβαρές ασθένειες όπως ο καρκίνος γιατί συμβάλλει στην ανάγνωση, την αναζωογόνηση και την ορμονική ισορροπία του οργανισμού. Σύμφωνα με έρευνες, ο ύπνος βελτιώνει τη μνήμη και «γεννά» καλές ιδέες: Σ' ένα συγκεκριμένο στάδιό του, ο εγκέφαλος

επεξεργάζεται καλύτερα τα δεδομένα με τα οποία τον έχουμε τροφοδοτήσει λίγο πριν κοιμηθούμε. Ο ύπνος καταπολεμά και την παχυσαρκία καθώς οι ορμόνες που οξύνουν την πείνα και ρυθμίζουν τον μεταβολισμό τροποποιούνται κατά τον ύπνο. Μελέτες έχουν δείξει ότι όσοι κοιμούνται λιγότερο έχουν, κατά μέσον όρο, υψηλότερο δείκτη μάζας σώματος: Παχαινώμε ταυλάχιστον κατά ένα κιλό χρόνο. Ανάμεσα στους παράγοντες που συμβάλλουν στην παιδική παχυσαρκία είναι και ο λιγαστός ύπνος, μαζί με την παλύωρη παρακολούθηση τηλεοπτικών προγραμμάτων. Ευερεγτικά θα λειτουργήσει και αν εντάξετε στο πρόγραμμά σας ένα σύντομο διάλειμμα ξεκούρασης το μεσημέρι.