



Τη δρ Δέσποινα Κασώνη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Η σωστή διατροφή καταπολεμά την αϋπνία γιατί επηρεάζει την παραγωγή μελατονίνης, μιας ορμόνης που ρυθμίζει τον ύπνο μας. Πολύτιμο αμινοξύ και η τρυπτοφάνη αλλά και βιταμίνες και μέταλλα όπως η βιταμίνη D, το μαγνήσιο και ο ψευδάργυρος μπορεί να βοηθήσουν στον ύπνο μας.

Φίλοι και εχθροί του ύπνου

Οι τσάπες που βοηθούν τον... Μορφέα να μας επισκεφθεί!

Λιπαρά ψάρια: Σολομός και ρέγγα. Τα ω-3 λιπαρά συμβάλλουν στην απελευθέρωση σεροτονίνης, που συνδέεται με τη διάθεση και ρυθμίζει τον κύκλο ύπνου/αϋπνίας.

Στρείδια. Ωφελούν τον ύπνο γιατί είναι πλούσια σε ψευδάργυρο.

Ζωμός από κόκαλα. Με υψηλή περιεκτικότητα σε γλυκίνη, ένα αμινοξύ που βελτιώνει τον ύπνο.

Αφεψήματα από βότανα. Βαλεριάνη και πράσινο τσάι χωρίς καφεΐνη -με χαλαρωτικές ιδιότητες του αμινοξέος L-θεανίνη- καταπολεμούν την αϋπνία. Τα αφεψήματα από βότανα μπορούν να αποτελέσουν μέρος μιας χαλαρωτικής ρουτίνας πριν τον ύπνο.

Μπανάνες. Πλούσιες σε βιταμίνη Β6, που αυξάνει τα επίπεδα σεροτονίνης στον εγκέφαλο.

Τόνος. Πλούσιος σε βιταμίνη Β6, μπορεί να αποτελέσει ιδανικό γεύμα για το βράδυ.

Προϊόντα ολικής άλεσης. Ψωμί, βρόμη και δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν «σύνθετους» υδατάνθρακες οι οποίοι συμβάλλουν στην παραγωγή σεροτονίνης, που χαλαρώνει τα νεύρα και ηρεμεί τον εγκέφαλο.

Κόκκινο κρέας. Η έλλειψη σιδήρου προκαλεί νευρολογικές διαταραχές ύπνου, όπως το «σύνδρομο ανήσυχων ποδιών», που προκαλεί μη θέληση ανάγκη κίνησης, συνήθως των κάτω άκρων. Τρόφιμα όπως το άπαχο κόκκινο κρέας, είναι πλούσια σε σίδηρο. Κατανάλωση το μεσημέρι, γιατί το βράδυ οι πρωτεΐνες ίσως προκαλέσουν ανήσυχου ύπνο.

Γαλοπούλα. Η τρυπτοφάνη της είναι αμινοξύ που συμβάλλει στην παραγωγή σεροτονίνης.

Μέλι. Πλούσιο σε τρυπτοφάνη, συνδυάζεται ιδανικά με ζεστό χαμομήλι ή γάλα πριν τον ύπνο.

Όσπρια. Φασόλια και κόκκινα φασόλια είναι πλούσια σε μαγνήσιο που χαλαρώνει τους μύς και το νευρικό σύστημα.

Φυλλώδη λαχανικά. Σπανάκι, λάχανο (λευκό ή μοβ), καταπό μαρούλι, ραδικία και λαχανάκια Βρυξελλών μας φιλοδωρούν με μαγνήσιο.

Οχι στο αλκοόλ. Επηρεάζει διάφορα στάδια του ύπνου, μειώνοντας την ποιότητά του.

Τι να κάνω!

Σταθερή ώρα ύπνου. Ακόμη και τα Σαββατοκύριακα, για να μην απορρυθμιστεί το βιολογικό σας ρολόι, το οποίο διαταράσσει και η βραδινή εργασία.

Χλιαρό μπάνιο ή ένα χλιαρό ποτήρι γάλα. Μην καταφύγετε στα υπνωτικά χάπια γιατί προκαλούν εθισμό και δεν θα μπορείτε να κοιμηθείτε χωρίς αυτά.

Ηλεκτρονικοί... πειρασμοί. Οχι τηλεόραση, υπολογιστής και κινητό στο υπνοδωμάτιο.

Άνετο στρώμα και μαξιλάρι. Να πληρούν τις προδιαγραφές για άνετο ύπνο. Η ζωή ενός στρώματος είναι περίπου δέκα χρόνια.

Μην πιέζετε τον εαυτό σας να κοιμηθεί. Ο Πανικός είναι κοκός σύμβουλος. Σηκωθείτε από το κρεβάτι, ακούστε μουσική, διαβάστε ένα βιβλίο - και προσπαθήστε να κοιμηθείτε λίγο αργότερα. Αν δεν τα καταφέρατε, ζητήστε τη συμβουλή γιατρού. Μην αφήσετε τις αϋπνίες να δηλητηριάζουν τη ζωή σας!

Πού οφείλται η αϋπνία

Μόνιμη απορρύθμιση του οργανισμού.

Προκαλείται από εγκεφαλικά, καρδιακά, νεφρικά αναπνευστικά και ηπατικά νοσήματα, πεπτικές και ορμονικές διαταραχές.

Εμμηνοπαυση. Λόγω ορμονικών διαταραχών. Ελέγξτε αν η αϋπνία είναι οργανική ή οφείλεται σε φαρμακευτική αγωγή που ακολουθείτε.

Άγχος. Συνήθως προκαλεί περιστασιακή απορρύθμιση. Διαχειριστείτε το άγχος σας με ασκήσεις χαλάρωσης και διαλογισμού. Οι φόβοι και οι ανασφάλειές μας είναι συχνά δημιουργήματα του μυαλού μας!

Νυκτερινοί ήχοι. Χρησιμοποιήστε ωτοασπί-

Γιατί πρέπει να κοιμόμαστε καλά;

Ο καλός ύπνος -περίπου ένα οκτάωρο το 24ωρο- θωρακίζει τον οργανισμό γιατί συμβάλλει στην ανάπλαση, αναζωογόνηση και ορμονική ισορροπία του, ενώ σμιλεύει και τη σιλουέτα!

Ο ύπνος «γεννά» καλές ιδέες! Σ' ένα συγκεκριμένο στάδιο του ύπνου, ο εγκέφαλος επεξεργάζεται καλύτερα τα δεδομένα με τα οποία τον τροφοδοτήσαμε λίγο πριν κοιμηθούμε.

Καταπολεμά την παχυσαρκία. Οι ορμόνες που οξύνουν την πείνα και ρυθμίζουν τον μεταβολισμό τροποποιούνται από τον ύπνο. Σύμφωνα με μελέτες, όσοι κοιμούνται λιγότερο έχουν, κατά μέσο όρο, πιο υψηλό δείκτη μάζας σώματος. Ανάμεσα στους παράγοντες που συμβάλλουν στην παιδική παχυσαρκία είναι και ο λιγαστός ύπνος, μαζί με την πολύωρη παρακολούθηση τηλεοπτικών προγραμμάτων. Και στους ενήλικες όμως, η έλλειψη ύπνου παχαίνει τουλάχιστον κατά ένα κιλό τον χρόνο.

Μεσημεριανή σίεστα. Ενα σύντομο διάλειμμα ξεκούρασης το μεσημέρι.

Η αϋπνία ταλαιπωρών έστω και περιστασιακά έναν στους τρεις ενήλικες. Η ομαλή λειτουργία του κύκλου ύπνου/εγρήγορας, ρυθμίζεται από συνθήκες νευροβιολογικά συστήματα, ευαίσθητα σε παράγοντες όπως ορμόνες, φάρμακα, άγχος αλλά και σε οργανικές διαταραχές. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να προκαλέσει ακόμη και κατάθλιψη.



δες και αποφύγετε το φως. Η κρεβατοκάμαρά μας πρέπει να προσφέρει άνετο ύπνο: Να είναι δροσερή, καλά αεριζόμενη και ευχάριστη. **Μεγάλη ή «βαριά» γέυματα.** Μπορούν να προκαλέσουν δυσφορία και δυσπεψία. Πηγαίνετε για ύπνο τουλάχιστον 2-3 ώρες μετά το γεύμα.

Καφές και αλκοόλ.

Επίπονη σωματική και πνευματική δραστηριότητα πριν τον ύπνο.

Βάλε τον οργανισμό σας σε διαδικασία αποσυμπίεσης και χαλάρωσης. Μην τον ταλαιπωρείτε πριν κοιμηθείτε.

Ψυχολογικές εντάσεις. Αποφύγετε διαξιφιμούς πριν την ώρα του ύπνου.