

## ΑΥΠΝΙΕΣ

Η αϋπνία, πολλές φορές μπορεί να οφείλεται απλά και σε διατροφικούς παράγοντες, όπως για παράδειγμα ο καφές, που αποτελεί ένα ισχυρό διεγερτικό των νεύρων ή το αλκοόλ, το οποίο αν και αρχικά έχει ηρεμιστική δράση, στη συνέχεια εμποδίζει το βαθύ ύπνο.

Έτσι, αποφεύγοντας τόσο την καφεΐνη όσο και το αλκοόλ το απόγευμα και το βράδυ, μπορείτε να βελτιώσετε την ποσότητα αλλά και την ποιότητα του ύπνου σας.

### Πιθανές αιτίες

-Το ταξίδι σε μια άλλη χώρα, σε ζώνη με διαφορετική ώρα, μπορεί να προκαλέσει παροδική αϋπνία.

-Αυτό το είδος αϋπνίας μπορεί επίσης να οφείλεται και στη μεταβολή του ωραρίου εργασίας, ειδικά όταν πρόκειται για βάρδιες.

-Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν αϋπνία, όπως ο θόρυβος, τα φώτα ή η ηλιακή ακτινοβολία ή ακόμα κι ένα αποπνικτικό δωμάτιο.

-Επίσης, οι κακές συνήθειες σχετικά με τον ύπνο μπορούν να προκαλέσουν αϋπνία, όπως για παράδειγμα αν κοιμηθείτε για λίγο στη διάρκεια της μέρας ή αν κοιμάστε διαφορετική ώρα κάθε βράδυ

-Αϋπνία μπορεί να προκαλέσουν, όπως είπαμε και προηγουμένως, η καφεΐνη και το αλκοόλ.

-Το ίδιο ισχύει και για το άγχος και κάποιους άλλους ψυχολογικούς παράγοντες.

-Τέλος, ορισμένες διαταραχές όπως οι καούρες, ο χρόνιος πόνος και ο διαβήτης κάποιες φορές επιφέρουν αϋπνία.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Μην πηγαίνετε για ύπνο με τελείως άδειο στομάχι, αλλά ούτε και με γεμάτο ή βαρύ στομάχι.
- Αποφύγετε την κατανάλωση καφεΐνης το απόγευμα, ενώ αν καταφύγετε στο αλκοόλ να ξέρετε ότι μπορεί να προκληθεί διαταραχή στον ύπνο σας και στο μέλλον μπορεί να νιώθετε χειρότερα.
- Αν θέλετε να φάτε κάτι για το βράδυ, προτιμήστε μια μπανάνα, η οποία είναι καλή πηγή από το αμινοξύ τρυπτοφάνη, το οποίο σας ηρεμεί και σας χαλαρώνει.
- Αποφύγετε το χαμηλό επίπεδο σακχάρων στο αίμα τη νύχτα
- Τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες προκαλούν πνευματική εγρήγορση, άρα καλό θα ήταν να τις αποφεύγατε αν δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε (τέτοιες τροφές είναι το κρέας, το ψάρι και το τυρί).

- Ένα γεύμα που βασίζεται σε «καλούς» υδατάνθρακες, όπως το καστανό ρύζι και τα ζυμαρικά ολικής άλεσης, έχει ηρεμιστική επίδραση στον εγκέφαλο και μπορεί να βοηθήσει στον ύπνο.
- Αποφύγετε τροφές και ποτά (κυρίως στο βραδινό σας γεύμα) που προσθέτουν ζάχαρη στο αίμα, όπως γλυκά, πουτίγκες, λευκό ψωμί, άσπρο ρύζι, ζυμαρικά και πατάτες. Επειδή το σώμα προσπαθεί να αντισταθμίσει αυτή τη γρήγορη αύξηση των σακχάρων στο αίμα που παράγουν αυτές οι τροφές, το επίπεδο του σακχάρου πέφτει αργότερα πολύ χαμηλά.
- Όταν τρώτε κάτι ελαφρύ πριν την ώρα του ύπνου, βοηθάτε να διατηρηθούν σταθερά τα επίπεδα των σακχάρων στο αίμα σε όλη τη διάρκεια της νύχτας.

**Επιλέξτε να καταναλώσετε κάποιο από τα παρακάτω αν θέλετε να «τσιμπήσετε» κάτι προ ύπνου:**

- Λίγο γάλα, μπανάνα, μέλι
- Ένα μικρό σάντουιτς ολικής/πολύσπορο με μαρούλι (το μαρούλι θεωρείται πως διαθέτει ηρεμιστικές ιδιότητες )
- 3-4 κ.σ Μούσλι (Musli) άγλυκο με μπανάνες ή Βρώμη

❖ Δοκιμάστε να παρασκευάσετε τον παρακάτω φυσικό χυμό. Πιείτε περίπου 2 λίτρα από το χυμό αυτό κατά τη διάρκεια της ημέρας χωρίς να τον αραιώσετε. Βάλτε από ίσες ποσότητες από τα εξής φρέσκα λαχανικά:

- ΜΑΡΟΥΛΙ
- ΚΑΡΟΤΟ
- ΣΠΑΝΑΚΙ
- ΣΕΛΙΝΟ

❖ Πριν πάτε στο κρεβάτι ετοιμάστε ένα ποτό που αποτελείται από:

- Χυμός ενός λεμονιού
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- 1\4 του κουταλιού του γλυκού σκόνη μοσχοκάρυδου σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό.

❖ ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ (κατόπιν ιατρικής συμβουλής)

- *ΜΑΓΝΗΣΙΟ*, που έχει ηρεμιστική επίδραση στον εγκέφαλο και συνεπώς βοηθά στον ύπνο.



- *ΧΡΩΜΙΟ*, που βοηθά τον οργανισμό να ρυθμίσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και μπορεί να βοηθήσει να μην ξυπνάτε κατά τη διάρκεια της νύχτας (όχι στην εγκυμοσύνη).

## **ΒΟΤΑΝΑ**

Όταν συνδυάζονται με τεχνικές ήπιας χαλάρωσης, μπορούν να επαναφέρουν πλήρως την φυσιολογική διαδικασία του ύπνου, και μάλιστα χωρίς παρενέργειες. Ένας συνδυασμός των παραπάνω, όταν καταναλώνεται αμέσως πριν τον ύπνο, μπορεί να επιφέρει έναν ήσυχο ύπνο, ενώ η ισχύς που χρειάζεται ποικίλλει από άτομο σε άτομο, γι' αυτό μπορείτε μόνοι σας να καταλήξετε στη σωστή δόση. Το μίγμα είναι ασφαλές και είναι αδύνατο να λάβει κανείς «υπερβολική δόση» από τα βότανα αυτά

Τέτοια βότανα είναι:

- ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ
- ΠΑΣΣΙΦΛΟΡΑ
- ΜΕΛΙΣΣΑ
- ΧΑΜΟΜΗΛΙ
- ΤΙΛΙΟ
- ΤΡΙΦΥΛΛΙ

Παράλληλα με την χορήγηση των βοτάνων, ιδιαίτερα ευχάριστο και συνεργικό στη δράση της εσωτερικής λήψης είναι το μπάνιο με νερό στο οποίο έχετε προηγουμένως προσθέσει λίγες σταγόνες βάμματος του βοτάνου, έτσι ώστε να λάβετε τις δραστικές ουσίες των βοτάνων και μέσω του δέρματος. Εναλλακτικά, αντί για μπάνιο, μπορείτε να κάνετε ποδόλουτρο ή χειρόλουτρο. Σβήστε, λοιπόν, τα φώτα, χαλαρώστε, απολαύστε το μπάνιο ή το λουτρό σας, πιείτε το χαλαρωτικό σας ρόφημα και κοιμηθείτε.