



Και όνειρα γλυκά...

ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ
ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟ ΥΠΝΟ ΚΑΘΕ ΒΡΑΔΥ

Μπορεί να τα δοκιμάσετε όλα αυτά για μερικά βράδια, ίσως και για μία εβδομάδα. Στη συνέχεια όμως, οι απαιτήσεις της πραγματικής ζωής του αληθινού κόσμου καταρρίπτουν γρήγορα κάθε αυταπάτη που φιλοδοξεί σ' ένα τόσο αυστηρό ασκησιμό. Για να μην αναφέρουμε ότι καμία ποσότητα χαμομηλιού δεν θα ήταν ποτέ αρκετή να κατευνάσει την ανάγκη σας για καφέ. Κι έτσι παραιτείστε σε συχνές βραδιές αϋπνίας και στριφογυρίσματα στο κρεβάτι.

Είναι κρίμα αν σκεφτεί κανείς τη σημασία και τα οφέλη του καλού ύπνου. Μας επιτρέπει να λειτουργούμε, να αισθανόμαστε και να δείχνουμε καλύτερα, να απολαμβάνουμε το σεξ περισσότερο, ακόμα και να διαχειριζόμαστε το βάρος μας πιο εύκολα. Τα καλά νέα όμως είναι ότι οι καλύτεροι ειδικοί στον ύπνο ακολουθούν μία πιο ρεαλιστική προσέγγιση για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου.

«Αν κοιτάξετε τα στοιχεία θα δείτε ότι οι κανόνες δεν χρειάζεται να είναι τόσο αυστηροί», λέει ο Μάικλ Γκάρντνερ, ερευνητής φαρμάκων ύπνου στο Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια. «Υπάρχει αρκετό έδαφος για μία μέση λύση», συμπληρώνει με νόημα.

Ακριβώς. Η προσέγγιση «Όλα ή τίποτα» δεν είναι απαραίτητη.

Ο ειδικός παθολόγος Μιχάλης Παπαχαλαράμπος κάνει μερικές εφικτές προτάσεις για ποιοτικό και ξεκούραστο ύπνο.

«Δεν υπάρχει τίποτα μεμπτό στον καλό καφέ ή το καλό κρασί», λέει ο Δρ Παπαχαλαράμπος. Η λύση κλειδί στο θέμα του αλκοόλ και του καφέ είναι η αυτοσυγκράτηση και το σωστό timing.

Όσον αφορά τον καφέ, προτείνει να περιοριστείτε σε ένα ή δύο φλιτζάνια το πρωί, συνδυάζοντάς τα με φαγητό κι αν είναι δυνατόν προσπαθήστε να πίνετε τον καφέ σας κάτω απ' το φως του ήλιου. «Το πρωινό φως είναι ο καφές της φύσης», λέει. «Αυξάνει την παραγωγή σεροτονίνης. Αν συνδυάσετε το φως του ήλιου μ' ένα φλιτζάνι καφέ, δεν θα χρειάζεστε τόση καφεΐνη».

Μπορείτε να τη γλιτώσετε με λίγη παρα-

πάνω καφεΐνη νωρίς το απόγευμα, αλλά ο Μάικλ Μπρέους, κλινικός ψυχολόγος που ειδικεύεται σε διαταραχές ύπνου και συγγραφέας του βιβλίου «Beauty Sleep: Για να δείχνετε νεότερες, να χάσετε βάρος και να νιώσετε καλύτερα με πιο ήρεμο ύπνο», προτείνει να κόψετε την καφεΐνη μετά τις 2 το μεσημέρι. «Η καφεΐνη παραμένει στον οργανισμό σας περίπου 8 με 10 ώρες», αναφέρει.

Τόως προκαλέσει έκπληξη το γεγονός που αναφέρει ο Δρ Παπαχαλαράμπος ότι ο εσπρέσο περιέχει πολύ λιγότερη καφεΐνη απ' τον κανονικό καφέ -περίπου 80 mg σε αντίθεση με τα 140 mg ανά μερίδα.

Αν βέβαια ανήκεις στην κατηγορία των θαρραλέων κι είσαι προετοιμασμένος να κόψεις τελείως την καφεΐνη και να το γυρίσεις στο πράσινο τσάι, τότε μιλάμε μόνο για 25 mg καφεΐνης ανά φλιτζάνι. «Το πράσινο τσάι περιέχει επίσης L-Θεανίνη», λέει «η οποία είναι μία καταπραυντική ουσία που ρυθμίζει τις επιπτώσεις της καφεΐνης».

Ξέρετε αυτές τις Κασσάνδρες που σας κοιτούν με μισό μάτι όταν παραγγέλνετε ντεκαφεϊνέ μετά το δείπνο, προειδοποιώντας σας «το ήξερες ότι ο ντεκαφεϊνέ δεν είναι τελείως απαλλαγμένος από καφεΐνη»; Πείτε τους ότι περιέχει μόνο 5 mg, οπότε θα δεν σκοπεύετε να αλλάξετε την παραγγελία σας.

Όσον αφορά το αλκοόλ, τα πράγματα είναι παρόμοια. «Όσο λιγότερο κι όσο νωρίτερα πίνετε, τόσο το καλύτερο και πάντα συνοδευοντάς το με φαγητό», λέει. «Αν πίνετε αργά το βράδυ, μπορεί να σας βοηθήσει να αποκοιμηθείτε γρήγορα αλλά μετά από λίγες ώρες θα σας ξυπνήσει με τη διεγερτική του δράση» προσθέτοντας ότι «για κάθε ποτό που καταναλώνετε -είτε αυτό είναι κρασί ή κάτι πιο δυνατό- προσθέστε μία ώρα προτού πάτε για ύπνο. Το σώμα σας χρειάζεται μία ώρα για να μεταβολίσει το αλκοόλ που περιέχεται σε ένα ποτό». Τα πιο σκουρόχρωμα κρασιά και ποτά φαίνεται ότι έχουν μεγαλύτερη επίδραση σε σχέση με τα πιο ανοιχτόχρωμα, αν και δεν γνωρίζουμε το λόγο. Έτσι μπορεί να εξηγηθεί το γεγονός που έχει παρατηρηθεί από πολλούς, ότι δηλαδή δυσκολεύο-

νται περισσότερο να κοιμηθούν αφού καταναλώσουν κόκκινο κρασί απ' ότι λευκό. Το κόκκινο κρασί περιέχει περισσότερες ουσίες στις οποίες οι άνθρωποι μπορεί να είναι αλλεργικοί, όπως τανίνες, προσταγλανδίνες και ισταμίνες. Ακόμα κι αν δεν υπάρχει αλλεργία, αυτές οι ουσίες μπορεί να διαταράξουν τον ύπνο. Αν καπνίζετε, κάντε νωρίς το τελευταίο σας τσιγάρο, επειδή η νικοτίνη είναι διεγερτική.

Προσπαθήστε να περιορίσετε τις λιπαρές τροφές. Ο Δρ Γκάρντνερ συνέγραψε μία μελέτη που αποκάλυψε ότι μακροπρόθεσμα, οι γυναίκες -κυρίως οι μεγαλύτερες σε ηλικία- που τρώνε περισσότερες λιπαρές και θερμιδικά πλούσιες τροφές κοιμούνται λιγότερο με τον καιρό κι αναφέρουν ότι αισθάνονται υπνηλία κατά τη διάρκεια της μέρας.

Παρότι ένα τακτικό ωράριο ύπνου προτείνεται απ' τους περισσότερους ειδικούς ύπνου «η τακτικότητα μπορεί να αποτελέσει ένα πολύ δυνατό βοηθητικό ύπνου», παρατηρεί ο Δρ Γκάρντνερ, δεν είναι εύκολο να διατηρηθεί μία άκαμπτη ρουτίνα. Άσχετα με το τι ώρα πέφτετε για ύπνο, αφιερώστε στον εαυτό σας μία ώρα για να ηρεμήσει.

Δοκιμάστε ένα αφρόλουτρο. «Πρέπει να είναι αφρόλουτρο», εξηγεί ο Δρ Παπαχαλαράμπος, γιατί ο αφρός παρέχει μόνοση που κρατάει το νερό πιο ζεστό. Δεν χαλαρώνει απλά τους μυς. Αυξάνει και τη θερμοκρασία σας. Στη συνέχεια, όταν βγαίνετε απ' το μπάνιο, η θερμοκρασία σας πέφτει, γεγονός που βοηθά στην παραγωγή μελατονίνης -η οποία σας βοηθά να κοιμηθείτε. Και θυμηθείτε να ρίξετε και λίγο λάδι λεβάντας, το οποίο σύμφωνα με μελέτες βοηθά στην χαλάρωση.

Χαμηλώστε τη θερμοκρασία στο σπίτι. «Τα σώματά μας είναι σχεδιασμένα να κάνουν αυτό που κάνει η γη», λέει Δρ Παπαχαλαράμπος ο οποίος προτείνει στους ασθενείς τους να μην ανεβάζουν το θερμοστάτη πάνω απ' τους 20°C. «Όταν δύνει ο ήλιος, η θερμοκρασία πέφτει σταθερά, και το ίδιο συμβαίνει με τη θερμοκρασία του σώματός μας».

Η ελαφριά γιόγκα και οι ασκήσεις αναπνοής πριν τον ύπνο κάνουν καλό. Αλλά

και λίγο διάβασμα ή τηλεόραση δεν θα σας βλάψουν, ειδικά αν αποφύγετε οτιδήποτε έχει έντονη δράση και σας αναστατώνει. «Βασικά προτείνω στους ασθενείς μου να βλέπουν κωμωδίες. Το γέλιο μπορεί να είναι κατευναστικό και βοηθά τους μυς να χαλαρώσουν», λέει ο Δρ Παπαχαλαράμπος.

Πάντως, αν πρόκειται να παρακολουθήσετε τηλεόραση το βράδυ, έχετε κατά νου ότι οι οθόνες των τηλεοράσεων και των υπολογιστών εκπέμπουν πολύ μπλε φως. Πρόκειται για το ίδιο μήκος κύματος που κάνει μπλε τον ουρανό. Καταστέλλει τη μελατονίνη. Αυτή η καταστολή δυσκολεύει τον ύπνο.

Όσο πιο σκοτεινή η κρεβατοκάμαρα, τόσο καλύτερα για να διατηρείτε τα απαραίτητα επίπεδα μελατονίνης. Πάρτε κουρτίνες συσκότησης και μία μάσκα ύπνου για τα ταξίδια. Ακόμα και το φως απ' το ξυπνητήρι σας πρέπει να κλείσει. Γυρίστε το απ' την άλλη πλευρά. Το πρώτο πράγμα που θα κάνετε σε περίπτωση που δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, θα είναι να κοιτάξετε το ρολόι, και το δεύτερο είναι να υπολογίσετε πόσες ώρες ύπνου σας μένουν. Πόσοι άνθρωποι μπορούν να χαλαρώσουν κάνοντας μαθηματικές πράξεις;

Αν δεν μπορείτε να ηρεμήσετε το μυαλό σας, προσπαθήστε να ηρεμήσετε την αναπνοή σας. Προτείνει μία αναπνοή αναλογίας 4-7-8: Τοποθετήστε την άκρη της γλώσσας σας πίσω απ' τα πάνω μπροστινά σας δόντια. Εισπνεύστε απ' τη μύτη μετρώντας ως το 4. Κρατήστε την αναπνοή σας μετρώντας ως το 7. Μετά, μετρώντας ως το 8, εκπνεύστε απ' το στόμα. Επαναλάβετε τρεις φορές.

Φυσικά και θα υπάρξουν νύχτες που θα θέλετε απλά να πάρετε ένα χάπι. Τα φαρμακευτικά προϊόντα μπορεί να είναι χρήσιμα, αλλά μόνο βραχυπρόθεσμα. Αν τίποτα απ' τα παραπάνω δεν είχε αποτέλεσμα, σπκωθείτε απ' το κρεβάτι και κάντε κάτι χαλαρωτικό. Αυτός είναι ο πυρήνας της θεραπείας της αϋπνίας, κι έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να ωφελήσει μακροπρόθεσμα περισσότερο απ' οποιοδήποτε υπνωτικό χάπι.