

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΖΟΥΜΠΑΝΕΑΣ

Master Practitioner on Eating Disorders & Obesity

Ένας πρωτότυπος
οδηγός για
να ξεκλειδώσεις
μυαλό και σώμα

ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ
το μαγικό βάρος
ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ ΣΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	10
Ύπνος ανίκατε μάχαν	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	38
Έχεις φάει τα καλύτερά σου χρόνια	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	64
Ο δεύτερος εγκέφαλος μέσα μας	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	80
Πες μου τι τρως, να σου πω το μέλλον σου	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	100
Η σωματική πείνα	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	128
Ανακαλύπτοντας το Mind Food Eating	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	140
Το μεγάλο ταξίδι προς το «μαγικό βάρος»	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8	166
Και μετά το «μαγικό βάρος» τι;	
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	187
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	189

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΥΠΝΟΣ ΑΝΙΚΑΤΕ ΜΑΧΑΝ

Είναι άλλο να βρίσκεσαι κοντά στον Θεό και άλλο να ζεις με τρόπο ακατάλληλο ώστε να βρεθείς πιο γρήγορα κοντά Του.

Ο ΥΠΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΥΓΕΙΑ, ΑΛΛΑ ΤΟ ΞΕΝΥΧΤΙ ΕΙΝΑΙ ΖΩΗ;

Όποιος ποτέ του δεν αμάρτησε, ποτέ του δεν αγιάζει.

Σωκράτης Μάλαμας

Στη διάρκεια των φοιτητικών μου χρόνων, και για τουλάχιστον μία επιπλέον δεκαετία, η συγκεκριμένη φράση δεν είχε στο τέλος ερωτηματικό αλλά τελεία.

Σε αυτήν τη σημαντική περίοδο της ζωής μου, όπως και στη ζωή πολλών άλλων ανθρώπων που γνώριζα τότε, η λέξη ύπνος ήταν συνώνυμη με τον «χαμένο χρόνο». Λειτουργούσε ως μοναδικό αξίωμα η φράση «Το ξενύχτι είναι ζωή, τελεία και παύλα», και φυσικά δεν χωρούσε κουβέντα για οτιδήποτε άλλο.

Στις δεκαετίες του 1980 και του 1990 το να καυχείται κάποιος για τα ξενύχτια του, και για ό,τι αυτά συνεπάγονταν, ήταν το πλέον αξιόλογο θέμα συζήτησης της επόμενης μέρας αλλά και τρόπος επίδειξης της σωματικής και κοινωνικής αντοχής. Την περίοδο εκείνη, οι καμπάνιες υγείας έδιναν προτεραιότητα στις επιπτώσεις του καπνίσματος και στη σημασία των σεξουαλικά μεταδιδόμενων νοσημάτων όπως το AIDS.

Σήμερα θεωρώ ότι έχει γίνει μεγάλη πρόοδος σχετικά με τα συγκεκριμένα θέματα, και η κοινή γνώμη έχει διαμορφώσει μια πιο υγιή στάση γύρω από αυτά. Πλέον δίνεται χώρος και σε άλλες διαστάσεις της ζωής, σε κομμάτια της υγείας και της αρρώστιας που τότε παρέμεναν στη σκιά ή ακόμα και στο σκοτάδι. Η αξία, η σπουδαιότητα και η αναγκαιότητα όσων συμβαίνουν στη διάρκεια ενός ποιοτικού ύπνου είναι πλέον αναγνωρισμένα ως προϋπόθεση για το «ευ ζην».

Το προσκνήνιο της ιατρικής και των άλλων επαγγελματιών υγείας υποδέχεται τις επιστημονικές παρατηρήσεις, τις ανακαλύψεις και τις θεραπευτικές παρεμβάσεις, φωτίζοντας ολοένα και περισσότερα κομμάτια. Τα μικρά και μεγάλα θαύματα που πραγματοποιούνται από το ίδιο το σώμα στο ίδιο το σώμα φροντίζουν να εξελίσσουν κάθε διάσταση της ύπαρξής μας σε σωματικό, νοητικό, συναισθηματικό και πνευματικό επίπεδο.

Η ποιότητα του ύπνου έχει αναγνωρισθεί πλέον ως μία από τις σημαντικότερες παραμέτρους για τη διασφάλιση της ανθρώπινης υγείας.

Κιρκάδιος ρυθμός: Μια έννοια άγνωστη σε πολλούς, οικεία όμως σε όλους

Ο κιρκάδιος ρυθμός περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο κάθε πλάσμα στη γη λειτουργεί κατά τη διάρκεια ενός 24ώρου.

Για παράδειγμα, οι μέλισσες βγαίνουν από την κυψέλη προς αναζήτηση γύρης στις 8.00 το πρωί και επανέρχονται αργά το μεσημέρι, έως τις 15.00 μ.μ. Οι νυχτερίδες βγαίνουν από τις φωλιές τους περίπου στις 22.00 το βράδυ και επιστρέφουν σε αυτές πριν ξημερώσει, γύρω στις 5.00 το πρωί.

Πώς είμαι προγραμματισμένος να κοιμάμαι;

Ο άνθρωπος εξακολουθεί να λειτουργεί σύμφωνα με το πρωτόγονο DNA του. Είναι βιολογικά προγραμματισμένος να ξυπνάει με το πρώτο φως της ημέρας, περίπου στις 6.00 το πρωί, και να πηγαίνει για ύπνο λίγο μετά τη δύση του ηλίου, ανάλογα με την εποχή του χρόνου· σε κάθε περίπτωση, πάντως, το αργότερο μέχρι τις 22.00 το βράδυ.

Η παραπάνω πρόταση πιθανώς να ακούγεται και να αντιμετωπίζεται με σκεπτικισμό. Παρόλο που ο άνθρωπος υπάρχει εδώ και εκατομμύρια έτη πάνω στον πλανήτη, μόλις τα τελευταία εκατό χρόνια παραβιάζει αυτή τη βιολογική διαδικασία· συγκεκριμένα, από τότε που ο Τόμας Έντισον, στις αρχές του περασμένου αιώνα, εφηύρε τον ηλεκτρικό λαμπτήρα. Φυσικά, χρωστάμε πολλά στον εφευρέτη που κατάφερε να φωτίσει τα σκοτάδια της ζωής μας, χωρίς ο ίδιος να έχει ιδέα για τη χρήση αλλά και την κατάχρηση που θα συνόδευε την ανακάλυψή του.

Θυμήσου την τελευταία φορά που ξενύχτησες μέχρι το πρωί. Όσο κι αν κοιμήθηκες στη συνέχεια, ξύπνησες κουρασμένος. Ενώ, λοιπόν, το ανθρώπινο σώμα είναι προγραμματισμένο από αρχαιοτάτων χρόνων να μειώνει τους ρυθμούς του με τη δύση του ηλίου, ο σύγχρονος άνθρωπος εξακολουθεί να παραμένει ξύπνιος και δραστήριος για πολλές επιπλέον ώρες, να λειτουργεί δηλαδή αντίθετα από τους φυσικούς βιορυθμούς του. Για να καταφέρει να μείνει ξύπνιος, επιστρατεύεται από τον οργανισμό η βασική ορμόνη του στρες, η κορτιζόλη. Εκκρίνεται συνεχώς από τα επινεφρίδια, μέχρι τη στιγμή που θα αποφασίσει, είτε συνειδητά ο ίδιος είτε το εξαντλημένο πλέον σώμα του, να πέσει για ύπνο.

Ύπνος σε λειτουργία επαγρύπνησης

Η κορτιζόλη, όμως, ως μία από τις βασικές ορμόνες της επιβίωσης, λειτουργεί σύμφωνα με τους δικούς της κανόνες, που στο σώμα εμφανίζονται με τη μορφή των εξής συμπτωμάτων:

- Αυξημένη ανάγκη για τροφή και κυρίως για υδατάνθρακες, ώστε το σώμα να λάβει άμεσα ενέργεια προκειμένου να αντιμετωπίσει έναν κίνδυνο.
- Μείωση του βασικού μεταβολισμού για την εξοικονόμηση ενέργειας.
- Αύξηση της αποθήκευσης λίπους στην κοιλιακή χώρα, για να εξασφαλιστούν αποθέματα ενέργειας.
- Αύξηση της πίεσης του αίματος και ταυτόχρονα των παλμών της καρδιάς.
- Μείωση της αντοχής του ατόμου στα περιβαλλοντικά ερεθίσματα και της ανοχής του απέναντι στους άλλους, κυρίως όσον αφορά τη διαχείριση καθημερινών δραστηριοτήτων, όπου απλές καταστάσεις τις αντιμετωπίζει με νευρικότητα και συχνά με ακατάλληλους χειρισμούς.

Αν όλα τα παραπάνω συμβαίνουν όλο και πιο σπάνια, αν το άτομο καταφέρει να ξεπεράσει τον «υποκειμενικό κίνδυνο» που οδηγεί στην υπερέκκριση κορτιζόλης, τότε το σώμα είναι ικανό να επανέλθει γρήγορα στη φυσιολογική του κατάσταση και λειτουργία.

Αλλάζει ο χαρακτήρας του ανθρώπου;

Κάποιοι ψυχολόγοι εξακολουθούν να πιστεύουν ότι η ψυχοθεραπεία, τουλάχιστον σε ό,τι αφορά την αυτοβελτίωση, μπορεί να λειτουργήσει μέχρι την ηλικία των 45 χρόνων. Σε ό,τι αφορά όμως τη «στροφή» προς την αντίθετη κατεύθυνση, δεν υπάρχει όριο ηλικίας. Οι διαταραχές στον ύπνο είναι σίγουρο ότι μπορούν να συμβάλουν αρνητικά στην εξέλιξη της σωματικής, πνευματικής και ψυχικής υγείας κάθε ανθρώπου.

Όταν ένα άτομο παραβιάζει συστηματικά τον κερκάρδιο ρυθμό του, όταν καθυστερεί να επιτρέψει στο σώμα του να περάσει στην κατάσταση του ύπνου, τότε τα παραπάνω συμπτώματα γίνονται μόνιμα. Ο εγκέφαλος, με τον πρωτόγονο τρόπο λειτουργίας του, αντιλαμβάνεται ότι ο κίνδυνος είναι πια μόνιμος, άρα το σώμα χρειάζεται να βρίσκεται σε διαρκή επαγρύπνηση.

Όσο παρατείνεται αυτή η έλλειψη επαρκούς ύπνου, ο άνθρωπος ξυπνάει κουρασμένος, αλλάζει σταδιακά η συμπεριφορά του και γίνεται περισσότερο οξύθυμος και νευρικός απέναντι στους άλλους. Στην αντίθετη περίπτωση, αν δεν ξεσπάει τη νευρικότητά του στους γύρω του, στρέφεται με αυτοκαταστροφικό τρόπο προς τον εαυτό του υιοθετώντας επικίνδυνες παρορμητικές συμπεριφορές.

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα σωματικής και πνευματικής εξάντλησης διαδραματίζεται στην ταινία «Fight Club» του 1999, στην οποία ο Έντουαρντ Νόρτον υποδύεται έναν ανώνυμο αφηγητή που δουλεύει σε μια εταιρεία αυτοκινήτων, σε μια θέση που απαιτεί πολλά ταξίδια, και υποφέρει από αϋπνία. Στην ταινία, που είναι βασισμένη στο ομώνυμο μυθιστόρημα του Τσακ Πόλανικ και σκηνοθετημένη εξαιρετικά από τον Ντέιβιντ Φίντσερ, παρακολουθούμε με κομμένη την ανάσα τη σταδιακή βιολογική και συναισθηματική κατάρρευση του πρωταγωνιστή, σε σημείο που να αποποιείται τον εαυτό του και να μετατρέπεται στον αυταρχικό και βίαιο Τάιλερ Ντέρντεν, που τον υποδύεται ο Μπραντ Πιτ, με τον οποίο δημιουργούν το Fight Club, την περιβόητη λέσχη μάχης όπου νέοι άντρες παλεύουν μεταξύ τους μέχρι τελικής πτώσεως. Όλα όσα περιγράψω στη συνέχεια θα σε βοηθήσουν να κατανοήσεις το γιατί συνέβησαν όλα αυτά και πώς μπορεί να αλλάξει ο χαρακτήρας ενός ανθρώπου εξαιτίας του κακού ύπνου. Το τέλος δεν θα σ' το αποκαλύψω, καθότι περιέχει μία από τις μεγαλύτερες «ανατροπές» στην ιστορία του κινηματογράφου.

Αλλάζοντας την ορμονική και βιοχημική ισορροπία

Έτσι, λοιπόν, οι συνέπειες της υπερέκκρισης κορτιζόλης από περιστασιακές γίνονται μόνιμα προβλήματα υγείας και αντιστοιχούν στα προαναφερθέντα συμπτώματα ως εξής:

- Αυξημένη ανάγκη για υδατάνθρακες, διότι το σώμα σταδιακά απενεργοποιεί τους υποδοχείς της ινσουλίνης, τη φυσική ορμόνη που μεταβολίζει τους υδατάνθρακες σε ενέργεια. Με την πάροδο του χρόνου, το μεγαλύτερο μέρος της τροφής που καταναλώνει το άτομο μετατρέπεται κυρίως σε λίπος, ακόμα κι αν αυτή αποτελείται αποκλειστικά από τρόφιμα με υψηλή θρεπτική αξία και χαμηλά σε θερμιδική περιεκτικότητα.
- Ο θυρεοειδής αδένας, στην υπερπροσπάθειά του να εξοικονομήσει ενέργεια, σταδιακά αρχίζει να απορρυθμίζεται, αυξάνοντας μακροπρόθεσμα τις πιθανότητες για την ολική του απενεργοποίηση.
- Δημιουργείται μεγάλη εναπόθεση ενδοκοιλιακού λίπους, το γνωστό σωσίβιο, και αυξάνονται οι πρωινές τιμές γλυκόζης, δίνοντας την ευκαιρία στον διαβήτη τύπου 2 να κάνει τα πρώτα του σταθερά βήματα.
- Εγκαθίσταται σταδιακά και μόνιμα η υπέρταση, οι πονοκέφαλοι γίνονται συχνότεροι, μειώνοντας παράλληλα, σε σημαντικό βαθμό, τις καθημερινές αντοχές και δεξιότητες.
- Το έργο της καρδιάς επιβαρύνεται και σταδιακά οδεύει προς μερική ανεπάρκεια

της λειτουργίας της.

- Το νευρικό σύστημα κλονίζεται και νοητικές λειτουργίες που αφορούν την αντίληψη, την προσοχή και τη μνήμη εξασθενούν.

Τελικά, το άτομο βιώνει με δυσφορία τη διαχείριση των συναισθημάτων του και γίνεται ευέξαπτο και εριστικό στη συμπεριφορά του.

Σιγά σιγά ο ύπνος, από εμπειρία φροντίδας, ξεκούρασης και απόλαυσης, γίνεται μια δυσάρεστη φάση μέσα στην καθημερινότητα, που καταλήγει να στερεί από το άτομο την ικανοποίηση μιας τόσο βασικής ανάγκης του. Κι έτσι, ενώ κάποιος αισθάνεται κουρασμένος, στριφογυρίζει στο κρεβάτι, τριζει τα δόντια και σηκώνεται πολλές φορές μέσα στη νύχτα είτε για να πάει τουαλέτα είτε γιατί πεινάει. Τελικά, καταφέρνει να πέσει σε βαθύ ύπνο πολύ αργά και με ελάχιστες ώρες διαθέσιμες για ξεκούραση. Το ξυπνητήρι δεν θα αργήσει να χτυπήσει, οπότε αναγκαστικά σηκώνεται από το κρεβάτι προκειμένου να ξεκινήσει τις δραστηριότητες της επόμενης μέρας. Ξεκινάει όμως την καινούργια μέρα με βασικές εκκρεμότητες.

Πόσος ύπνος είναι αρκετός

Σύμφωνα με τον ανθρώπινο κερκάρδιο ρυθμό, οι ιδανικές ώρες ύπνου είναι αυτές που περιλαμβάνονται στην περίοδο όπου δρουν και λειτουργούν οι «**αυξητικές ορμόνες**».

Ο ρόλος των αυξητικών ορμονών κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι:

- Να αναδιατάξουν τις λειτουργίες του εγκεφάλου, να αποφασίσει δηλαδή ο εγκέφαλος ποιες από τις πληροφορίες που συνέλεξε την προηγούμενη μέρα είναι χρήσιμες και ποιες όχι, και να διαγράψει τις τελευταίες προκειμένου να ξυπνήσει με διαύγεια, με καθαρό μυαλό και όχι σε σύγχυση.
- Να βοηθήσουν το σώμα να επιδιορθώσει τις φθορές και τα κατεστραμμένα κύτταρα από τις δραστηριότητες που προηγήθηκαν.
- Να απομακρύνουν μέσω του συστήματος αποτοξίνωσης του οργανισμού, και κυρίως μέσω του ήπατος, όλες τις βλαπτικές και τοξικές ουσίες που κατανάλωσε ή εισέπνευσε το άτομο.
- Να απομακρύνουν μέσω των νεφρών όλες τις περιττές χημικές ενώσεις από τις τροφές που έφαγε και ήπια το άτομο.
- Να βοηθήσουν τον θυρεοειδή αδένα να διαχειριστεί κατάλληλα την ενέργεια από τις θερμίδες που συγκέντρωσε.
- Να βοηθήσουν το λεπτό έντερο να αναζωογονήσει τα καλά εντερικά βακτήρια, προκειμένου το επόμενο πρωί να είναι έτοιμα να διασπασουν κάθε μόριο τροφής σε θρεπτικά συστατικά και ενέργεια, και να προαγάγουν την

ομαλή παραγωγή νευροδιαβιβαστών όπως η σεροτονίνη, η ντοπαμίνη και οι ενδορφίνες.

- Να βοηθήσουν το παχύ έντερο να προχωρήσει στη συλλογή των υπολειμμάτων της τροφής, προκειμένου να αποβάλει τις περιττές ουσίες που έμειναν ως ατελή παραπροϊόντα ώστε να αποφευχθεί η δημιουργία εστιών σήψης και μικροβίων στον εντερικό σωλήνα.
- Να βοηθήσουν το σώμα να ελέγξει, μέσω του λεμφικού συστήματος (ένας από τους τρόπους εσωτερικής κυκλοφορίας για την ενημέρωση και μετάδοση πληροφοριών από τη μια άκρη στην άλλη), αν όλα τα συστήματα του οργανισμού λειτουργούν κανονικά και δεν απειλούνται από κανέναν ανεπιθύμητο εισβολέα ή διαταραγμένο κύτταρο.
- Να ρυθμίσουν την ομαλή ροή του αίματος στα αγγεία, καθαρίζοντας τις αρτηρίες και διατηρώντας νεανική και γερή την καρδιά.
- Και τέλος, αν το άτομο ανήκει σε ηλικιακή ομάδα μικρότερη των 22 ετών, να συμβάλουν στην τελική κατάταξη που θα πάρει το σώμα σε ένα αναστημόμετρο, ολοκληρώνοντας τη μέγιστη δυνατή σωματική ανάπτυξη που είναι προορισμένο να έχει.

Επιπλέον, έως αυτή την ηλικία συνεχίζουν να δουλεύουν για την ολοκλήρωση της ανάπτυξης πολλών σημαντικών οργανικών συστημάτων, κυρίως εκείνων που αφορούν το αναπαραγωγικό σύστημα και τη νοητική λειτουργία του εγκεφάλου. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι οι ασφαλιστικές εταιρείες ζητούν μεγαλύτερα ασφάλιστρα για έναν νέο οδηγό που δεν έχει συμπληρώσει το 23^ο έτος της ηλικίας του.

Follow your heart μεν, αλλά και τις αυξητικές ορμόνες σου δε

Όσο κι αν φαίνονται γοητευτικά όλα όσα συμβαίνουν όταν σβήνει το φως της μέρας, οι αυξητικές ορμόνες έχουν αντίθετη άποψη. Θέλουν εκείνες να είναι οι πρωταγωνίστριες στις μικρές ώρες της νύχτας. Οι ώρες κατά τις οποίες παράγονται και προσφέρουν τα ευεργετικά τους αποτελέσματα είναι κυρίως από τις 23.00 το βράδυ έως τις 5.00 το πρωί.

Αν υπολογίσεις τι ώρα πέφτεις για ύπνο και πόσες ώρες ποιοτικού ύπνου έχεις διασφαλίσει μέχρι τις 5.00 το πρωί, μπορείς εύκολα να κατανοήσεις πόσες από αυτές τις ευεργετικές διαδικασίες που συμβαίνουν στον ύπνο σου κερδίζεις ή χάνεις.

Ο μέσος πολίτης του δυτικού κόσμου έχει παρατηρηθεί ότι πέφτει στο κρεβάτι μετά τη 1.00 το βράδυ και τελικά επωφελείται, στην καλύτερη περίπτωση, μόνο από το 60 – 70% όλων των απαραίτητων διεργασιών που συμβαίνουν στο σώμα κατά τη

διάρκεια του ύπνου. Η εμπειρία αυτή μοιάζει με τη συνήθεια-ανάγκη σου να φορτίσεις την μπαταρία στο κινητό σου τηλέφωνο στη διάρκεια της νύχτας, ώστε να είναι έτοιμο το πρωί για τη μέγιστη και άριστη χρήση του. Τι απογοήτευση, πραγματικά, μια μέρα που θα πρέπει να είσαι στους δρόμους, να διαπιστώνεις πριν βγεις απ' την πόρτα ότι το κινητό σου φορτίστηκε μόνο κατά 50% και να αναρωτιέσαι αν θα σου φτάσει η μπαταρία μέχρι να επιστρέψεις.

Κι αν κοιμάσαι, πόσο ποιοτικό ύπνο κάνεις;

Ένα επιπλέον θέμα που αξίζει να αναλύσουμε αφορά την ποιότητα του ύπνου. Για να σε βοηθήσω να το κατανοήσεις, θα χρησιμοποιήσω δύο προσωπικά παραδείγματα καταγραφής ύπνου:

Υπόδειγμα μέτριας ποιότητας ύπνου

Στο διάγραμμα αυτό, που σημειωτέον αφορά το βράδυ Σαββάτου 5, προς Κυριακή 6 Οκτωβρίου 2019, βλέπουμε από πάνω προς τα κάτω τα εξής χαρακτηριστικά:

- α) Η ποιότητα του ύπνου ήταν μόλις 77%.
- β) Αμέσως δεξιά παρατηρούμε ότι παρέμεινα στο κρεβάτι 7 ώρες και 39 λεπτά. Ακριβώς από κάτω, όμως, φαίνεται ότι ο πραγματικός ύπνος ήταν 7 ώρες και 4 λεπτά, που δεν θεωρείται αμελητέος.
- β) Το διάγραμμα που ακολουθεί είναι αποκαλυπτικό για την ποιότητα του ύπνου εκείνο το βράδυ, δείχνει δηλαδή τι δεν πήγε τόσο καλά όσο χρειαζόταν.

Ο αριστερός κάθετος άξονας χωρίζεται σε τρία στάδια:

- Στο επάνω μέρος **Awake**/ Ξύπνιος / Φάση Αφύπνισης
- Στη μέση **Sleep**/ Ελαφρύς Ύπνος
- Πιο κάτω **Deep Sleep**/ Βαθύς Ύπνος

Εδώ είναι και το μεγάλο ζητούμενο. Οι αυξητικές ορμόνες παράγονται κυρίως κατά τη διάρκεια του λεγόμενου βαθύ ύπνου. Για να περάσει κάποιος στη φάση του «Βαθύ, ευεργετικού ύπνου», χρειάζεται μια διαδικασία περίπου 30 λεπτών μετάβασης από τον απλό ύπνο στον ζητούμενο βαθύ ύπνο.

Ένα επιπλέον σημαντικό στοιχείο φαίνεται στο κάτω μέρος της εικόνας και αφορά την ώρα που έπεσα στο κρεβάτι (23.55) και την ώρα που ξύπνησα (7.34).

Αν παρατηρήσουμε προσεκτικά την καμπύλη στο διάγραμμα, θα δούμε ότι ο ύπνος μου κάθε άλλο παρά συνεχής ήταν, διότι επανήλθα στην κατάσταση της αφύπνισης:

- Στις 3.00 π.μ., όταν ξύπνησα και σηκώθηκα για να πάω στην τουαλέτα, εξαιτίας

μιας μπίρας που είχα καταναλώσει κατά τη βραδινή μου έξοδο.

- Στις 5.00 π.μ., όταν μισοξύπνησα από κάτι που με ενόχλησε, χωρίς να καταλάβω τι ήταν.
- Στις 6.00 π.μ., όταν άνοιξα τα μάτια μου από το γάβγισμα ενός σκύλου στο διπλανό σπίτι και ξανακοιμήθηκα αμέσως. Το γάβγισμα μάλλον ήταν η αιτία για τη μερική αφύπνιση στις 5.00 το πρωί.
- Στις 7.00 π.μ., όταν με ξύπνησε ένας νταλκαδιασμένος ξενύχτης οδηγός, ο οποίος πέρασε κάτω από το σπίτι ακούγοντας στη διαπασών τον συγχωρεμένο Παντελίδη.
- Στις 7.34 π.μ., όταν, ενώ ήταν Κυριακή, ξύπνησα οριστικά πάλι από γαβγίσματα του ίδιου σκύλου, που αφηνιάζει κάθε φορά που οποιοδήποτε όμοιό του τετράποδο περνάει μπροστά από την περίφραξη της αυλής του.

Στην ουσία, αν δούμε προσεκτικά το κομμάτι της καμπύλης που βρίσκεται κάτω από το σημείο του Deep Sleep, οι συνεχόμενες ώρες που το κορμί μου απόλαυσε έναν βαθύ και συνεχόμενο ύπνο ήταν μόνο μεταξύ 3.00 – 4.00 π.μ., στη μέση της νύχτας. Βρισκόμουν δηλαδή μόνο μία ώρα σε βαθύ ύπνο.

Ευτυχώς που ήταν Κυριακή και κατάφερα να αναπληρώσω την έλλειψη με λίγο μεσημεριανό ύπνο, διότι με την ανεπαρκή ξεκούραση της προηγούμενης νύχτας, η μέρα θα έβγαине με μεγάλη δυσκολία.

Πόσος Βαθύς Ύπνος είναι αρκετός

Παρόλο, λοιπόν, που παρέμεινα σχεδόν 8 ώρες στο κρεβάτι (7 ώρες και 39 λεπτά, για την ακρίβεια) σηκώθηκα σχεδόν κατάκοπος, καθότι οι ευεργετικές επιδράσεις του ύπνου αξιοποιήθηκαν από το σώμα μου για λιγότερο από 60 λεπτά.

Σύμφωνα με πολλές μελέτες νευροεπιστημόνων, πέρα από τη διαδεδομένη γνώση ότι κάποιος χρειάζεται 8 ώρες καθημερινού ύπνου, μέσα σε αυτό το διάστημα απαιτείται για **τουλάχιστον 3 – 4 ώρες το σώμα να βρίσκεται σε Βαθύ Ύπνο.**

Βασική πληροφορία, που θέλω να τονίσω, είναι ότι **αν βρίσκεσαι στο στάδιο του Βαθύ Ύπνου και για οποιονδήποτε λόγο περάσεις στο στάδιο της Αφύπνισης, θα χρειαστούν το λιγότερο 30 λεπτά για να φτάσεις και πάλι στο στάδιο του Βαθύ Ύπνου.**

Στο προηγούμενο διάγραμμα φαίνεται ξεκάθαρα ότι, όταν με ξύπνησαν τα γαβγίσματα του σκύλου στις 7.00 το πρωί, χρειάστηκαν 30 λεπτά για να ξαναμπώ σε βαθύ ύπνο. Η ατυχή συνέχεια του ύπνου μου είναι ήδη γνωστή.

Αν δηλαδή συμβούν 4 ατυχή γεγονότα που θα σε βγάλουν από τον βαθύ ύπνο και θα σε φέρουν σε κατάσταση αφύπνισης, θα χάσεις τουλάχιστον 2 ώρες ποιοτικού ύπνου (30 λεπτά κάθε φορά) στην προσπάθεια που θα κάνει το σώμα να σε ξαναβάλει στην ενεργητική κατάσταση όπου δρουν οι αυξητικές ορμόνες.

Υπόδειγμα καλής ποιότητας ύπνου

Σε αυτό το διάγραμμα παρατηρούμε ένα μακρύ διάστημα όπου ήμουν σε βαθύ ύπνο, από τη 1.00 έως τις 2.00 τη νύχτα και από τις 3.00 έως τις 7.00 το πρωί. Παρέμεινα δηλαδή σε κατάσταση βαθύ ύπνου για περισσότερες από 4 ώρες, γεγονός που επιβραβεύτηκε από την εφαρμογή με 100% ξεκούραση.

Για να το πετύχω αυτό, κοιμήθηκα μόνος μου και χρησιμοποίησα πολύ καλές ωτοασπίδες σιλικόνης, ώστε να μην έχω καμία διάσπαση από ανεπιθύμητους ήχους σε όλη τη διάρκεια της νύχτας. Σημειωτέον ότι για να απονεμίει η εφαρμογή το «Χρυσό Μετάλλιο Ύπνου», ζητάει ως προϋπόθεση την ελάχιστη παραμονή στο κρεβάτι, για τουλάχιστον 7 με 8 ώρες. Εγώ συμπλήρωσα τη συγκεκριμένη νύχτα το εκπληκτικό ρεκόρ των 7 ωρών και 45 λεπτών σε συνεχόμενο ύπνο! Έτσι, μου συγχώρεσε το πολύ σύντομο ξύπνημα στις 24.30 τα ξημερώματα για να πάω στην τουαλέτα, αφού είχα το ελαφρυντικό ότι στις 23.03, δηλαδή πολύ νωρίς για τα δικά μου δεδομένα, είχα πέσει ήδη για ύπνο.



Τι μπορεί να σε βγάλει από την κατάσταση να παραμείνεις σε Βαθύ Ύπνο

Το «ψήσιμο και από τις δύο πλευρές»

Μία από τις βασικότερες αιτίες για μη ποιοτικό ύπνο είναι η χρήση οθόνης με «μπλε φως» από κινητά ή υπολογιστές. Το μπλε φως που ακτινοβολεί από κάθε είδους ηλεκτρονική οθόνη επηρεάζει ίσως περισσότερο από οτιδήποτε άλλο την παραγωγή της μελατονίνης, μιας φυσικής ορμόνης που είναι υπεύθυνη να σε οδηγήσει τελικά στον βαθύ ύπνο.

Το μπλε φως, καθώς έχει συχνότητα σχεδόν όμοια με τις ακτίνες του ηλίου ακόμα κι όταν μειώσεις τον φωτισμό της οθόνης, ο εγκέφαλος το αντιλαμβάνεται ως το φως της μέρας. Έτσι, αντί να ενεργοποιήσει την παραγωγή μελατονίνης, εκκρίνει κορτιζόλη που, όταν φτάσει σε υψηλά επίπεδα, πολύ δύσκολα μπορεί να επανέλθει στα φυσιολογικά για τη δεδομένη χρονική στιγμή. Κι ενώ το πρωί η παραγωγή κορτιζόλης είναι επιθυμητή για να ξυπνήσεις την ώρα που επιθυμείς, η ανεπιθύμητη παραγωγή της την ώρα που πας για ύπνο αποτελεί τη βασική αιτία που σε κάνει να στριφογυρίζεις στο κρεβάτι σου αλλάζοντας διαρκώς πλευρό. Κάτι σαν το κορμάκι σου να είναι μια μπριζόλα στα κάρβουνα που θέλει συχνά γύρισμα, για να πετύχεις το «ψήσιμο και από τις δύο πλευρές».

Μία πολύ καλή ιδέα για να περιορίσεις τις επιπτώσεις από το μπλε φως είναι μετά τις 9.00 το βράδυ να χρησιμοποιήσεις ένα ζευγάρι καλά γυαλιά που έχουν τη δυνατότητα να περιορίζουν τη συγκεκριμένη ακτινοβολία από κάθε οθόνη. Ένα καλό ζευγάρι γυαλιών με τη συγκεκριμένη δυνατότητα κοστίζει από 70 έως 120 ευρώ, όπως μπορείς να δεις και στο www.swanwicksleep.com. Πίστεψέ με, αξίζει να το έχεις διαθέσιμο ακόμα και όταν βλέπεις τηλεόραση αργά το βράδυ. Ένα βασικό χαρακτηριστικό αυτών των γυαλιών είναι ότι αν τα φοράς την ώρα που χαλαρώνεις και βλέπεις τηλεόραση στον καναπέ σου, θα παρατηρήσεις ότι τα βλέφαρά σου θα κλείσουν πολύ πιο σύντομα ενώ το σώμα σου ήδη θα σε ειδοποιεί ότι ήρθε η ώρα να πας για ύπνο.

Μελατονίνη και ξερό ψωμί

Ένας επιπλέον λόγος για τη διαταραχή της παραγωγής μελατονίνης είναι η απουσία σεροτονίνης.

Τόσο στο βιβλίο μου *Διατροφική Νοημοσύνη* όσο και στο *THIN...positive* έχω ασχοληθεί διεξοδικά με το θέμα αυτού του σπουδαίου νευροδιαβιβαστή, παρ' όλα

αυτά, όμως, θα κάνω κι εδώ μια μικρή αναφορά για τον ρόλο που παίζει στην επίτευξη ενός ποιοτικού ύπνου.

Η σεροτονίνη είναι ο βασικός νευροδιαβιβαστής που, εφόσον καταφέρει το σώμα να την παραγάγει, δημιουργεί στον εγκέφαλο τρία βασικά μηνύματα: «Είμαι καλά, έχω τον έλεγχο και είμαι χορτάτος». Βασική προϋπόθεση για την παραγωγή της είναι ένα υγιές έντερο, καθότι τα υγιή βακτήρια του εντέρου παρασκευάζουν το 90% όλων των ωφέλιμων νευροδιαβιβαστών όπως οι ενδορφίνες, η ντοπαμίνη και φυσικά και η σεροτονίνη.

Τα υγιή βακτήρια του εντέρου, όταν έχουν στη διάθεσή τους έναν συνδυασμό από ένα γεύμα που προηγήθηκε με τρία πολύτιμα βασικά συστατικά, όπως:

- α) μια φρέσκια τροφή, π.χ. μια ντομάτα,
- β) μια ζωϊκή τροφή, π.χ. ένα κομμάτι τυρί φέτα περιχυμένη με λίγο φρέσκο ελαιόλαδο για τα καλά λιπαρά της υπόθεσης, και τέλος,
- γ) μια αμυλώδη τροφή, π.χ. ένα κρίθινο παξιμάδι, το ξερό ψωμί δηλαδή, υλικά που όλα μαζί μας θυμίζουν τη συνταγή του γνωστού σε όλους μας «ντάκου», τότε μέσα σε 20 λεπτά το πολύ παράγουν τον πολυπόθητο νευροδιαβιβαστή της σεροτονίνης.

Τι να την κάνω τη σεροτονίνη βραδιάτικα;

Πραγματικά, χαίρομαι που υποσυνείδητα μου κάνεις αυτή την ερώτηση. Η απάντηση είναι ότι επειδή η σεροτονίνη είναι «πρόδρομος» ουσία για την παραγωγή μελατονίνης, αν δεν έχεις καταναλώσει τουλάχιστον μία τριάδα από τις βασικές ομάδες τροφών, δηλαδή φρέσκια, ζωϊκή και αμυλώδη, μαζί με λίγο καλό φυτικό έλαιο, περίπου δύο ώρες πριν πας για ύπνο, τότε σε καμία περίπτωση δεν θα παραχθεί αρκετή ποσότητα μελατονίνης προκειμένου στη συνέχεια να απολαύσεις έναν ποιοτικό ύπνο.

Μα αφού δεν τρώω σχεδόν τίποτα, ειδικά το βράδυ, γιατί δεν αδυνατίζω;

Και πάλι σε ευχαριστώ για αυτή την ερώτηση που μου κάνεις υποσυνείδητα. Η τυχόν γνωστή σου πεποίθηση ότι προκειμένου να αδυνατίσεις θα πρέπει να φας το βράδυ μια σαλάτα στεγνή, με μια άπαχη πρωτεΐνη ή ένα ορφάνο γιαουρτάκι, θα ανατραπεί δραματικά στη συνέχεια, διότι:

- Η αδυναμία παραγωγής επαρκούς ποσότητας σεροτονίνης, που θα χρειαστεί για να φτιάξει στη συνέχεια μελατονίνη, θα σε αφήσει ξάγρυπνο ή θα κάνεις κακό ύπνο.
- Αυτό θα έχει ως συνέπεια την παραγωγή κορτιζόλης.

- Όσο η κορτιζόλη παραμένει σε υψηλά επίπεδα κατά τη διάρκεια της νύχτας, το σώμα θα αναστρέφει τους μηχανισμούς αξιοποίησης των τροφών που κατανάλωσες κατά τη διάρκεια της μέρας.
- Η ανεπιθύμητη αύξηση κορτιζόλης το βράδυ θα μειώσει εις βάρος σου τον ρυθμό του μεταβολισμού σου, διότι, όπως αναφέρθηκε, «η αυξημένη παραγωγή κορτιζόλης είναι συνώνυμη με την παρουσία κινδύνου στο υποσυνείδητο του εγκεφάλου σου».
- Άρα το σώμα σου θα κάνει οικονομία ενέργειας, μειώνοντας την παραγωγή της θυροξίνης στον θυροειδή σου, που είναι υπεύθυνη για τη σωστή διαχείριση των θερμίδων κάθε ημέρας.
- Ακόμα κι αν είχες μια υποθερμιακή διατροφή την προηγούμενη μέρα, το σώμα σου θα πάρει ένα μεγάλο μέρος των θερμίδων που έφαγες και θα τις συσσωρεύσει ως λίπος στα πιο «δύσβατα» σημεία του, όπως γύρω από τα σπλάχνα σου, δημιουργώντας το λεγόμενο ενδοκοιλιακό λίπος, που από εκεί δεν φεύγει παρά μόνο με σκληρή υπομονή και αρκετή άσκηση.

Κορτιζόλη και διαίτα δεν πάνε ποτέ πακέτο

Όσο τα επίπεδα του στρες, άρα και της κορτιζόλης, παραμένουν υψηλά, το σώμα, για να εξασφαλίσει την επιβίωσή του, όπως άλλωστε έχει μάθει να λειτουργεί σύμφωνα με το πρωτόγονο DNA και ένστικτο που διαθέτει, εξοικονομεί μέχρι και την τελευταία διαθέσιμη θερμίδα προκειμένου να αντεπεξέλθει στον υποτιθέμενο κίνδυνο που αντιλαμβάνεται ότι το απειλεί. Κάθε αργοπορημένη ώρα για ύπνο μετά τη δύση του ηλίου αποτελεί μια μορφή κινδύνου.

Υποσυνείδητα, λοιπόν, το σώμα σου θέτει μόνο του την κρίσιμη ερωτοαπάντηση: Ξενυχτάς; Το κάνεις διότι υπάρχει κάποιος κίνδυνος!

Αρχικά, για να φτιάξεις σωστά τη βραδινή σου σεροτονίνη και στη συνέχεια αυτή να μετατραπεί στην πολυπόθητη μελατονίνη, οφείλεις να κάνεις τα εξής:

- α) Στη στεγνή σαλάτα και στην άπαχη πρωτεΐνη χρειάζεται να προσθέσεις τουλάχιστον δύο κουταλιές ελαιόλαδο και να συνοδεύσεις το γεύμα με ένα μέτριο κρίθινο παξιμάδι ή με ένα φλιτζάνι σκούρο ρύζι ή καλαμπόκι, ή με μια μέτρια βραστή ή ψητή πατάτα.
- β) Το «ορφανό» γιαουρτάκι να είναι σίγουρα πλήρες σε λιπαρά, όπως το πρόβειο ή το κατσικίσιο, και να το συνοδεύσεις με δυο κουταλιές μούσλι ή νιφάδες βρόμης, δυο κουταλάκια τριμμένους ξηρούς καρπούς κι ένα μικρό φρούτο.

Να θυμάσαι να συνοδεύεις πάντα κάθε τριάδα και με λίγο καλό λίπος, όπως το ωμό ελαιόλαδο ή οι άψητοι, ανάλατοι ξηροί καρποί, το ταχίνι, ή λίγο φρέσκο βιολογικό βούτυρο ζωικής προέλευσης, ώστε η σεροτονίνη να μπορεί να «περάσει» πιο εύκολα τις εγκεφαλικές μεμβράνες και να δοθεί πιο εύκολα και με πιο σαφή τρόπο το μήνυμα «Είμαι καλά, έχω τον έλεγχο και είμαι χορτάτος».

Με την ευκαιρία, δες τις αμέτρητες ιδέες που υπάρχουν για έξυπνα και σωστά συνδυασμένα γεύματα στο www.diatrofi.gr επιλέξτε στο μενού *Συνταγές* και μετά *Έξυπνα γεύματα* (www.diatrofi.gr/topics/food/sintages/exipna-gevματα/).

Ηθοποιός σημαίνει «φως»

Αυτό έλεγε ο αείμνηστος θεατράνθρωπος Δημήτρης Χορν, αλλά «ατυχώς» το έλεγε νύχτα. Ο Δημήτρης Χορν, ως ηθοποιός, καθώς και όλοι οι άνθρωποι που εξασκούν παρόμοια ή άλλα επαγγέλματα τα οποία απαιτούν νυχτερινή εργασία, πληρώνουν το τίμημα να διαταράσσεται σημαντικά ο κirkάδιος ρυθμός τους και μαζί και η κατάσταση της υγείας τους. Είναι πολύ πρόσφατα τα παραδείγματα ανθρώπων του καλλιτεχνικού χώρου που έφυγαν πολύ σύντομα από τη ζωή χωρίς να έχουν ξεπεράσει τα 63 έτη. Το γεγονός αυτό προκαλεί θλίψη, αν αναλογιστούμε ότι το προσδόκιμο ζωής στη χώρα μας ξεπερνάει τα 80 έτη.

Το «φως» κατά τη διάρκεια της νύχτας διαταράσσει σημαντικά την ποιότητα του ύπνου και αυτό δημιουργεί ένα ντόμινο αρνητικών επιδράσεων στην ποιότητα της υγείας. Όταν τελικά πέφτουμε για ύπνο, θα πρέπει να δημιουργήσουμε και να εξασφαλίσουμε τέτοιες συνθήκες, που σχεδόν να προσομοιάζουν το απόλυτο σκοτάδι. Ακόμα κι ένα μικρό φως από μια τηλεόραση σε λειτουργία αναμονής μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα του ύπνου, όταν έρχεται στο οπτικό μας πεδίο κατά τη διάρκεια της νύχτας, αναστέλλοντας ή επηρεάζοντας την ομαλή παραγωγή μελατονίνης. Αν υπάρχει κάποιο μικρό φως, αυτό θα πρέπει να είναι έξω από το οπτικό μας πεδίο. Να βρίσκεται σε χώρο πίσω από τα μάτια μας, π.χ. πίσω από το κρεβάτι. Το ίδιο ισχύει και για τα μικρά παιδιά που συχνά ζητούν να έχουν κάποιο φως αναμμένο στο δωμάτιό τους. Αυτό θα πρέπει να βρίσκεται κάπου χαμηλά και μακριά από το οπτικό τους πεδίο, διότι μακροπρόθεσμα επηρεάζεται και σε αυτά η ευεργετική επίδραση των αυξητικών ορμονών που τόσο έχουν ανάγκη.

Κλείσ' το το τιμημένο!

Όλα τα σύγχρονα smartphones παρέχουν τη δυνατότητα να κάνεις φραγή ειδοποιήσεων από κάποια ώρα κι έπειτα που εσύ το επιθυμείς. Στο δικό μου κινητό έχω ενεργοποιήσει αυτή τη λειτουργία μετά τις 11 το βράδυ, όπως βλέπεις στην εικόνα που επισυνάπτω.

Φυσικά, δεν το συζητώ να έχεις ανοιχτή την τηλεόραση όταν κοιμάσαι, είναι καθαρή αυτοκτονία!

Κάποτε στις ΗΠΑ οι συνδρομητές ενός τηλεοπτικού καναλιού διαμαρτυρήθηκαν για την υψηλή ένταση του ήχου στις διαφημίσεις ενδιάμεσα των προγραμμάτων που παρακολουθούσαν. Οι υπεύθυνοι μάρκετινγκ του καναλιού ήξεραν ότι οι συνδρομητές συχνά αποκοιμούνται βλέποντας τηλεόραση, και γι' αυτό είχαν φροντίσει ο ήχος των διαφημίσεων να έχει τέτοια ένταση, ώστε να ξυπνάνε σίγουρα και να προσέχουν το διαφημιστικό μήνυμα τη δεδομένη στιγμή.

Επίσης, από χαμηλή ποιότητα ύπνου (που σχετίζεται με πρόωρη θνησιμότητα) υποφέρουν και όσοι έχουν σκύλο που γαβγίζει κατά τη διάρκεια της νύχτας και τους βγάζει απ' τον Βαθύ Ύπνο, έστω κι αν δεν το καταλαβαίνουν.

Τι άλλο μπορεί να σε εμποδίσει να μπει σε κατάσταση Βαθύ Ύπνου:

- Το πάρτι που κάνει ο διπλάνος χωρίς να σε έχει καλέσει.
- Ένα στρώμα που εμποδίζει τους μυς να χαλαρώσουν και σε αναγκάζει να αλλάξεις συχνά πλευρό.
- Ένα στρώμα που σε κάθε κίνηση του/της συντρόφου ή συζύγου σε ξυπνάει.
- Το ροχαλητό του/της συντρόφου ή συζύγου.
- Το δικό σου ροχαλητό, αν είναι πολύ δυνατό.
- Η ανάγκη να πας στην τουαλέτα, αν έχεις πει πολλά υγρά λίγες ώρες πριν από τον ύπνο.



- Ένα βαρύ γεύμα που προηγήθηκε, όπως π.χ. σε μια ταβέρνα όπου η παρέα παρήγγειλε όλο τον κατάλογο (εξού και έφαγε τον «άβακα», όλο το μενού δηλαδή που ήταν γραμμένο στον πίνακα – άβαξ, στα αρχαία ελληνικά).
- Η κατανάλωση αλκοόλ 3 ώρες πριν από τον ύπνο, διότι η αλκοόλη έχει αυξημένη διουρητική δράση για τουλάχιστον 6 ώρες, κι όπως έλεγε κι ένας φίλος, «Την μπίρα δεν την πίνεις... τη δανείζεσαι», γιατί μετά την επιστρέφεις στην τουαλέτα ή στην εξοχή, ανάλογα με το πού θα σε πιάσει η ανάγκη για ούρηση.
- Η κατανάλωση καφέ ή αναψυκτικού τύπου κόλα ή ενεργειακού ποτού που έχει καφεΐνη, έως και 6 ώρες πριν από τον ύπνο, καθότι για να αποβληθεί οριστικά η καφεΐνη από το σώμα απαιτούνται από 6 έως 8 ώρες, ανάλογα με τον κάθε οργανισμό.
- Ο ύπνος περισσότερο από μία ώρα το μεσημέρι ή αργά το απόγευμα.
- Το κάπνισμα περισσότερων από 10 τσιγάρων τις τρεις τελευταίες ώρες πριν από τον ύπνο, διότι η νικοτίνη –ως τοξική ουσία– ενεργοποιεί την παραγωγή κορτιζόλης από τα επινεφρίδια.
- Η παρακολούθηση μιας ταινίας θρίλερ στο σινεμά ή στην τηλεόραση, διότι το υποσυνείδητο αντιλαμβάνεται ως κοντινό κίνδυνο αυτό που βλέπει να συμβαίνει, και παράγει κορτιζόλη μαζί με αδρεναλίνη δημιουργώντας ένα εξαιρετικό βραδινό κοκτέιλ ορμονών τους στρες κατά του ύπνου.
- Η ανάγνωση ενός βιβλίου που σε κρατάει σε αγωνία, για τους ίδιους προηγούμενους λόγους.
- Η παρακολούθηση σκηνών βίας ή η έκθεση σε άσχημες ειδήσεις μία ώρα πριν από τον ύπνο, για τους ίδιους προηγούμενους λόγους.
- Η κατανάλωση ενός αλμυρού γεύματος και η αίσθηση της δίψας στον ύπνο σου, ακόμα κι αν δεν ξυπνήσεις.
- Οι καούρες από ένα δύσπεπτο γεύμα.
- Το να σε πάρει ο ύπνος στον καναπέ και να σηκωθείς ανάβοντας πολλά φώτα για να πας στην τουαλέτα, ενώ σε αυτή την περίπτωση θα βοηθούσε το να χρησιμοποιήσεις τον φακό του κινητού σου μέχρι να πας στο κρεβάτι σου.
- Η προπόνηση πολύ αργά το βράδυ, διότι οι ορμόνες τους στρες όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη, που παράγονται κατά τη διάρκεια της άσκησης, χρειάζονται τουλάχιστον 2 με 3 ώρες προκειμένου να επανέλθουν σε φυσιολογικά επίπεδα.
- Το γάβγισμα ενός σκύλου, που το αναφέρω τακτικά για να μην ξεχνιόμαστε!

Τι μπορεί να σε βγάλει από τη φάση του Βαθύ Ύπνου:

- Να σου τραβήξει τα σκεπάσματα ο/η σύντροφός σου και να κρυώνεις τη νύχτα.
- Το σκουπιδιάρικο, αλλά τι να κάνουν κι αυτοί οι άνθρωποι που προσπαθούν να μαζέψουν τα σκουπίδια μια ώρα που δεν θα δημιουργηθεί κυκλοφοριακή συμφόρηση; Αυτοί κι αν έχουν διαταραγμένο κερκάρδιο ρυθμό!
- Η κομμένη εξάτμιση στο μηχανάκι ενός πιτσιρικά (που οδηγεί μάλιστα και χωρίς κράνος).
- Οι ερωτικές περιπτώξεις των γάτων κάθε Ιανουάριο και Φεβρουάριο για τη διεκδίκηση του πολυπόθητου θηλυκού.
- Οι ερωτικές περιπτώξεις του ζευγαριού στο διπλανό διαμέρισμα, που χτυπάνε το κρεβάτι στον τοίχο με έναν ξερό επαναλαμβανόμενο ήχο.
- Οι ερωτοχτυπημένοι οδηγοί που ακούνε τον συγχωρεμένο Παντελίδη στη διαπασών, έχοντας την ψευδαίσθηση ότι ο πόνος και το τραγούδι τους μπορεί και νεκρούς να ξυπνήσει ή, έστω, την ξεψυχισμένη πρώην αγάπη τους. Το μόνο βέβαιο είναι ότι αν περάσουν έξω απ' το σπίτι της πρώην, σίγουρα θα την ξυπνήσουν, κι αυτήν κι όλο της το σόι.
- Το ξυπνητήρι του/της συντρόφου σου, που χτυπάει νωρίτερα από το δικό σου.
- Το φως από τις γρίλιες που μπαίνει απευθείας στα μάτια σου. Σε αυτή την περίπτωση, μια μάσκα ύπνου που μπορεί να σε κάνει να μοιάζεις με τον Ζορό θα σε βοηθούσε να κερδίσεις λίγο παραπάνω ποιοτικό ύπνο στο κρεβάτι, ιδιαίτερα αν για λόγους εργασίας συνηθίζεις να κοιμάσαι αργά.
- Οι καμπάνες της εκκλησίας, αν τυχαίνει να μένεις σε απόσταση μικρότερη των 400 μέτρων από το παλλόμενο καμπαναριό. Μπορεί να μη σε ξυπνάνε εντελώς, σε βγάζουν όμως από τη φάση του Βαθύ Ύπνου.
- Η δόνηση ή ο ήχος από ένα μήνυμα που ήρθε στο κινητό σου, επειδή ξέχασες να το βάλεις σε «λειτουργία πτήσης» ή επειδή δεν έχεις μάθει ακόμα πώς να θέτεις τη «λειτουργία αναστολής ειδοποιήσεων» στη συσκευή σου, που πλέον διαθέτουν όλα τα σύγχρονα smartphones.
- Το γάβγισμα ενός σκύλου, ως σταθερή πλέον αξία στις λίστες μου!

Μίλα στις σκέψεις σου και διώξε τις μέλισσες

Ένα συχνό φαινόμενο που μπορεί να σε δυσκολεύει να κοιμηθείς είναι οι σκέψεις που βουίζουν σαν μέλισσες μέσα στο μυαλό σου και δεν σε αφήνουν να κλείσεις μάτι.

Πώς μπορείς να τις διώξεις; Η συνεργάτιδά μου, κλινική ψυχολόγος Μαργαρίτα-Αγγελική Σχινά, επιστημονική υπεύθυνη του Κέντρου Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών, μας έδωσε κάποιες πολύ ενδιαφέρουσες ιδέες:

Τι κάνω όταν δεν μπορώ να κοιμηθώ λόγω σκέψεων το βράδυ:

- α) Μιλώ στον εαυτό μου και λέω «Αυτό θα το σκεφτώ αύριο (π.χ. το πρωί με τον καφέ μου)», σαν να κλείνω ένα ραντεβού με τον εαυτό μου για το πότε θα με απασχολήσει το συγκεκριμένο θέμα που έχω στο μυαλό μου.
- β) Ανασηκώνομαι στο κρεβάτι, παίρνω χαρτί και μολύβι και σημειώνω τις σκέψεις μου γι' αυτό που έχω στο μυαλό μου. Κάνω συμφωνία με τον εαυτό μου ότι θα το επεξεργαστώ ξανά το επόμενο πρωί.
- γ) Αν οι σκέψεις μου απλώς με ταλαιπωρούν και δεν αφορούν κάτι που χρειάζεται επίλυση, βάζω επί τούτου το μυαλό μου να σκέφτεται κάτι άλλο, κάτι ουδέτερο ή ευχάριστο. Είναι σημαντικό να βρω κάτι με διάρκεια, όπως, για παράδειγμα, πώς ακριβώς πηγαίνω από το σπίτι μου στο γειτονικό πάρκο, με όλες τις λεπτομέρειες, ποιους δρόμους περνάω, τι βλέπω όταν περπατάω, ποια δέντρα, ποιες πολυκατοικίες και οτιδήποτε άλλο μπορεί να συναντώ στον δρόμο μου.

Για μια τέτοια άσκηση χρειάζεται να βάλω το μυαλό μου έντονα να σκεφτεί κάτι που έχει στάδια ή σειρά δραστηριοτήτων. Θα μπορούσε, επίσης, να είναι μια συνταγή για ένα φαγητό, μια κίνηση που κάνω σε κάποιο άθλημα, μια χορευτική φιγούρα.

Το σημαντικό με την τρίτη άσκηση είναι ότι «το μυαλό μας μπορεί να έχει μόνο μία σκέψη τη φορά», επομένως, αν με απασχολεί μια σκέψη και εγώ βάλω το μυαλό μου να σκεφτεί με λεπτομέρειες, σαν να το βλέπω εκείνη την ώρα, κάτι άλλο, η δεύτερη σκέψη θα αποκλείσει αναγκαστικά την πρώτη. Έτσι, θα νιώσω σε λίγα λεπτά ότι δεν με ταλαιπωρεί πια τόσο πολύ η προηγούμενη σκέψη μου, γιατί το μυαλό μου σταμάτησε να καταπιάνεται με αυτήν.

Sleep at The House of the Setting Sun

Κάποτε με είχε γοητεύσει η φράση ενός άγνωστου ποιητή: «Ένας άνθρωπος μπορεί να δει τη δύση του ηλίου πολλές φορές στη ζωή του, οι ανατολές όμως που θα δει είναι μετρημένες στα δάχτυλα». Για κάποιον επίσης άγνωστο λόγο, αυτή τη φράση την είχα συνδέσει στο μυαλό μου με την κλασική ροκ μπαλάντα του Έρικ Μπάρτον και των Animals, το αριστουργηματικό «The House of The Rising Sun». Σε κάθε ανατολή που αντίκριζα, σιγοτραγουδούσα πάντα μέσα μου τον στίχο «There is a house in New Orleans / They call it the house of the rising sun».

Προσωπικά, για πολλά χρόνια είχα παρερμηνεύσει αυτή τη φράση, διότι ο ποιητής δεν εννοούσε να μένεις ξάγρυπνος για να δεις την ανατολή, αλλά να φροντίζεις να ξυπνάς νωρίς το πρωί και να απολαμβάνεις στη συνέχεια όλο το μεγαλείο της κάθε ημέρας. Για να καταφέρεις να κοιμάσαι πιο εύκολα, είτε βρίσκεσαι στη Νέα Φιλαδέλφεια

είτε στη Νέα Ορλεάνη, είτε οπουδήποτε αλλού, ζήσε το σαν να βιώνεις το ηλιοβασίλεμα κάθε φορά, σαν να είναι η πρώτη φορά.

Η δύση του ηλίου, με ελάχιστες διαφορές από τη μια μέρα στην επόμενη, συμβαίνει σχεδόν πάντα την ίδια ώρα. Σύμφωνα με το πρωτόγονο DNA σου, αν ζούσες στο δάσος ή στη στέπα, τα βλέφαρά σου την ώρα αυτή θα άρχιζαν να γίνονται όλο και πιο βαριά, μέχρι που τελικά να σε πάρει ο ύπνος. Αν όμως ένας φτερωτός δράκος σε άρπαζε ξαφνικά απ' τα μαλλιά και από την Ευρώπη σε πήγαινε στην Αμερική, για να δεις το ηλιοβασίλεμα από τη Νέα Ορλεάνη, τότε όσο θα έβλεπες τον ήλιο να βυθίζεται μέχρι τελικής πτώσεως στις εκβολές του Μισισσιπή, το μάτι σου θα ήταν «γαρίδα», γιατί θα υπέφερες από το γνωστό τζετ λαγκ. Αυτό είναι κάτι που θα σου συνέβαινε σε κάθε υπερατλαντικό ταξίδι, γιατί ο κερκάδιος ρυθμός δεν θα είχε προλάβει να αλλάξει στην κατά Γκρίνουιτς ωρολογιακή διαφορά μεταξύ Ευρώπης και Αμερικής.

Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει όταν δεν έχεις συγκεκριμένη ώρα που πας για ύπνο, και τη μια πέφτεις στο κρεβάτι στις 11.00 το βράδυ και την άλλη στις 3.00 το πρωί. Ο σύγχρονος άνθρωπος συχνά υποφέρει από το λεγόμενο «τεχνητό τζετ λαγκ των πόλεων».

Κούρδισε το βιολογικό σου ρολόι

Είναι σημαντικό να αποκτήσεις σταθερές ώρες ύπνου, όπως είναι σημαντικό να έχεις και σταθερές ώρες γευμάτων. Το βιολογικό σου ρολόι μαθαίνει να πεινάει συγκεκριμένες ώρες ώστε να μην τσιμπολογάς συνεχώς, όπως συγχρονίζεται να «κατεβάζει» τους ρυθμούς του για να κοιμηθείς πιο γρήγορα, όταν έχεις σταθερή ώρα που πας για ύπνο.

Περίπου μία με δύο ώρες πριν από την προκαθορισμένη ώρα που θέλεις να κοιμηθείς, έστω κι αν είναι λίγες ώρες αφότου έχει δύσει ο ήλιος στη γεωγραφική σου περιοχή, δημιούργησε τις δικές σου «συνθήκες τεχνητού ηλιοβασιλέματος».

Ο στόχος είναι να περιορίσεις κάθε πηγή έντονου φωτός που, όπως έμαθες ήδη, αναστρέφει την αγαπημένη σου μελατονίνη, την ορμόνη του ύπνου.

Τι να κάνεις δύο ώρες πριν πέσεις στο κρεβάτι για ύπνο:

- Σε καμία περίπτωση μην ξαπλώσεις στο κρεβάτι πριν από την ώρα που θέλεις να κοιμηθείς, εκτός αν έχεις άλλα πιο ευχάριστα σχέδια στο μυαλό σου.
- Κλείσε κάθε ηλεκτρονική συσκευή που εκπέμπει μπλε φως.
- Αντί να περάσεις την ώρα σου απαντώντας σε μηνύματα στο κινητό σου, άρα σε συνεχιζόμενη έκθεση σε μπλε φως, κάνε μια σταθερή ή μια δωρεάν κλήση προς το άτομο με το οποίο αλληλογραφείς ψηφιακά, για να πείτε και δυο κουβέντες.

- Αν παρακολουθείς τηλεόραση μία ώρα πριν από τον ύπνο, κλείσε τη και διάβασε ένα βιβλίο που να είναι ευχάριστο και σε καμία περίπτωση να μη βάζει τον νου σου σε έντονους προβληματισμούς ή σε αγωνία. Ιδανική θέση, μια πολυθρόνα με φως από πορτατίφ στο πίσω και αριστερό μέρος του κεφαλιού σου, καθότι όταν το φως έρχεται από αριστερά, γίνεται πιο ευχάριστη η ανάγνωση. (Δεν ισχύει για αραβόφωνους που διαβάζουν από τα δεξιά προς τα αριστερά.)
- Άκουσε κάποια εκπομπή στο ραδιόφωνο με χαλαρωτική μουσική. Αναπολώ πραγματικά τις μέρες του πειρατικού ραδιοφώνου με τις πολλές αφιερώσεις!
- Πλύνε αμέσως μετά το βραδινό γεύμα τα δόντια σου. Αυτό έχει δύο πλεονεκτήματα: θα σε αποτρέψει από κάθε διάθεση γιατσιμπολόγημα μέσα στη νύχτα και δεν θα χρειαστεί να ανοίξεις τα συνήθως εκτυφλωτικά φώτα που υπάρχουν στο μπάνιο, τα οποία θα επηρεάσουν την παραγωγή μελατονίνης.
- Βάλε τις πιτζάμες σου ή τουλάχιστον φόρεσε κάτι άνετο και χαλαρό που δεν θα σφίγγει το σώμα και κυρίως την περιοχή γύρω από το στομάχι σου. Είναι διαπιστωμένο πως όταν κάποιος τρώει το βραδινό του φορώντας ρούχα που σφίγγουν το στομάχι, αυξάνει τις πιθανότητες δυσπεψίας και καούρας κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Κλείσε ή περιορίσε όλα τα μεγάλα φώτα που ίσως, κατά τη διαδικασία να τα σβήσεις πριν πας στο κρεβάτι, δεν θέλεις να υποστείς την έντονη λάμψη τους.
- Αν για οτιδήποτε έχεις ξεχάσει να κάνεις θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσεις φως, δοκίμασε να το κάνεις με τον φακό του κινητού σου ή με κάποιον άλλο φακό.
- Ακόμα κι αν διακόψεις τον ύπνο σου και θελήσεις, για παράδειγμα, να πας στην τουαλέτα, κάνε το με τον φακό του κινητού σου.
- Απόφυγε οποιαδήποτε κουβέντα που μπορεί να σε προβληματίσει ή να σε συγχύσει βραδιάτικα. Μια σπουδαία οδηγία που σου προτείνω ως κανόνα επιβίωσης είναι: «Μην πάρεις ποτέ καμία σημαντική απόφαση πριν κάνεις πρώτα έναν καλό ύπνο».
- Αν νιώσεις ότι σε παίρνει ο ύπνος στην πολυθρόνα ή στον καναπέ, τότε είναι η κατάλληλη στιγμή να πας στο κρεβάτι σου. Αν αφήσεις το σώμα σου να κοιμηθεί εκεί, στη συνέχεια θα δυσκολευτείς να πέσεις σύντομα σε Βαθύ Ύπνο, διότι το σώμα θα λάβει το προσωρινό ξύπνημα σαν μια τονωτική ένεση ξεκούρασης, που όμως θα έχει συμβεί σε λάθος χρόνο για την παραγωγή της μελατονίνης.

- Απόφυγε την κατανάλωση υγρών και κυρίως οινοπνευματωδών ποτών κάθε είδους.
- Απόφυγε να πεις καφέ, ακόμα και ντεκαφεϊνέ, ή αναψυκτικό τύπου κόλα, ή ενεργειακό ποτό με καφεΐνη, τουλάχιστον 6 ώρες πριν πας για ύπνο.
- Τέλος, πριν κλείσεις τα μάτια σου, να προλάβεις να εκφράσεις την ευγνωμοσύνη σου λέγοντας τρία τουλάχιστον «ευχαριστώ», με τη σκέψη σου προς όποιον αισθάνεσαι ότι έκανε κάτι καλό για εσένα: Για παράδειγμα, ευχαριστώ τον ευγενικό κύριο που μου έδωσε προτεραιότητα να περάσω το πρωί που βιαζόμουν, ευχαριστώ τον φίλο μου που με θυμήθηκε και με πήρε τηλέφωνο να δει πώς είμαι, αντί να μου στείλει ένα sms, ευχαριστώ τον κύριο Ζουμπανέα που έγραψε αυτό το βιβλίο και μαθαίνω τόσο σπουδαία πράγματα. Μη φοβάσαι, δεν θα το μάθω ποτέ, ακόμα κι αν δεν το πεις.

Τι άλλο να κάνεις πριν πας για ύπνο:

- Το ξυπνητήρι σου να το ρυθμίζεις την ίδια ώρα κάθε πρωί, ανεξάρτητα από το πόσο νωρίς ή αργά έπεσες στο κρεβάτι το προηγούμενο βράδυ. Μόλις αποκατασταθεί ο κανονικός ρυθμός του ύπνου, θα δεις ότι θα ξυπνάς λίγο πριν αυτό χτυπήσει.
- Είναι χρήσιμο ένα ζεστό μπάνιο περίπου 1-2 ώρες πριν από τον ύπνο.
- Το υπνοδωμάτιο πρέπει να διατηρείται άνετο και ήσυχο.
- Εάν η υπερβολική ησυχία είναι πρόβλημα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα ραδιόφωνο σε χαμηλή ένταση. Η εφαρμογή SleepCycle σου παρέχει τη δυνατότητα να ακούσεις για λίγα λεπτά ήχους όπως ένα θαλάσσιο κύμα, έναν ελαφρύ άνεμο, μια σταθερή βροχή, που βοηθούν πολλούς ανθρώπους να έχουν καλύτερο ύπνο. Επίσης, μπορείς να ακούσεις μία χαλαρωτική ιστορία από το μενού της ελληνικής εφαρμογής Mindfulness Greece.
- Αν ροχαλίζεις, προσπάθησε να κοιμάσαι από την πλευρά που ροχαλίζεις λιγότερο. Μπορείς να δοκιμάσεις για λίγες μέρες να κοιμηθείς σ' έναν καναπέ μέχρι να το συνηθίσεις.
- Αν υποφέρεις από καούρες, σήκωσε λίγο το στρώμα με μια κουβέρτα, από το ύψος της μέσης και πάνω. Επίσης, να κοιμάσαι καλύτερα από την αριστερή πλευρά, διότι δεν θα πιέζεις το στομάχι, που βρίσκεται από τη δεξιά πλευρά, και θα αποφύγεις το δυσάρεστο κάψιμο στον οισοφάγο.

Ναι μεν... αλλά

Έχω ακούσει πολλούς να λένε τη φράση «Εγώ μπορώ να πιω καφέ και να πάω για ύπνο». Ναι, μπορεί να συμβεί αυτό και να σε πάρει ο ύπνος, όσο όμως η καφεΐνη, όπως και η αλκοόλη ή η νικοτίνη του τσιγάρου, υπάρχουν στο αίμα, δεν επιτρέπουν στο σώμα να περάσει στην ουσιαστική φάση του Βαθύ Ύπνου, παρά μόνο πολύ αργά το πρωί, όταν ο χρόνος θα είναι πια περιορισμένος για ουσιαστική ξεκούραση μέσω των αυξητικών ορμονών που ανέλυσα προηγουμένως.

Αν θες να πιεις οπωσδήποτε κάτι αλκοολούχο ή να συνοδεύσεις με αυτό το βραδινό σου, δοκίμασε να πιεις «ένα μόνο ποτήρι μπίρα χωρίς αλκοόλ», με πολύ μικρές γουλιές για να περάσεις και την ώρα σου. Έχει την ίδια γεύση με οποιαδήποτε άλλη μπίρα μαζικής κατανάλωσης και με τριπλό κέρδος: πολύ λιγότερες θερμίδες, δεν θα σε φουσκώσει και μάλλον δεν θα ξυπνήσεις το βράδυ για να την επιστρέψεις.

Τι μπορείς να κάνεις νωρίτερα μέσα στη μέρα, που θα σε βοηθήσει να κοιμηθείς καλύτερα:

- Να σε έχει δει ολόσωμα ο ήλιος τουλάχιστον για 10 λεπτά, για να καταλάβουν τα κύτταρά σου τη διαφορά μιας πραγματικής φωτεινής μέρας απ' το σκοτάδι.
- Να έχεις κάνει ήπια άσκηση, ιδανικά νωρίς το πρωί ή το απόγευμα, για να έχουν καταναλώσει τα κύτταρά σου την κορτιζόλη και την αδρεναλίνη από το στρες της μέρας.
- Να έχεις κάνει τουλάχιστον 5 λεπτά διαλογισμό ή έστω στον ίδιο χρόνο να συγκεντρωθείς κάπου ήσυχα παρατηρώντας μόνο την αναπνοή σου.
- Να έχεις αερίσει το δωμάτιό σου. Το καθαρό οξυγόνο βοηθάει τόσο τις «καύσεις» στο σώμα σου όσο και να καθαρίσει το μυαλό σου.
- Να έχεις τραφεί σωστά κάνοντας τουλάχιστον τρία πλήρη γεύματα σε 3άδες, όπως σου περιέγραψα παραπάνω, ώστε να έχεις «φουλάρει» με σεροτονίνη.
- Να έχεις κάνει κάτι πρωτότυπο μέσα στη μέρα σου.
- Να έχεις πάρει κάποιον αγκαλιά για ένα λεπτό ή να έχεις χαϊδέψει ένα ζώο, για να μαζέψεις τη σπουδαία ορμόνη «κυτοκίνη», που είναι η πεμπτουσία της γαλήνης.
- Να έχεις πει ένα τουλάχιστον «όχι» σε κάτι που δεν θέλεις. Να θυμάσαι πάντα ότι οι μεγάλες επιτυχίες και καριέρες χτίζονται από τα σπουδαία «όχι».
- Να έχεις πει κάτι σε κάποιον που μέχρι τώρα δίσταζες να το πεις. Επίσης, να θυμάσαι ότι «Αν δεν ζητήσεις, δεν θα πάρεις» και θα εκπλαγείς πραγματικά από το πόσο πολλά θα κερδίσεις από πράγματα που θεωρούσες ανέλπιστα έως τώρα.

- Να έχεις μάθει κάτι καινούργιο από κάποια άγνωστη έως τώρα γνώση ή αντί για μια σειρά που παρακολουθείς, να δεις ένα ντοκιμαντέρ.
- Να έχεις κάνει κάτι καινοτόμο ή να ξεκινήσεις την υλοποίηση μιας νέας ιδέας.
- Να έχεις κάνει μια καλή πράξη μέσα στην ημέρα.
- Να κρατήσεις ημερολόγιο για αυτά που θέλεις να κάνεις τις επόμενες μέρες ή να κατεβάσεις την εφαρμογή «To Do», που επινόησε ο Μπιλ Γκέιτς της Microsoft για να μπορεί να βάζει το μυαλό του σε τάξη. Αν είσαι λάτρης της Apple, ο συγχωρεμένος Στιβ Τζομπς είχε δημιουργήσει την εφαρμογή «Υπομνήσεις» για τη δική του οργάνωση, και προσφέρεται και σ' εσένα μέσω του λειτουργικού iOS
- Να κατεβάσεις την εφαρμογή Diet Coaching, για να προγραμματίσεις τα γεύματα της επόμενης μέρας.
- Να κατεβάσεις την εφαρμογή Mindfulness Greece και να ξεκινήσεις να κάνεις με τη σειρά τους διαλογισμούς που διαθέτει στο μενού.
- Να προετοιμάσεις τα γεύματα της επόμενης μέρας και να θυμάσαι τη φράση: «Όσο περισσότερα γεύματα κουβαλάς μαζί σου, τόσο περισσότερο σωματικό βάρος διώχνεις από πάνω σου».
- Να κάνεις κάτι με τα χέρια σου για τουλάχιστον 5 λεπτά, π.χ. να παίζεις ένα μουσικό όργανο που τυχόν γνωρίζεις και το έχεις παρατήσει, να ζωγραφίσεις οτιδήποτε, να διορθώσεις με εργαλεία κάτι στο σπίτι σου, αρκεί να είναι βέβαιο ότι μπορείς να το κάνεις.
- Μία με δύο ώρες πριν πέσεις για ύπνο να περιποιηθείς το σώμα σου κάνοντας ένα ζεστό μπάνιο και χρησιμοποιώντας στη συνέχεια μια ενυδατική κρέμα ή, ακόμη καλύτερα, τη λοσιόν διαδερμικού μαγνησίου Magnesium Sleep της BetterYou, κάνοντας μια επάλειψη στους ώμους και στον αυχένα, ακόμα κι αν είσαι άντρας.
- Να παίζεις ένα επιτραπέζιο με φίλους ή με την οικογένειά σου. Προσωπικά, κάθε φορά που παίζω Jenga ή Dobble ή Εύρηκα ή το καταπληκτικό Splendor της Kaissa με τα παιδιά μου, νιώθω να καθαρίζει το μυαλό μου.
- Να διαβάσεις 5 σελίδες από ένα βιβλίο αυτοβελτίωσης. Θα σου δώσω στο τέλος και μια δική μου αγαπημένη λίστα.
- Να διαβάσεις 5 σελίδες από ένα καλό λογοτεχνικό βιβλίο.
- Να τηλεφωνήσεις σε έναν φίλο σου που έχετε καιρό να μιλήσετε, για να μάθεις τα νέα του, ή να ανοίξεις ένα εορτολόγιο να δεις ποιοι φίλοι σου σύντομα μπορεί να γιορτάζουν.
- Να συναντήσεις έναν φίλο σου που έχετε καιρό να μιλήσετε και αντί να πάτε

για καφέ, να πείτε τα νέα σας κάνοντας έναν ωραίο περίπατο.

- Να οργανώσεις ένα reunion με παλιούς φίλους, συμμαθητές ή συμφοιτητές.
- Να πάρεις τους γονείς σου ή τα αδέρφια σου τηλέφωνο χωρίς να υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος λόγος, απλώς για να τους ακούσεις.

Αν είσαι γυναίκα, οι αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου και της εμμηνόπαυσης μπορεί να πυροδοτήσουν την αϋπνία. Τα οιστρογόνα επηρεάζουν την παραγωγή και την ισορροπία των χημικών ουσιών του εγκεφάλου, οι οποίες είναι υπεύθυνες για την αϋπνία. Το 5 HTP, που αποτελεί πρόδρομο του αμινοξέος τρυπτοφάνη που στη συνέχεια οδηγεί στην παραγωγή σεροτονίνης και μελατονίνης, σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να είναι χρήσιμο για την αϋπνία και την κατάθλιψη, εφόσον όμως έχουν ρυθμιστεί όλοι οι προηγούμενοι παράγοντες που αναφέρθηκαν.

Πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν από αϋπνία καταφεύγουν στη λήψη κάποιων φαρμάκων, είτε με συνταγή γιατρού είτε χωρίς. Τα υπνωτικά χάπια δεν θεραπεύουν την αϋπνία και μπορεί να επηρεάσουν τον βαθύ ύπνο. Η συνεχής χρήση των φαρμακευτικών βοηθημάτων μπορεί τελικά να οδηγήσει σε διακοπή του συνόλου του ύπνου.

Γενικότερα, έχει διαπιστωθεί ότι μέχρι και το 50% ανθρώπων που έχουν βάλει τα υπνωτικά χάπια στη ζωή τους κατά βάση επιδεινώνουν την αϋπνία. Η επιμονή στη χρήση υπνωτικών χαπιών μπορεί επίσης να οδηγήσει σε εξάρτηση, είτε ψυχολογική είτε σωματική. Η χρήση φαρμάκων ύπνου θα πρέπει συνεπώς να περιορίζεται σε εκείνο το οποίο λειτουργεί ως μια φυσική βάση, και αυτό μόνο ως προσωρινή λύση.

Η ρεφλεξολόγος Κυριακή Νομικού μάς παρουσιάζει κάποιες ιδέες για το πώς μπορεί κάποιος να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου του. Αν δεν κοιμάστε καλά, η χρήση συμπληρωματικών μεθόδων μπορεί να βοηθήσει κατά πολύ:

Η **Ρεφλεξολογία** μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να υποστηρίξει άτομα με προβλήματα ύπνου χαλαρώνοντας το νευρικό σύστημα, μειώνοντας το στρες και τα επίπεδα του πόνου, βελτιώνοντας τη διάθεση και τη λειτουργία των εσωτερικών οργάνων καθώς και των ορμονών.

Η **Αρωματοθεραπεία** μπορεί να είναι πολύτιμος βοηθός στη βελτίωση του ύπνου. Προσθέστε αιθέρια έλαια στο μπάνιο σας, σε έναν αρωματικό λύχνο ή απλώστε τα στο σώμα και ειδικά στους κροτάφους, διαλυμένα σε αμυγδαλέλαιο. Λεβάντα, Περγαμόντο, Πασεμί, Σανταλόξυλο είναι μερικά που βοηθούν στον ύπνο. **Μάλαξη** με ή χωρίς αιθέρια έλαια είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική επίσης.

Μια συνεδρία **Ρέικι** μπορεί να αποφορτίσει όλη την ένταση και να βοηθήσει στην εξισορρόπηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Η εκμάθηση του Ρέικι είναι πολύ εύκολη και έτσι μπορεί ο καθένας να κάνει αυτοεξισορρόπηση ώστε να βοηθηθεί τις δύσκολες εκείνες ώρες της αϋπνίας.

Διαλογιστείτε κάθε μέρα. Ένας από τους συνηθέστερους λόγους για την αϋπνία είναι ότι ο νους μας δουλεύει ασταμάτητα. Όταν διαλογιζόμαστε, ο νους μπαίνει σε μια πολύ πιο χαλαρή κατάσταση, η οποία είναι ευνοϊκή για τον ύπνο. Τις ημέρες που δεν έχετε κοιμηθεί αρκετά μπορείτε να δοκιμάσετε έναν καθοδηγούμενο διαλογισμό Nidra Yoga: μισή ώρα αντιστοιχεί με ύπνο διάρκειας 2 ωρών.

Εάν ο διαλογισμός δεν είναι το στιλ σας, μερικές απλές **ασκήσεις αναπνοής** μπορεί να κάνουν τη διαφορά. Η αναπνοή, και ειδικά η διαφραγματική, ενεργοποιεί το πνευμονογαστρικό νεύρο, το οποίο εξισορροπεί το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα και μειώνει το στρες.

Ανθοϊάματα Μπαχ – Το Fast Asleep είναι μείγμα από 6 διαφορετικά ανθοϊάματα, ειδικά φτιαγμένο για τη βελτίωση του ύπνου. Βοηθάει στη μείωση του στρες και των επαναλαμβανόμενων ανεπιθύμητων σκέψεων, έτσι ώστε ο ύπνος να επέλθει με φυσικό τρόπο. Επίσης, μια συνεδρία με έναν εξειδικευμένο ανθοθεραπευτή μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία του δικού σας προσωπικού μείγματος που θα σας ανακουφίσει από την αϋπνία.

Περισσότερα για τις συμπληρωματικές θεραπείες μπορείς να δεις και στο www.somainbalance.gr.

Γλυκύτερος ο ύπνος του μόχθου

Η σωματική άσκηση είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να κουραστεί το σώμα, και τότε ο ύπνος έρχεται με περισσότερη ευκολία. Η άσκηση μέσα στην ημέρα ή έστω λίγες ώρες πριν πέσεις στο κρεβάτι μπορεί να συμβάλει σε έναν πιο ήρεμο ύπνο.

Ας πάρει για λίγο τα ηνία ο μετρ του είδους, ο συνεργάτης μου Δημήτρης Βουδούρης, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, και ας διαβάσουμε τι έχει να μας πει:

Θα ήθελα τώρα να μοιραστώ μαζί σου κάποια νεότερα δεδομένα που αφορούν την επίδραση που μπορεί να έχει η φυσική δραστηριότητα στην ποιότητα του ύπνου σου!

Να σου επισημάνω, για αρχή, ότι ένας καλός βραδινός ύπνος θα ενισχύσει τα ενεργειακά σου επίπεδα, έτσι ώστε να καταφέρεις να γυμναστείς την επόμενη ημέρα, αλλά και το αντίθετο. Η φυσική δραστηριότητα θα έρθει να σε βοηθήσει ώστε να αποκοιμηθείς για αρχή ευκολότερα, αλλά και να επιτύχεις ποιοτικότερο ύπνο!

Αυτό που πιθανόν γνωρίζεις είναι ότι η άσκηση τις βραδινές ώρες θα δυσκολέψει την προσπάθειά σου για βαθύ και ποιοτικό ύπνο. Θα σε ξαγρυπνήσει.

Μπορείς πλέον να ξεχάσεις ό,τι μέχρι σήμερα γνώριζες! Η επιστήμη έχει άλλη άποψη και έχει πάντα αποδείξεις για όσα ισχυρίζεται. Συστηματική ανασκόπηση και μετανάλυση (η οποία δημοσιεύτηκε στις 29 Οκτωβρίου 2018 στο έγκυρο επιστημονικό περιοδικό *Sports Medicine*) 23 συνολικά ερευνών κατέληξε στο ακόλουθο συμπέρασμα: Η βραδινή άσκηση, που όμως ολοκληρώθηκε μέχρι τις 10.00 το βράδυ, βοήθησε τους ασκούμενους να κοιμηθούν γρηγορότερα, αλλά και να επιτύχουν βαθύτερο ύπνο. Προσοχή όμως!

Μοναδική περίπτωση όπου η συνταγή της βραδινής άσκησης είχε αρνητικά αποτελέσματα ήταν όταν το πρωτόκολλο περιελάμβανε υψηλής έντασης άσκηση σε λιγότερο από 60 λεπτά πριν από τη βραδινή κατάκλιση.

Παράλληλα, από τη σελίδα του «National Sleep Foundation», η σχετική ενημέρωση καταλήγει στο ότι η προπόνηση αντιστάσεων μέχρι τις 10.00 το βράδυ βοήθησε τους ασκούμενους να επιτύχουν λιγότερες αφυπνίσεις ενδιάμεσα στον ύπνο τους και να κοιμηθούν γενικότερα καλύτερα.

Λίγο πολύ, σε παρόμοιες συστάσεις καταλήγουν και οι ειδικοί από το «John's Hopkins». Πιο συγκεκριμένα, η Charlene Gemaldo, διευθύντρια του «John's Hopkins Centre for Sleep», σε συμβουλεύει να γυμνάζεσαι ακούγοντας τα μηνύματα που σου δίνει το σώμα σου. «Μέσα από τη γνώση του σώματός σου θα φτάσεις στην αυτογνωσία», λέει χαρακτηριστικά!

Οι γιατροί γνωρίζουν ότι η άσκηση θα βελτιώσει τον χρονοισμό και την ποιότητα του ύπνου σου. Η «συνταγογράφηση» όμως, όσον αφορά την ώρα μέσα στην ημέρα που θα σε βοηθήσει περισσότερο, είναι εντελώς προσωπική σου υπόθεση. Βρες τι πραγματικά σε βοηθά περισσότερο!

Τι προτείνω εγώ τώρα, συνδυάζοντας τόσο την έρευνα όσο και την κλινική μου εμπειρία:

Γυμνάσου συνδυαστικά, τόσο με προπόνηση αντιστάσεων όσο και με αερόβια άσκηση εναλλασσόμενης έντασης μέσα στην εβδομάδα σου. Ολοκλήρωσε την άσκησή σου τουλάχιστον 2 ώρες πριν από τη χρονική στιγμή που επιθυμείς να πέσεις για ύπνο, αρκεί αυτή η ώρα να είναι πριν τις 11.59 το βράδυ. Κάνε ένα ζεστό ντους μετά το πέρας της προπόνησής σου και κατανάλωσε ένα εύπεπτο και μικρό σε ποσότητα γεύμα. Κατά τη βραδινή κατάκλιση, κλείσε τα μάτια σου και συγκεντρώσου για λίγη ώρα στην αναπνοή σου. Προσπάθησε να έχεις τον έλεγχο των σκέψεών σου. Νιώσε μια όμορφη ζεστασιά να κατακλύζει το σώμα σου. Είσαι έτοιμος. Όνειρα γλυκά!

Μου αρέσει να εκφράζω τις σκέψεις μου κυρίως με θετικό τρόπο, οπότε πριν περάσουμε στο επόμενο κεφάλαιο θα ήθελα να δώσεις εσύ τον επίλογο σε αυτά που έχεις διαβάσει έως τώρα. Με μια φράση σου. Αφιέρωσε λίγα δευτερόλεπτα για να ξαναδείς παραπάνω τα 10 πράγματα και θαύματα που συμβαίνουν όταν επιλέγεις να συμπορευτείς με τις αυξητικές σου ορμόνες. Λειτουργεί θετικά στις προθέσεις μας όταν ξέρουμε τι θα κερδίσουμε από την αλλαγή μιας στάσης και όχι τι θα χάσουμε αφήνοντάς τη να περάσει.

Κλείνοντας αυτό το κεφάλαιο, θέλω να μοιραστώ μαζί σου το νέο μου μόττο, δηλαδή την επόμενη εμβληματική φράση μετά το «Ο ύπνος είναι υγεία, αλλά το ξενύχτι είναι ζωή», που μου αρέσει να μοιράζομαι κυρίως με τους νέους ανθρώπους που τους αρέσει να ξενυχτάνε: «Αν δεν χορο-πηδάς, μην ξενυχτάς, κι αν δεν πρόκειται να χορο-πηδήξεις... μην ξενυχτήσεις».

- ΠΩΣ ΕΜΠΛΕΚΕΤΑΙ Η ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑ ΜΕ ΤΟ ΓΚΑΜΠΙ ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΙΣΣΑΣ;
- ΠΩΣ Ο ΔΕΙΚΤΗΣ ΤΗΣ ΖΥΓΑΡΙΑΣ ΣΟΥ ΣΥΝΔΕΕΤΑΙ ΑΜΕΣΑ ΜΕ ΤΟΝ ΒΑΣΙΛΙΑ ΤΩΝ ΛΙΟΝΤΑΡΙΩΝ;
- ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΧΑΝΕΙΣ ΒΑΡΟΣ ΕΝΩ ΚΟΙΜΑΣΑΙ;
- ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΟΤΑΝ «ΚΟΛΛΑΕΙ» Η ΖΥΓΑΡΙΑ ΣΟΥ;
- ΓΙΑΤΙ Η ΓΙΑΓΙΑ ΣΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΧΑΣΕΙΣ ΒΑΡΟΣ;

ΓΙΑΤΙ, ΛΟΙΠΟΝ, ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ;

- ✓ Γιατί αν είχες ήδη πετύχει το μαγικό σου βάρος δεν θα το κράταγες τώρα στα χέρια σου.
- ✓ Γιατί είσαι βέβαιος ότι κάποιος δικός σου άνθρωπος προσπαθεί να πετύχει το μαγικό του βάρος με λάθος τρόπο.
- ✓ Γιατί ενώ έχεις κάνει κάθε δυνατή προσπάθεια σχετική με τη διατροφή και την άσκηση, αισθάνεσαι ότι χρειάζεται και κάτι άλλο μέχρι να πετύχεις το μαγικό σου βάρος.
- ✓ Γιατί ενώ έχεις πετύχει το μαγικό σου βάρος μοιάζει σαν αυτό να ξεφεύγει διαρκώς από τον έλεγχό σου.
- ✓ Γιατί θέλεις παρά πολύ, όπως θέλω κι εγώ, να μοιραστώ μαζί σου όλα τα μυστικά για το τι είναι το μαγικό βάρος και πώς μπορεί αυτό να επιτευχθεί.



Ο συγγραφέας των best seller *Διατροφική Νοσημοσύνη* και *THIN...positive* επιστρέφει με το νέο του βιβλίο σε ένα γνωστικό ταξίδι που θα σε κάνει να αναθεωρήσεις όσα πίστευες μέχρι σήμερα για τον ρόλο της διατροφής και της άσκησης. Ο διαιτολόγος Ευάγγελος Ζουμπανέας, Master Practitioner on Eating Disorders, με το βιβλίο *Αναζητώντας το μαγικό βάρος των ονείρων* σου ολοκληρώνει την τριλογία σχετικά με τις διαταραχές πρόσληψης τροφής και τη διαχείριση του βάρους, αποκαλύπτοντας όλα τα μικρά και μεγάλα μυστικά του για το πώς ο καθένας μπορεί να πετύχει το δικό του «Μαγικό Βάρος».



ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Η έκδοση του βιβλίου υποστηρίχθηκε από την εταιρεία φυσικών συμπληρωμάτων διατροφής



ISBN 978-618-03-2732-8



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 82732