

## 10 απαγορευμένες προ-του-ύπνου συνήθειες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο καλός βραδινός ύπνος, δεν είναι πολυτέλεια, αλλά αναγκαιότητα και σημαντικός για τη διάθεσή σας, την ενέργειά σας και την υγεία σας συνολικά, ενώ εξαρτάται από τη δραστηριότητά σας μέσα στη μέρα, το τι τρώτε και τι πίνετε και ιδιαίτερα τις λίγες ώρες πριν πέσετε για ύπνο.



Αν θέλετε λοιπόν, να βοηθήσετε τον εαυτό σας και να του παρέχετε έναν καλό και ποιοτικό βραδινό ύπνο, τότε τις ώρες που προηγούνται, φροντίστε να τον ετοιμάσετε για το κρεβάτι, και να μην τον ξεσηκώσετε ή ξυπνάτε περισσότερο.

Αποκλείστε τις παρακάτω συνήθειες από τη βραδινή σας ρουτίνα και θα κοιμάστε σαν πουλάκια...

### **Μη χρησιμοποιείτε το κινητό ή το tablet σας**

Η χρήση ηλεκτρονικών συσκευών, ακόμα και η παρακολούθηση τηλεόρασης μπορούν να προκαλέσουν διαταραχές στον ύπνο. Αποφεύγετε τις συσκευές που εκπέμπουν φως, τουλάχιστον μια ώρα πριν πέσετε για ύπνο, καθώς είναι το μπλε φως των συσκευών, που μπλοκάρουν την παραγωγή της μελατονίνης, η οποία προκαλεί το αίσθημα της νύστας και την ανάγκη του ύπνου.

Αν ωστόσο, επιμένετε να διαβάζετε το βιβλίο σας από το tablet, χαμηλώστε το φωτισμό του και διατηρήστε την οθόνη σε απόσταση τουλάχιστον 30 εκ. από το πρόσωπό σας, ώστε να περιορίσετε στο ελάχιστον τυχόν διαταραχές στον ύπνο.

### **Μην πίνετε καφέ**

Μια κούπα καφέ περιέχει 80-120 mg καφεΐνης, γι' αυτό και καλό θα ήταν να αποφεύγετε την κατανάλωσή του αρκετές ώρες πριν πέσετε για ύπνο. Ο καφεΐνη διατηρείται στο σώμα μέχρι 12 ώρες, γι' αυτό και πολλοί παρατηρούν προβλήματα στον ύπνο, ακόμα κι αν έχουν πει καφέ, μετά το μεσημεριανό τους. Αν εξακολουθείτε να θέλετε ένα ζεστό ρόφημα το βράδυ δοκιμάστε καφέ ντεκαφεϊνέ,

ή καλύτερα μια βαλεριάνα που καλμάρει, παρά διεγείρει.



### **Μην τρώτε σοκολάτα**

Ακόμα μια πηγή καφεΐνης είναι η σοκολάτα και ιδιαίτερα οι εκδοχές που έχουν αυξημένα ποσοστά κακάο. Μπορεί λίγο παγωτό σοκολάτα, ή μια μπάρα σοκολάτας να μη γίνονται αντιληπτά σαν πηγές καφεΐνης, αλλά έχουν τόση ποσότητα, ώστε να προκαλέσουν διαταραχές στον ύπνο σας. Η καφεΐνη κρύβεται σε πολλές τροφές, όπως είναι το τσάι και τα αναψυκτικά, ώστε να χρειάζεται διπλή προσοχή για το τι καταναλώνετε στο βραδινό σας γεύμα.

### **Μην τρώτε πικάντικα και λιπαρά φαγητά**

Τα μεγάλα γεύματα προ του ύπνου, είναι πιθανό να δυσκολέψουν την ομαλότητά του, ιδιαιτέρως αν έχετε φουσκώσει και φάει παραπάνω απ' όσο τελικά χρειαζόταν. Τα δε πικάντικα και λιπαρά φαγητά είναι πιο επικίνδυνα καθώς σχετίζονται με το φαινόμενο της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης, που δυσχεραίνει πάντα όταν το άτομο είναι ξαπλωμένο προκαλώντας προβλήματα κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Ιδανικά, τρώτε βραδινό τουλάχιστον 2 ώρες πριν ξαπλώσετε, ώστε να έχει το σώμα σας το χρόνο να χωνέψει την τροφή, ενώ καλό θα ήταν να επιλέγετε τροφές που βοηθούν στον ύπνο, όπως είναι οι απλοί υδατάνθρακες ή ένα ποτήρι γάλα.

### **Μην πίνετε αλκοόλ**

Το αλκοόλ δημιουργεί την εντύπωση ότι διευκολύνει στον ύπνο, αλλά αυτό είναι μονάχα μια παρεξήγηση. Μπορεί αρχικά να σας νυστάζει, αλλά καθώς το σώμα

Ξεκινά το μεταβολισμό του, επηρεάζεται άμεσα ο ύπνος, με αποτέλεσμα να ξυπνάτε το επόμενο πρωί, κουρασμένοι και με αδυναμία συγκέντρωσης. Ένα ποτηράκι κρασί, ωστόσο, στο βραδινό δεν κάνει κακό, αρκεί να μην συνεχίσετε την κατανάλωσή του και μέχρι το κρεβάτι.



### **Μην καπνίζετε**

Μπορεί για πολλούς το κάπνισμα να είναι μια μέθοδος χαλάρωσης, αλλά η νικοτίνη παραμένει διεγερτική ουσία και μπορεί εύκολα να κάνει τις αϋπνίες σας, ακόμα χειρότερες, ειδικότερα αν κάνετε ένα «τελευταίο» τσιγάρακι, πριν πέσετε για ύπνο.

Αν λοιπόν, είστε καπνιστής, ακόμα και ηλεκτρονικού τσιγάρου και έχετε προβλήματα ύπνου, καλό θα ήταν να δοκιμάσετε να το περιορίσετε (αν όχι να το κόψετε τελείως).

### **Μην πίνετε πολύ νερό**

Είναι σημαντικό να φροντίζετε την ενυδάτωσή σας με το να πίνετε πολύ νερό, αλλά καλό θα ήταν να περιορίσετε αυτή τη συνήθεια κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μην πίνετε νερό πριν πέσετε για ύπνο, καθώς κάτι τέτοιο θα σας οδηγήσει στο μπάνιο στα μέσα της νύχτας, διαταράσσοντας τον ύπνο σας. Τέλος, να θυμάστε να επισκέπτεστε την τουαλέτα πριν ξαπλώσετε, ακόμα κι αν φαινομενικά δεν το χρειάζεστε.

### **Μην ανεβάζετε τη θερμοκρασία**

Καλό είναι να κοιμάστε σε θερμοκρασία χαμηλότερη από αυτή που διατηρείτε την



ημέρα στο σπίτι σας και χαμηλότερη και από αυτή που εσείς θεωρείτε.. χαμηλή. Η θερμοκρασία του σώματος πέφτει κατά τη διάρκεια του ύπνου, αρά το σώμα δεν θεωρεί «φυσιολογική» τη ζέστη κατά τη διάρκεια του ύπνου, ενώ με τη χαμηλή θερμοκρασία διαχειρίζεστε καλύτερα την θερμότητά που έχετε ανάγκη, προσθέτοντας ή αφαιρώντας σκεπάσματα. Αν φυσικά πρόκειται για μια παγωμένη νύχτα, μη σκεφτείτε τις στατιστικές και τις επιστημονικές οδηγίες και ανεβάστε το θερμοστάτη στο σημείο που εσείς νιώθετε άνετα.



### **Μην κάνετε ντους**

Αποφεύγετε το ντους πριν πέσετε για ύπνο, αν μάλιστα συνηθίζετε να κάνετε μπάνιο το πρωί που ξυπνάτε. Αν το σώμα σας έχει συνδυάσει το ντους με το πρωινό ξύπνημα, τότε θα λάβει το λάθος μήνυμα αν κάνετε την αλλαγή και κάνετε μπάνιο το βράδυ

Αν ωστόσο γυμνάξετε το βράδυ, ένα ζεστό μπάνιο δε θα σας κάνει κακό, αλλά αντιθέτως θα σας χαλαρώσει. Για την ακρίβεια, το ντους είναι που ξυπνάει, παρά χαλαρώνει το σώμα, ενώ καλό θα ήταν επίσης να αποφύγετε να κοιμηθείτε με βρεγμένα μαλλιά, ιδιαίτερα αν δε θέλετε να ξυπνήσετε το πρωί πιασμένοι.

### **Μην αλλάζετε τη ρουτίνα σας**

Η διατήρηση μιας βραδινής ρουτίνας, όπως είναι το βούρτσισμα των δοντιών, το πλύσιμο του προσώπου και η προετοιμασία του τάπερ για τη δουλειά, βοηθάει να σταλεί στον εγκέφαλο το μήνυμα, ότι ετοιμάζεστε για ύπνο, ιδιαίτερα αν ακολουθείτε την ίδια αλληλουχία κινήσεων κάθε φορά.

Αν όμως αλλάξετε με κάποιο τρόπο αυτή τη ρουτίνα, δεν θα προετοιμάσετε σωστά τον εγκέφαλό σας για ύπνο και δεν θα κοιμηθείτε το ίδιο εύκολα με τις άλλες μέρες. Θα κοιμηθείτε μεν όταν πέσετε στο κρεβάτι και κλείσετε το φως, αλλά δεν θα έχετε κάνει σωστή προετοιμασία και, όπως σε πολλές καταστάσεις, έτσι και στον ύπνο, η προετοιμασία είναι η μισή δουλειά.

Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)