

2 Οκτωβρίου 2022

## **Αϋπνία: Το εύκολο κόλπο για να κερδίσουμε μια επιπλέον ώρα ύπνου**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Μια απλή τεχνική που ανακουφίζει και χαλαρώνει το σώμα μπορεί να μας χαρίσει έως και μια επιπλέον ώρα ύπνου κάθε βράδυ



Στο τέλος μιας κουραστικής μέρας πολλοί χαλαρώνουν κάνοντας μαλάξεις στα πόδια τους ή ζητώντας από κάποιον πρόθυμο... σύντροφο να το πράξει.

Οι μαλάξεις στα πέλματα των ποδιών μπορούν να αποβούν σωτήριες για τον ύπνο των γυναικών στην εμμηνόπαυση υποστηρίζουν οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Ινονού.

Οι ερευνητές παρακολούθησαν την επίδραση της μεθόδου σε 70 γυναίκες οι μισές εκ των οποίων έκαναν μασάζ κάθε μέρα επί πέντε μέρες, ενώ οι άλλες μισές αποτελούσαν την ομάδα ελέγχου.

Στην ομάδα του μασάζ παρατηρήθηκε ότι οι γυναίκες «κέρδισαν» μια επιπλέον ώρα ύπνου κάθε βράδυ.

Οι ερευνητές συστήνουν την απλή μέθοδο του μασάζ των πελμάτων για την ανακούφιση από το άγχος, την κούραση και τις διαταραχές του ύπνου. Πρόκειται για συμπτώματα που παρουσιάζουν συχνά οι γυναίκες στην εμμηνόπαυση και όπως όλα δείχνουν μια ανέξοδη μέθοδος μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπισή τους.

Εκτιμάται ότι 39-47% των γυναικών στην κλιμακτήριο παρουσιάζουν διαταραχές ύπνου ενώ το ποσοστό αυτό αντιστοιχεί σε 35-60% των γυναικών στην εμμηνόπαυση. Τα συνηθέστερα προβλήματα που αναφέρουν οι γυναίκες κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι οι εξάψεις, η αυπνία, οι διαταραχές της αναπνοής και της διάθεσης.

Επιπλέον το μασάζ ποδιών, ακόμη και αν είναι σύντομο μπορεί να μειώσει το άγχος, να βελτιώσει τη διάθεση, ακόμη και να μειώσει τον πόνο. Κατά τη διάρκεια των μαλάξεων ενεργοποιείται το νευρικό σύστημα και εκκρίνονται περισσότερες ενδορφίνες, νευροδιαβιβαστές με παυσίπονη δράση που χαρίζουν ευεξία.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)