

ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΥΓΙΗ ΥΠΝΟ;

”Ο υγιής ύπνος – είναι ένας, από τους πιο σημαντικούς παράγοντες της καλής υγείας”



 **AKADIMIA_YGEIAS**

Ο ύπνος είναι μια φυσιολογική διαδικασία που επιδρά άμεσα όσο στη σωματική τόσο και στην ψυχική υγεία του ανθρώπου. Οι χρόνιες νυχτερινές αϋπνίες δημιουργούν υπερένταση, εκνευρισμό και μακροπρόθεσμα κάνουν κακό στον οργανισμό, ο οποίος καταλήγει να μην ξεκουράζεται ποτέ.

Μπορούμε να πούμε, ότι ο υγιής ύπνος είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες της μακροζωίας. Ο άνθρωπος αφιερώνει ένα μεγάλο μέρος της ζωής του στον ύπνο. Περίπου το $\frac{1}{3}$ της ζωής του, ο άνθρωπος κοιμάται. Αναλογιστείτε για λίγο πόσο είναι αυτό, παράδειγμα ο άνθρωπος ηλικίας 60 ετών τα 20 χρόνια τα περνούσε σε κατάσταση ύπνου. Και μετά από αυτό οι άνθρωποι αναρωτιούνται πως περνάνε γρήγορα τα χρόνια.



”Ο υγιής ύπνος – ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες της καλής υγείας στην ζωή του ανθρώπου”

Πολλοί πιστεύουν, ότι ο ύπνος είναι απλά ένα χρονικό διάστημα στο οποίο το σώμα βρίσκεται σε μια ασυνείδητη κατάσταση. Αλλά δεν είναι έτσι. Κατά την διάρκεια του ύπνου επιτυγχάνετε αποκατάσταση, αποτοξίνωση και εξυγίανση του οργανισμού. Αυτό που είναι πολύ σημαντικό είναι ότι κατά την διάρκεια του ύπνου ο νους βρίσκεται σε κατάσταση ηρεμίας. Αποκαθίστανται όχι μόνο οι δυνάμεις του οργανισμού αλλά γίνεται αποκατάσταση των ιστών οι οποίοι δέχτηκαν επιβάρυνση κατά την διάρκεια της ημέρας (αρθρώσεις, μεσοσπονδύλιοι δίσκοι). Επιπλέον γίνεται ανανέωση των κυττάρων και η παραγωγή

σημαντικών ορμονών όπως η μελατονίνη και η σωματοτροπίνη, γνωστή ως αυξητική ορμόνη. Αν ο άνθρωπος στερείται ποιοτικό και υγιή ύπνο τότε χάνει και όλα τα πλεονεκτήματα του.



*Για να ξεκουραστεί ο οργανισμός στο 100%
- θα πρέπει & ο ύπνος να είναι στο 100%!*

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι το σώμα εκείνη την ώρα βρίσκεται σε μία κάψουλα νεότητας η οποία ανανεώνει και επισκευάζει ολόκληρο τον οργανισμό. Αλλά αν δεν δημιουργηθούν κατάλληλες συνθήκες για να συμβούν τα παραπάνω τότε οργανισμός δεν θα αποκατασταθεί σωστά. Το αποτέλεσμα θα είναι κατά την διάρκεια της ημέρας να νιώθετε εξάντληση και τότε θα χρειαστεί οπωσδήποτε να τονωθείτε πίνοντας τεχνητά διεγερτικά, όπως παράδειγμα καφέ, ο οποίος θα προσφέρει δανική ενέργεια για λίγο, όπου μετά από κάποιες ώρες θα χρειαστεί να επαναλάβετε την διαδικασία. Αν ο κακός ύπνος θα επαναλαμβάνεται συχνά τότε ο οργανισμός θα γεράσει πολύ πιο γρήγορα και θα παρουσιάζονται σοβαρά προβλήματα στην υγεία.

Παρακάτω θα μάθετε πως να αποκτήσετε ένα καλό και υγιή ύπνο. Επίσης θα μάθετε την κυριότερη αιτία της αϋπνίας.

Για να κατανοήστε καλύτερα τα παρακάτω, αρχικά θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ποιος ύπνος θεωρείται καλός και υγιής;

1. Σας παίρνει εύκολα ο ύπνος μέσα στα πρώτα πέντε με δέκα λεπτά, χωρίς να πάρετε κάποιο ηρεμιστικό χάπι.
2. Ο ύπνος είναι συνεχόμενος όλη τη νύχτα, ακόμα κι αν ξυπνήσετε για κάποιο λόγο κατά την διάρκεια της νύχτας μετά μπορείτε εύκολα να ξανακοιμηθείτε.
3. Σηκώνεστε εύκολα το πρωί χωρίς ξυπνητήρι, ξεκούραστοι και γεμάτοι ενέργεια. Και αυτό είναι αρκετό για να είστε παραγωγικοί όλη την ημέρα.
4. Κοιμάστε και ξυπνάτε πάνω κάτω την ίδια ώρα, συν - πλην 20 λεπτά.
5. Ακόμα και αν για κάποιο λόγο αργήσατε να πάτε για ύπνο, παράδειγμα μετά από δύο ώρες, το πρωινό ξύπνημα την ίδια ώρα δεν σας δημιουργεί κάποια δυσφορία.

Αν καταφέρετε τα παραπάνω τότε ο καλός ύπνος θα είναι εγγυημένος.

Ας δούμε τώρα πως μπορούμε να το καταφέρουμε!



Το δωμάτιο στο οποίο κοιμάστε θα πρέπει να έχει απόλυτο σκοτάδι, όλα τα λαμπάκια από τις ηλεκτρονικές συσκευές καθώς και το φως που μπαίνει από έξω, θα ενοχλούν το μυαλό σας κατά τη διάρκεια του ύπνου, που σημαίνει η ποιότητα της ξεκούρασης θα είναι πολύ κατώτερη. Το ίδιο συμβαίνει και για τους διάφορους ήχους οι οποίοι μπορούν να σας ενοχλούν, γι' αυτό αν δεν μπορείτε να εξαλείψετε στο μέγιστο το φως και τους ήχους στο δωμάτιο, τότε να προμηθευτείτε μια μάσκα για τα μάτια και ωτοασπίδες.



Προσπαθήστε να πηγαίνετε για ύπνο γύρω στις δέκα το βράδυ και να σηκώνεστε στις έξι ή επτά το πρωί. Εδώ πρέπει να δώσετε σημασία στο εξής - ότι η κάθε ώρα του ύπνου πριν τα μεσάνυχτα δίνει διπλάσιο αποτέλεσμα στην ποιότητα της ξεκούρασης. Αυτό σημαίνει ότι αν πάτε για ύπνο στις δέκα η ώρα το βράδυ και θα ξυπνήσετε στις έξι το πρωί, τότε θα χορτάσετε ύπνο μέσα σε οκτώ ώρες. Και αυτό θα ισοδυναμεί με έναν πλήρες ύπνο. Μπορείτε να διαφωνείτε όσο θέλετε αλλά αυτοί είναι οι κανόνες και η βιολογικοί ρυθμοί του οργανισμού μας. Επίσης εκείνη την ώρα γίνεται η παραγωγή της μελατονίνης. Τι είναι η μελατονίνη; Ορμόνη, που παράγεται στην υπόφυση η οποία βρίσκεται στον εγκέφαλο. Η ανεπάρκεια της μελατονίνης μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχή του ύπνου, κατάθλιψη, πρόωρη γήρανση και χαμηλό ανοσοποιητικό σύστημα. Η μεγαλύτερη ποσότητα μελατονίνης παράγεται τη νύχτα 22:00-03:00, ωστόσο μπορεί να ληφθεί και από συμπλήρωμα αλλά η απορρόφηση της δεν συγκρίνεται με την φυσική μελατονίνη που παράγει το σώμα μας.



Μια ώρα πριν τον ύπνο καλύτερα να μην φορτώνετε το μυαλό σας. Να αποφεύγετε ταινίες βίας, ειδήσεις και άλλα αρνητικά γεγονότα και ο λόγος είναι επειδή ο εγκέφαλος κατά διάρκεια του ύπνου κατά έξι φορές επεξεργάζεται την πληροφορία που δέχτηκε την τελευταία ώρα. Γι' αυτό αν την τελευταία ώρα πριν τον ύπνο ο εγκέφαλος σας ζοριζόταν, τότε το αποτέλεσμα θα είναι όλη τη νύχτα να βρίσκεται σε ένταση χωρίς να χαλαρώσει.



Προσπαθήστε να διαβάσετε κάτι ευχάριστο, να ακούσετε απαλή μουσική ή να κάνετε οτιδήποτε που μπορεί να σας χαλαρώσει, παράδειγμα μασάζ ή χαλαρωτικές ασκήσεις.



Την ώρα του ύπνου ο οργανισμός μας όχι μόνο ξεκουράζεται αλλά καθαρίζει από τις τοξίνες και τις διαδικασίες του μεταβολισμού. Και το χειρότερο που μπορείτε να κάνετε είναι να φάτε ένα βαρύ γεύμα. Η τελευταία λήψη τροφής πρέπει να είναι 3 με 4 ώρες πριν τον ύπνο και καλό είναι να αποφύγετε τα ζωικά επειδή ο οργανισμός αντί να ασχοληθεί με την αποτοξίνωση και την αποκατάσταση του οργανισμού θα ξοδεύει μεγάλη ποσότητα ενέργειας για να χωνέψει το φαγητό. Αυτό συνεπάγεται ότι ο ύπνος σας δεν θα είναι ποιοτικός. Και όπως αντιλαμβάνεστε να ξεκουραστείτε σωστά δεν θα τα καταφέρετε.

[Πατήστε εδώ, για δείτε το βίντεο: ΤΑ 8 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΛΑΘΗ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ.](#)



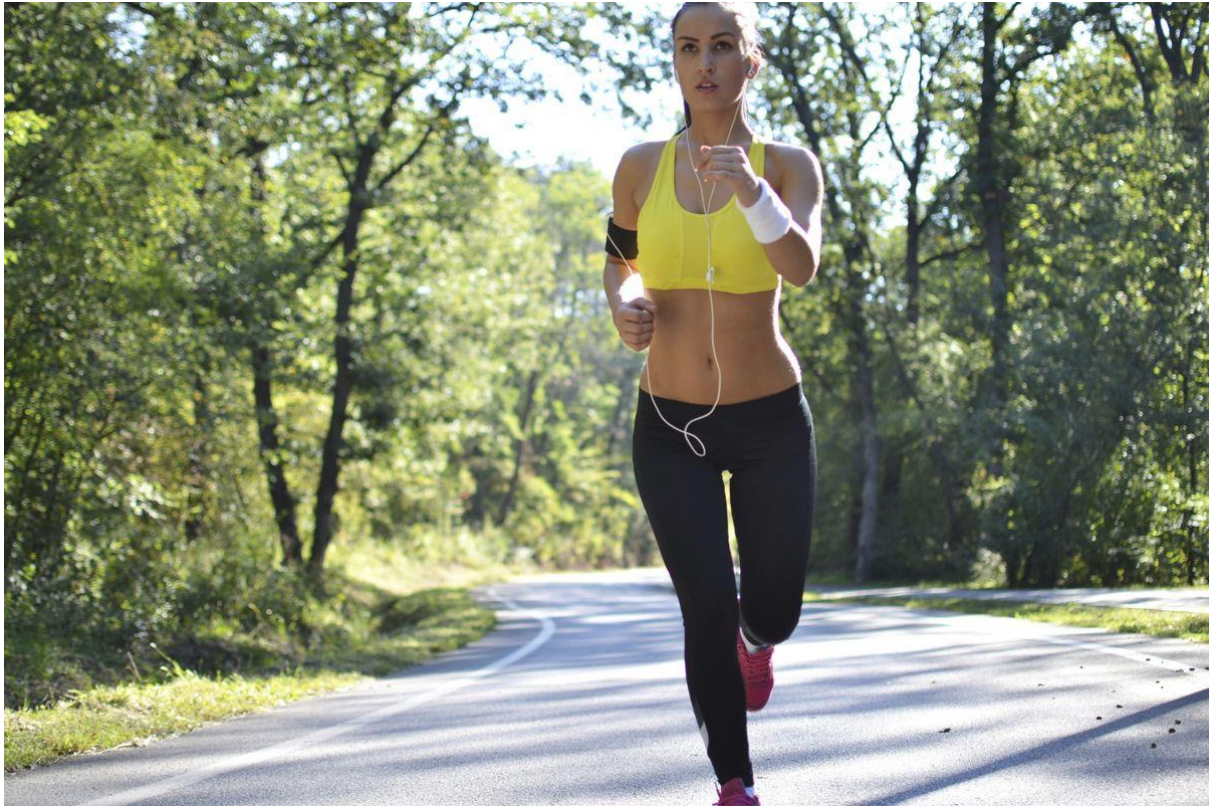
8 ΣΤΟΥΣ 10 ΚΑΝΟΥΝ

ΑΥΤΑ ΤΑ ΛΑΘΗ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ!



Αφιέρωσε χρόνο στην υγεία σας και στην αύξηση ζωτικής ενέργειας. Αρχικά κάντε μια πλήρης διάγνωση του οργανισμού σας, ακόμα και αν δεν υπάρχει κάποιος πόνος στο σώμα αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι δεν έχετε κάποιο πρόβλημα. Από την στιγμή που ήδη έχετε πρόβλημα με τον ύπνο άρα κάτι δεν πάει καλά. Το κάθε πρόβλημα απαιτεί επιπλέον ενέργεια από τον οργανισμό, αυτό σημαίνει ότι την νύχτα οι διαδικασίες αποκατάστασης δεν γίνονται σωστά, με αποτέλεσμα να έχετε ανήσυχο και δύσκολο ύπνο.

Πατήστε εδώ, για δείτε το βίντεο: 10 ΛΟΓΟΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ!



Πρέπει να κατανοήσετε το εξής: ότι όσο λιγότερο δραστήριοι είστε κατά διάρκεια της ημέρας τόσο μεγαλύτερα προβλήματα θα έχετε με τον ύπνο.

Ακριβώς για αυτόν τον λόγο στις περισσότερες περιπτώσεις παρουσιάζονται προβλήματα με τον ύπνο, το σώμα πολύ απλά δεν προλαβαίνει να ξοδέψει όλη την ενέργεια κατά διάρκεια της ημέρας και για αυτό ο οργανισμός πολύ απλά δεν θέλει να κοιμηθεί επειδή του έχει απομείνει ένα μεγάλο απόθεμα ενέργειας, για αυτό βρείτε χρόνο για την σωματική δραστηριότητα.

Επίσης, αν έχετε περιττά κιλά τότε ο ύπνος σας και η διαδικασία ανανέωσης του οργανισμού θα γίνεται σε πολύ χαμηλό επίπεδο.

[Πατήστε εδώ, για δείτε το βίντεο: ΠΩΣ ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΧΑΣΕΙΣ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΕΙΣ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ.](#)



Να κοιμάστε σε σκληρή επιφάνεια. Τη νύχτα το σώμα θα πρέπει να τεντώνεται. Τα κόκαλα τεντώνονται και οι μύες χαλαρώνουν μόνο όταν κοιμόμαστε στο σκληρό στρώμα. Ειδικά αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό για την υγεία της σπονδυλικής στήλης. Στα παλιά τα χρόνια δεν υπήρχαν ορθοπεδικά στρώματα και μαλακά μαξιλάρια και οι άνθρωποι ήταν μαθημένοι να κοιμούνται πάνω σε σκληρή επιφάνεια. Αν σας αρέσει το μαλακό στρώμα και το μαλακό μαξιλάρι τότε επιλέγετε την άνεση αντί για αποκατάσταση και ανανέωση του οργανισμού. Σκεφτείτε, τι είναι καλό για εσάς και κάντε την σωστή επιλογή.

Σας προτείνουμε να δείτε 2 βίντεο:

[Αν έχετε πρόβλημα με την μέση.](#) [Αν υποφέρετε από αυχενικό ή πονοκεφάλους.](#)



Μετατρέψτε την κρεβατοκάμαρα σας, σε φιλικό περιβάλλον. Άνετη θερμοκρασία δωματίου 19 βαθμούς. Απόλυτο σκοτάδι. Πλήρη ησυχία. Η κρεβατοκάμαρα πρέπει να αεριστεί πολύ καλά πριν τον ύπνο, το ιδανικό είναι να υπάρχει μικρό-αερισμός, δηλαδή να υπάρχει συνεχόμενη ανανέωση με καθαρό αέρα. Για την διακόσμηση χρησιμοποιήστε απαλά, ζεστά, χαλαρωτικά χρώματα τα οποία θα σας βάζουν στην κατάλληλη ατμόσφαιρα για έναν καλό και υγιή ύπνο. Απενεργοποιήστε όλες τις ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές, οι οποίες ακόμα και όταν είναι στην πρίζα εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητικά πεδία τα οποία διαταράσσουν τον ύπνο.



Συνηθίστε να κοιμάσαι με όσο το δυνατόν λιγότερα ρούχα. Οποιοδήποτε, ακόμα και το πιο άνετο ρούχο, διαταράσσει την μικρό κυκλοφορία του αίματος κατά διάρκεια του ύπνου, ελαχιστοποιώντας την διαδικασία ανανέωσης του οργανισμού.

Αυτές είναι οι βασικές αρχές οι οποίες θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε καλό υγιή ύπνο και ξεκούραστο σώμα. Όσο πιο γρήγορα θα τους

εφαρμόσετε τόσο πιο γρήγορα θα ξεκινήσετε να κοιμάστε καλά και να έχετε ενέργεια κατά την διάρκεια της ημέρας.



Σχετικά με την αϋπνία, όπως είπαμε και παραπάνω η κυριότερη αιτία είναι η χαμηλή σωματική δραστηριότητα κατά διάρκεια της ημέρας. Όσο πιο πολύ ενέργεια θα ξοδέψετε κατά διάρκεια της ημέρας τόσο πιο γρήγορα θα κοιμηθείτε. Επιπλέον, να κοιμάστε γρήγορα θα σας βοηθήσει ο βραδινός εικοσάλεπτος περίπατος με απλό και χαλαρό βήμα. Και ένα ζεστό μπάνιο.

Σας εύχομαι το καλύτερο - να είστε υγιείς!