



ΤΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΡΟΛΟΪ

Οι ώρες βέβαια που χρειάζεται ο καθένας για να ξεκουραστεί είναι ζήτημα τρόπου ζωής καθώς και ιδιοσυγκρασίας, η οποία έχει γενετικό υπόβαθρο. Ο νευρογενετιστής Δρ Χρήστος Παπτζάκης μας πληροφορεί: «Το ανθρώπινο σώμα έχει ένα βασικό ημερήσιο βιολογικό ρολόι στον υπερχιασματικό πυρήνα του εγκεφάλου. Αυτό το εσωτερικό ρολόι ρυθμίζει όλους τους ημερήσιους (ή κερκάδιους στα λατινικά) βιορυθμούς του σώματος, όπως για παράδειγμα την παραγωγή ορμονών και την αυξομείωση της θερμοκρασίας. Το βιολογικό μας ρολόι κουρδίζεται καθημερινά μέσω των ματιών μας, από τον καθημερινό κύκλο φωτός-σκοτός που διαρκεί περίπου 24 ώρες. Ένας αριθμός ανθρώπων έχει ημερήσιο ρυθμό 25-26 ώρες, οπότε κοιμάται αργά το βράδυ και ξυπνά αργότερα το πρωί. Άλλοι έχουν ημερήσιο ρυθμό μικρότερο από 24 ώρες, οπότε κοιμούνται

νωρίς αλλά και ξυπνούν νωρίτερα το πρωί από την ώρα που θέλουν να ξυπνήσουν. Οι διαφορές αυτές έχει βρεθεί ότι είναι γενετικές, αλλά τώρα μόλις αρχίζουμε να διερευνούμε τα γονίδια που εμπλέκονται. Κάποια από αυτά τα γονίδια όπως τα Per2, Per3 και Clock φαίνεται ότι παίζουν κεντρικό ρυθμιστικό ρόλο, ενώ κάποια άλλα όπως το γονίδιο του νευροδιαβιβαστή GABA-β3 φαίνεται να επηρεάζουν ειδικού τύπου αϋπνίες».

Το βιολογικό μας ρολόι όμως δεν παραμένει ίδιο σε όλη τη ζωή μας. Σύμφωνα με τον γενετιστή, η ώρα έναρξης και η διάρκεια του ύπνου σχετίζεται και με την ηλικία. «Στην εφηβεία και σε νεότερες ηλικίες, ένα σημαντικό ποσοστό κοιμάται αργότερα και λιγότερες ώρες, ενώ στη μέση και στην τρίτη ηλικία συμβαίνει το ακριβώς αντίθετο. Πολλοί μεσήλικες δεν μπορούν να κοιμηθούν πολλές ώρες, παρά το γεγονός ότι πηγαίνουν για ύπνο νωρίς».

ΟΣΦΡΗΣΗ

Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ σύμμαχος για ξεκουραστό ύπνο είναι η μάσημας. Η όσφρηση είναι η μόνη αίσθηση που παραμένει «σε λειτουργία» κατά τη διάρκεια του ύπνου, συνδέεται άμεσα και επηρεάζει την ποιότητα του. Ερευνητές σε πανεπιστήμιο της Γερμανίας, στο πλαίσιο πειράματός, εξέθεσαν τους εθελοντές σε ευχάριστες (άρωμα τριαντάφυλλο) ή δυσάρεστες (κλουβίο σβγού) μυρωδιές και διαπίστωσαν ότι οι πρώτοι είδαν καλό όνειρο, ενώ οι άλλοι εφιάλτες. Είσο, καθαρό σεντόνιο και ένα καλό μαλακτικό επιβάλλονται.

ΚΛΕΙΣΤΕ ΤΟ ΜΑΤΙ ΣΤΗΝ ΑΫΠΝΙΑ

* Τηρήστε το πρόγραμμα

Επιδοθείτε σε ένα είδος ρουτίνας όσον αφορά τον ύπνο σας. Οποιαδήποτε αλλαγή στις συνήθειές σας, ακόμη και μια μικρή διαφορά στην ώρα του συνηθισμένου ύπνου, «μπλοκάρει» το βιολογικό ρολόι.

* Το στομάχι επηρεάζει

Προσοχή στο τι τρώτε ή πίνετε πριν τον ύπνο. Ένα άδειο στομάχι, αλλά κι ένα εξίσου βαρύ, είναι το ίδιο επιβαρυντικά και δυσκολεύουν τον ύπνο. Επίσης, ο καφές, το τσάι, το κακάο και τα ποτά τύπου κόλα διεγείρουν τον εγκέφαλο και σας απομακρύνουν από το να κοιμηθείτε καλά.

* Κάντε σεξ (πριν)

Το σεξ πριν από τον ύπνο συνιστάται. Η ερωτική πράξη αποτελεί τη μοναδική δραστηριότητα που κουράζει και συγχρόνως χαλαρώνει το σώμα, ευνοώντας έτσι έναν καλό ύπνο.

* Κλείστε την τεχνολογία

Αφήστε τον υπολογιστή τουλάχιστον μία ώρα πριν από τον ύπνο. Κάθε καινούργια πληροφορία που λαμβάνετε διεγείρει τον εγκέφαλο και κρατά το μυαλό σε εγρήγορση. Επιπλέον, απομακρύνετε κάθε πηγή ακτινοβολίας από κοντά σας, καθώς η ακτινοβολία ενδέχεται να προκαλεί αϋπνία και πονοκεφάλους.