

“Φάρμακο” για την αϋπνία η βυσσινάδα, σύμφωνα με έρευνες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πιείτε δυο ποτήρια χυμό κεράσι μέσα στο 24ωρο και κοιμηθείτε ήσυχα το βράδυ... χωρίς να έρθετε αντιμέτωποι με την αϋπνία! Πρόσφατη έρευνα του Louisiana State University στις ΗΠΑ διαπίστωσε ότι ο χυμός από βύσσινο αυξάνει τη διάρκεια του ύπνου των ηλικιωμένων κατά περίπου 90 λεπτά, «κλείνοντας» έτσι την πόρτα στα υπνωτικά χάπια.

Οι ερευνητές ζήτησαν από μια ομάδα ανθρώπων, με μέσο όρο ηλικίας τα 68, που ταλαιπωρούνταν από προβλήματα αϋπνίας, να καταναλώνουν δυο ποτήρια χυμό κεράσι (πρωί - βράδυ) για δυο εβδομάδες. Οι συμμετέχοντες είχαν συμπληρώσει ερωτηματολόγιο που σχετιζόταν με τον ύπνο, την κόπωση, την κατάθλιψη, το άγχος κ.α. και είχαν κάνει αιματολογικές εξετάσεις. Αποτέλεσμα της μελέτης δεν ήταν άλλο από την απόδειξη ότι ο ύπνος τους αυξήθηκε κατά μία ώρα περισσότερο κάθε βράδυ... σε σύγκριση με όσους έπαιρναν υπνωτικά χάπια!

Αξίζει να αναφερθεί ότι η αϋπνία αποτελεί επηρεάζει κατ' εκτίμηση το 23-34% των ατόμων από 65 χρονών και άνω, δημιουργώντας δυσκολία στον ύπνο για περισσότερες από τρεις νύχτες την εβδομάδα. Ένα τέτοιο γεγονός, βέβαια, όταν μετατρέπεται σε μακροχρόνιο, επηρεάζει σοβαρά την υγεία των ηλικιωμένων και

συνδέεται με την υψηλή αρτηριακή πίεση, τον διαβήτη τύπου 2 και την άνοια.

«Τα υπνωτικά χάπια αποτελούν μια επιλογή για τους νέους με προβλήματα αϋπνίας, αλλά για τους ηλικιωμένους τετραπλασιάζουν την πιθανότητα για σπασμένα ισχία ή πρόωρο θάνατο. Ο χυμός κεράσι δεν βελτίωσε μόνο την ποσότητα του ύπνου, αλλά και την ποιότητά του», εξηγεί ο επικεφαλής της έρευνας Frank L. Greenway.

Πιο συγκεκριμένα, τα ξινά κεράσια αποτελούν μια φυσική πηγή μελατονίνης, μιας ορμόνης που ελαττώνει τα προβλήματα αϋπνίας, και περιέχουν ενώσεις ενισχύουν την τρυπτοφάνη στο σώμα, ουσίας με θετική επίδραση στον ύπνο. Μια από αυτές τις ενώσεις φέρουν το όνομα «προανθοκυανιδίνες» και είναι υπεύθυνες για το βαθύ κόκκινο χρώμα του φρούτου.

«Τα θρεπτικά στοιχεία των ξινών κερασιών εμποδίζουν την εμφάνιση χαμηλής τρυπτοφάνης και οδηγούν το σώμα στην αποτελεσματική λειτουργία και τη σύνθεση σεροτονίνης. Η τελευταία βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει τη φλεγμονή», αναφέρει ο Greenway από το Louisiana State University.

Συντάκτης: Λιάνα Γεωργουλοπούλου

Πηγή: flowmagazine.gr