



Κοιμάσαι

πολλές ώρες και την επόμενη μέρα νιώθετε ακατανίκητη κούραση; Σας λείπει συνεχώς ενέργεια και δεν μπορείτε να αποδώσετε στον επιθυμητό βαθμό; Δείτε τι μπορεί να φταίει σύμφωνα με το onmed.gr

1. Ξαπλώνετε παρέα με το κινητό ή τον υπολογιστή

Το φως που εκπέμπουν οι ηλεκτρονικές συσκευές «ξεγελά» τον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα να συγχέει το τεχνητό φως με το φυσικό φως του ήλιου. Έτσι, διακόπτεται ο λεγόμενος κερκάδιος ρυθμός που μας επιτρέπει να λειτουργούμε αποδοτικά τις πρωινές ώρες και να χαλαρώνουμε τις βραδινές ώρες.

2. Έχετε πολύ καιρό να αλλάξετε στρώμα ή μαξιλάρι

Ο πόνος στην πλάτη από το παλιό σας στρώμα και η ρινική συμφόρηση από τα ακάρεα που ζουν στο μαξιλάρι σας μπορεί να είναι ο λόγος που ο ύπνος σας δεν είναι τόσο ξεκούραστος όσο θα θέλατε.

3. Φάγατε βραδινό πολύ αργά

Ένα μεταμεσονύκτιο γεύμα αναστατώνει το πεπτικό. Δοκιμάστε να φάτε πιο νωρίς το τελευταίο γεύμα της ημέρας ώστε να αποφύγετε την καούρα και τη δυσπεψία.

4. Έχετε πολύ στρες

Η «ορμόνη του στρες» (κορτιζόλη) κρατά το σώμα και κάθε επιμέρους σύστημα του οργανισμού μας σε εγρήγορση, με αποτέλεσμα να διακόπτεται η παραγωγή της «ορμόνης του ύπνου» (μελατονίνη) που θα μας επιτρέψει να χαλαρώσουμε και να κοιμηθούμε.

5. Έχετε πολλή ενέργεια

Ο καλύτερος τρόπος να ξοδέψετε την περιττή ενέργεια είναι η γυμναστική. Βάλτε την άσκηση στο καθημερινό σας πρόγραμμα προκειμένου να απολαύσετε πιο ήσυχο

και ξεκούραστο ύπνο τα βράδια.

Πηγή: thrakitoday.com