

10 + 1 tipp az egészségmegőrző, pihentető alvásért



Az általam átadott ismeretek és tanítások nem tartoznak a gyógyítás vagy tanácsadás körébe, nem helyettesítik az esetleges orvosi diagnózist és kezelést, ugyanakkor nagyon hatékonyan kiegészíthetik azt.

Tartalomjegyzék

Jó reggelt! Hogy aludtál?	3
Egy kis alvásfiziológia.....	4
Okok és következmények.....	5
Gyertyafényes romantika.....	6
Magnézium, magnézium.....	6
Írd ki magadból!.....	7
A szokás hatalma.....	7
Pizsiriadó!.....	8
Viszlát, koffein!.....	8
Mutasd az ágyneműd!.....	9
Hűvös éjszakák.....	9
Ágy lábára zoknit.....	10
Összhangban a természettel.....	10
Mikor ettél utoljára?.....	11



Jó reggelt! Hogy aludtál?

Ha általában frissen, energikusan ébredsz, azok közé tartozol, akik tisztában vannak a kiegyensúlyozott éjszakai pihenés fontosságával és következetesen tesznek is érte.

Hogy pontosan mennyi alvásra is van szüksége egy felnőtt szervezetnek? Mindenkinek más az alvásigénye, ökölszabályként azonban leszögezhetjük, hogy felnőttként legtöbbször napi 7 és 9 óra között van az alvásszükséglete. Elenyésző azoknak a száma, akik egy ritka génmutáció következtében ennél kevesebb alvással is tökéletesen funkcionálnak. Ilyen mázlista volt például Edison, Napóleon és Churchill is, Leonardo da Vinci pedig gyakorlatilag meghackelte a biológiai törvényszerűségeket és mindössze 20 perces etapokat engedélyezett magának.

Ami másnak kínzás, neki egyszerű rutin volt. Nekünk, hétköznapi embereknek azonban nem igazán tesz jót már rövid távon sem az a fajta alvásdeficit, amivel ezek az emberek éltek és alkottak. Ráadásul az sem mindegy, hogy az éjszakai órákat felszínes szenderegéssel, fel-felriadva, forgolódva, vagy mélyalvással töltöd.

Egy kis alvásfiziológia

Az alvás során folyamatosan váltják egymást az úgynevezett **NREM** és **REM** szakaszok. Egy-egy alvásciklus hossza nagyjából másfél óra, ahhoz tehát, hogy elegendő pihenést biztosíts a szervezetednek, minimum 4-5 ilyen ciklusnak kell követnie egymást, lehetőleg megszakítás nélkül.

A REM szakaszokban álmodsz. Összegzed az előző nap eseményeit, feldolgozod a történéseket, kitörlődnek vagy rögzülnek, összekapcsolódnak információk az agyadban. Jó eséllyel mindig az törlődik ki, amire nincs elengedhetetlen szükséged, különben úgy jársz, mint Drew Barrymore az 50 első randiban.

Ha egy alvó embert nézel, könnyen meg tudod állapítani, álmodik-e: ilyenkor a csukott szemhéja alatt láthatóan mozog a szemgolyója. A szemizmaid és a légzéshez szükséges rekeszizmod kivételével gyakorlatilag minden izmod ellazul ilyenkor, mert ha ténylegesen eljátszanád az álmaidat, igencsak elgyötörten ébrednél reggelente.

Álmodni fiziológiai szükségszerűség. Egy hosszantartó REM alváshiány a kognitív folyamatokat is negatívan befolyásolja, többek között ingerlékenységet, szorongást, depressziót okozhat.

A NREM alatt a testhőmérsékleted lecsökken, csakúgy, mint a kortizol-, az aldosteron- és a szerotoninhormon kiválasztása. A légzésed és a szívritmusod rendszeressé válik. A NREM alvási szakasz egy úgynevezett N1, azaz szendergési szakasszal kezdődik, ekkor még csak ellazulsz, de a zavaró hangokra könnyen felriadhatsz. Az következő fázis (N2) már egy könnyed alvás, ilyenkor már nehezebben tudnak felébreszteni.

A regenerálódás és pihenés szempontjából azonban a legfontosabb a mélyalvás (N3). Ilyenkor indulnak be ugyanis a testedet helyreállító, regeneráló, méregtelenítő folyamatok. Ennek érdekében akár 10-15%-kal lelassulhat az anyagcseréd, a pulzusod pedig percenként 30-40-re csökkenhet. Az okosórák, alvásmérő készülékek ennek az állapotnak az időtartamát szokták mérni. Ha ilyenkor EEG-re kötnének téged, az theta és delta hullámokat mérne.

Okok és következmények

Álmatlanságot vagy elégtelen alvást okozhatnak mentális tényezők: a szorongás, feszültség vagy a depresszió. Fizikai okai is lehetnek a nem kielégítő alvásnak: a fájdalom vagy a kényelmetlen fekhely is gyakori hozzájárulója tud lenni az álmatlan éjszakáknak. Ha zavaró a környezet, nem megfelelő hőmérséklet, egymást érik a különféle fény- és hanghatások vagy elektroszmog van a hálósobádban, az is megakadályozhat a teljes ellazulásban.

Pedig a nyugodt éjszakai pihenés nem csak amiatt fontos, hogy másnap reggel ne gyűrött, mogorva arc pillantson vissza rád a tükörből.

Az alváshiány következtében ugyanis megemelkedik a szervezetekben lévő kortizol, vagyis a stresszhormon szintje, ami oxidatív, belső stresszhez, gyulladásokhoz vezethet. Felgyorsul az öregedés, hosszú távon pedig a pajzsmirigyed sem fogja megköszönni az éjszakázást. A kialvatlanságtól a glükóz-anyagcseréd is romokban hever majd, ez gyakran túlsúlyhoz vezet. Azt bizonyára te is megfigyelted már, hogy egy zúrós éjszaka után mennyivel gyakrabban nyitogattad a hűtőt vagy csábultál el az édességek láttán.

A huzamosabb ideig való, hat óránál kevesebb alvás hosszú távon legyengíti az immunrendszeredet, emésztési zavarokhoz és kognitív hanyatláshoz is vezethet. A kutatások szerint, ha csupán két héten át kevesebb, mint 6 órát alszol, a teljesítményed ugyanolyan mértékben romlik, mintha 24 órán keresztül nem aludtál volna. Azt pedig gyaníthatóan már tapasztaltad egy-egy ébren töltött éjszaka után, hogy nem voltál a helyzet magaslatán.

Ugyanakkor remek hír, hogy néhány egyszerű, a mindennapjaidba bevezetett stratégiával mindezek a biokémiai, fiziológiai folyamatok megállíthatók, visszafordíthatók lesznek.

- Ha gyakran kapod magad azon, hogy éjszakázol, nehezen szakadsz el a monitor elől,
- álmatlanul forgolódsz, újra és újra felriadsz éjszakánként
- vagy hiába alszol eleget, mégis fáradtan, nyugösen ébredsz,

akkor a következő 10+1 könnyen alkalmazható életmód-stratégia neked szól, hogy pihentető, nyugodt alvással támogasd az immunrendszered egészségét.

1. Gyertyafényes romantika

Sötétedés után, de legkésőbb lefekvés előtt 1-2 órával már érdemes kerülnöd a hideg, kék fényeket, ezek ugyanis károsan befolyásolják az alváshoz szükséges melatonin hormon termelődését a szervezetedben.

Ilyen hideg fényeket bocsátanak ki a hagyományos izzók, a számítógép, a telefon, vagy a tv képernyője. A hálószobai elektromágneses forrásokat, wi-fi készülékeket és a zavaró fényeket is iktasd ki.



Kapcsold le este a lámpát a hálószobádban és használj inkább lágyabb, narancsos fényeket. Egy-két gyertya, vagy teamécse, esetleg sőlámpa megfelelően rá tud hangolni a pihenésre.

2. Magnézium, magnézium



Napjainkban, amikor már a csecsemők is sokszor magnéziumhiánnyal születnek, nem lehet eléggé hangsúlyozni a megfelelő forrásból bevitt magnéziumpótlás szükségességét.

A magnézium nem csupán az izomgörcsök, a székrekedés vagy a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésének

egyik hatékony szere, de alvási nehézségek idején is be tudod vetni.

Az esti lefekvés előtt készíts magadnak magnéziumos fürdőt. Csak tegyél egy-két csészényi Epsom sót (magnézium-kristályt) a vízbe és relaxálj. Pár csepp tiszta levendula illóolajjal még teljesebbé teheted az élményt. Ha ez heti két-három alkalommal az elalvás előtti, nyugtató, ráhangoló rutinod részévé válik, hamarosan tapasztalni fogod a változást.

3. Írd ki magadból!

Annyi minden történik napközben. Örömök és csalódások, találkozások és izgalmas felfedezések. Gondold át a napodat és lefekvés előtt írd ki magadból mindent, ne terhelje semmi az álmodat. Ha szeretnéd, feljegyezheted ilyenkor a másnapi teendőidet is. A napközbeni hajtás napközbenre való, tekintsd hát az éjszakát kizárólag a feltöltődés idejének. Ez igazán jár neked.



Talán már hallottál a hálanaplóról. Itt az ideje, hogy ha eddig csak fontolgattad, most bevezesd ezt az új, pozitív érzésekkel feltöltő szokást a mindennapjaidba. Gondold végig: ma mi mindenért lehetsz hálás?

4. A szokás hatalma



Minden gyereknek szüksége van a lefekvés előtti esti rutinra. Emlékszel, hogy volt annak idején? A jól ismert sorrendben követte egymást a játék és a vacsora után az esti fürdés, majd a meseolvasás, közvetlenül villanyoltás előtt. Pontosan tudtad, mi következik. Ezek a rutinok segítettek neked nem csak az alvásra hangolódásban, hanem abban is, hogy reggelként frissen, energiávalelve ugorj ki az ágyból.

Most is képes vagy erre. Alakítsd ki a saját, új szokásaidat úgy, mintha újból gyerek lennél. Ha segít, írd le pontról pontra, mi az, ami téged támogat a pihenésre hangolódásban. És légy gyengéd magadhoz akkor is, ha időnként nem sikerül betartani mindent. Másnap új nap kezdődik, újabb lehetőségekkel.

5. Pizsiriadó!

A reggeli óracsörgés nem éppen a legkellemesebb dolog. Tedd a kezed a szívedre: hányszor fordult elő, hogy bosszúsan lecsaptad az órát és inkább tovább aludtál volna? De mit szólnál ahhoz, ha az a vekker este jelezne és reggel magadtól ébrednél?

Gondold át, mennyi alvásra van szükséged, hogy kipihend magad.



Elegendő neked hét óra vagy kilenc óra alvás után érzed jobban magad?

Számolj vissza ennyit a másnap reggeli tervezett ébredésed idejétől és adj még hozzá egy-két órát, hogy a lefekvés előtti rutinod is beleférjen. Most állítsd be erre az időpontra az órát és valóban vedd komolyan a jelzését. Csukd le a számítógépet, tedd el a telefont. Indulhat a pizsiriadó!

6. Viszlát, koffein!



Az energiád növelésének nem éppen a legoptimálisabb módja a kávé. A délutáni, esti fogyasztásával feleslegesen terheled a szervezetedet, a koffein hatására megemelkedő kortizolhormon miatt pedig csak forgolódni fogsz este az ágyban.

Próbáld meg fogyasztását a késő délelőtti, kora délutáni órákra korlátozni, a tervezett lefekvés előtt

hat-nyolc órával pedig már kerüld a koffeintartalmú ételeket, italokat. Ide tartozik a csokoládé, illetve a fekete- és zöldteák is, sőt, akad, aki a „koffeinmentes” kávéra is érzékenyen reagál.

7. Mutasd az ágyneműd!

Nem is hinnénk, mekkora szerepe van a saját „alvásszentélyünk” kialakításában az ágyneműnek.

Ahogy a napközben viselt ruhákból, az éjszakai hálóruhából és az ágyneműből is válaszd mindig a természetes, pamut anyagból készültet. Ezek tökéletesen szellőznek, mégis jól tartják a hőt.

A természetes anyagok bizonyítottan javítják az alvásminőséget, ez pedig vonatkozik nem csupán az ágyneműhuzatod, de az ágyad, paplanod, párnáid anyagára is. Ha csak teheted, kerüld a fém ágyakat, ágyrácsokat. Egy fából készült ágydeszka és természetes töltetű matrac már fél siker a pihentető éjszakai alvás felé vezető úton.



8. Hűvös éjszakák



21C°-nál melegebb hálósobai hőmérsékleten nem lehet igazán jól aludni. Amikor csak teheted, kapcsold le a fűtést és elalvás előtt nyisd ki az ablakot.

Mielőtt ágyba bújnál, nézz fel egy pillanatra a csillagokkal teli, békés égboltra és vegyél pár mély lélegzetet.

Amikor nyitott ablaknál alszol, az éjszaka folyamán intenzívebben elhasználódó levegő folyamatosan cserélődik, ez nyugodtabb pihenést biztosít számodra, így jobb lesz az alvásminőség is.

Ha fázós vagy, ne a fűtést tekerd fel, inkább válaszd magadnak vastagabb, az évszaknak megfelelő paplant.

9. Ágy lábára zoknit

Ha hajlamos vagy télen is kitakaródní, és éjszakánként arra ébredsz, hogy jéghideg a lábád, előzd meg a problémát egy pár zoknival. Ezzel két legyet ütsz egy csapásra, nem csak az átalvást, de a gyorsabb elalvást is támogatni fogod. Biztosítod a szervezetednek az optimális hőháztartást, ez javítja a vérkeringést és csökkenti a vérnyomásodat.

Így könnyebben el is fogsz tudni lazulni, hiszen a szervezeted úgy értelmezi majd ezeket a jeleket, hogy felkészültél az pihenésre. És hát mire is lenne nagyobb szükséged egy kiadós alváshoz, nem igaz?



10. Összhangban a természettel



Éjszakánként tudatosan iktass ki minden fény- és hangforrást a hálószobádból. Ha nem tudsz teljesen elsötétíteni, használhatsz Blackout függönyöket, illetve alvómaszkot is.

A zajokat kiküszöbölheted füldugóval. Amennyiben saját horkolásod az ok, ami miatt nem alszol jól, utánanézhetsz a horkolás

elleni szájtapasz használatának. Ezzel megszünteted a szájlégzést, ami a horkolás egyik kiváltó oka és egyben a gyógyító-regeneráló mélyalvást is támogatod a felszínes pihenés helyett.

+ 1 tipp

Mikor ettél utoljára?

Az éjszakai felriadást, jellemzően 2 és 3 óra között, okozhatja a vércukorszinted hirtelen leesése. Normál fiziológias folyamat eredményeképp ezzel egyidejűleg megemelkedik a szervezetedben a kortizolhormon szintje, az alvást támogató melatonin hormon pedig lecsökken, és a szervezeted máris riadót fúj, kipattan a szemed.

Ilyenkor érdemes átgondolnod, hogy mikor és mit ettél utoljára. Lehet, hogy csupán néhány falatnyi, egészséges zsiradékkal kiegyensúlyozott szénhidrát hiányzik számodra lefekvés előtt ahhoz, hogy nyugodtan átalhasd az éjszakát.



Szép álmokat kívánok!

Ha szeretnél ennél is többet megtudni az alvásminőség-javító stratégiákról, illetve arról, hogyan tudod beépíteni mindezeket az életedbe, jelentkezz be hozzám [mentorkonzultációra](mailto:csandimentor@gmail.com).

Csandimentor – egy lépéssel előtted

www.csandimentor.com

csandimentor@gmail.com

© Copyright csandimentor.com – Minden jog fenntartva