

نکته هایی برای خوابی راحت



برای داشتن یک روز خوب از خواب برخاستن باید با سرزندگی و نشاط همراه باشد. برای داشتن چنین روزی، خوابی عمیق و راحت لازم است. خواب اهمیت فراوانی در زندگی مولد و دور از اضطراب و نهایتاً سلامت ما دارد همه ما تجربه خوبی از صبح هایی داریم که شب خواب راحت و عمیقی داشته ایم و چابکی و سرزندگی ما مدیون این استراحت شبانه است.

• آیا نوع تغذیه ما با خواب ارتباطی دارد. شاید برای ما بارها اتفاق افتاده است که شبی که غذای سنگینی خورده ایم نتوانسته ایم بخوابیم. نوع تغذیه خود و خانواده را مورد مطالعه قرار دهید آیا وعده هایی در بیرون از منزل خورده میشود این غذاها بیشتر سرخ شده و چرب هستند و احتمالاً کمتر سبزی تازه دارند در این صورت باید غذاهای خانه را بیشتر سبز و تازه میل کنید ببینید از همه گروههای غذایی استفاده میکنید آیا ویتامین و املاح کافی از طریق میوه ها و سبزی ها به بدن میرسند آیا به مقدار کافی از لبنیات که حاوی کلسیم هستند استفاده میکنید آیا ورزش و فعالیت های بدنی مرتب دارید. آیا بدنتان را در معرض نور آفتاب قرار میدهید چون کمبود ویتامین D برای جذب کلسیم لازم است.

برای داشتن خوابی راحت به این نکات توجه کنید:

- یادمان باشد هیچ چیز بیشتر از وجدان آسوده به خواب راحت کمک نمیکند.
- هوای اتاق باید تازه باشد اگر اتاق خواب پنجره ای دارد کمی لای آنرا باز بگذارید.
- سعی کنید شام خود را در ساعات اول شب بخورید. فاصله خوردن غذا و خواب باید حد اقل 2 ساعت و بهتر اینکه سه ساعت باشد.
- غذاهای چرب و سرخ شده را نخورید و یا خوردن آنرا به وعده ظهر اختصاص دهید.
- میزان غذا در وعده شب باید کمتر از وعده ظهر باشد. اگر شما اضافه وزن دارید یا چاق هستید غذای شب خود را خیلی مختصر کنید و یک عدد میوه و کمی ماست را جانشین غذا کنید
- نوشابه های گاز دار معده را تحریک میکند و موجب احساس ناخوشایندی میشود از خوردن آن با وعده شام خودداری کنید.
- شب قبل از خواب یک لیوان شیر گرم بخورید کلسیم و اسید آمینه های موجود در شیر آرامش بخش هستند.
- از نوشیدن قهوه و چای پررنگ قبل از خواب پرهیز کنید خصوصاً اگر بد خواب هستید
- لباس خواب خود را از جنس نرم، سبک و نخی انتخاب کنید یک لباس راحت و نرم آرامش و احساس امنیت به شما میدهد حتی در هوای گرم بالاپوش را فراموش نکنید.
- یکی از عوامل باز دارنده خواب خستگی فکری است ذهن شما مدام از این موضوع به موضوع دیگر درگیر می شود برای رهایی باید بر تنفس خود متمرکز شوید. آرام هوا را از راه بینی به ریه ها سعی کنید بیشتر و بیشتر ریه هایتان را از هوای پاک پر کنید و همراه با آن فکر کنید که زندگی را به تمام سلولهای بدنتان میبخشید و بعد هوارا از راه دهان خارج کنید و فکر کنید همه نا آرامیها و درد ها از راه هوا به خارج از بدنتان فرستاده میشود این تنفس را ده بار انجام دهید.
- اگر شب ها رویا پردازی میکنید به وقایع شاد و مثبت فکر کنید و خلاقیت ها و موفقیت ها را مرور کنید.
- چای بابونه همراه با کمی عسل و آب لیموی تازه هم میتواند به داشتن خواب راحت کمک کند.
- مصرف زیاد نمک، ادویه ها و سیر نیز میتواند موجب نا آرامی و اختلال در خواب شود.

نویسنده: دکتر ربابه شیخ الاسلام

سایت بهزیست