

غلت زدن های بی حاصل!

نحوه خواب افراد با ساعت بیولوژیکی بدن آنها سازگاری پیدا می کند...



نحوه خواب افراد با ساعت بیولوژیکی بدن آنها سازگاری پیدا می کند.

بدن انسان با ریتم های بیولوژیکی به کار خود ادامه می دهد و با کارهای معمول و همیشگی بهتر عمل می کند. برای اطمینان از داشتن خواب خوب، باید کارهای آرام سازی را انجام داد و وقتی کار یا فعالیتی مفید واقع شد آن را به طور پیوسته ادامه داد تا بدن به آن پاسخ دهد. بعضی از کارهای مفید در این زمینه:

- شام خود را زود بخورید.
- آخرین وعده غذا باید بعد از ساعت 7 شب باشد.
- سنبل الطیب یا چای گل ساعتی بنوشید (هر شب قبل از خواب به مدت یک ماه).
- یک ساعت قبل از خواب پیاده روی کنید.
- قبل از خواب 15 دقیقه پای خود را در آب نمک گرم قرار دهید.
- هنگام شب افکار خود را روی یک کاغذ بنویسید. با این کار مغز خود را خالی می کنید و یک خواب آرام به دست می آورید.
- 15 دقیقه مدیتیشن کنید؛ یکی از روش های آن: به طور راحت بر لبه صندلی بنشینید، بدن کاملاً ایستاده باشد، بازوها را به طرف لب خود بیاورید و نفس بکشید. چشم ها بسته باشد.
- 2- ساعت قبل از خواب فعالیت بدنی نداشته باشید اما افرادی که در روز به طور مرتب ورزش می کنند، دچار بی خوابی نمی شوند.
- هر روز 30 دقیقه ورزش کردن در عصر به بدن آرامش می بخشد. برای بعضی از افراد این کار با بی خوابی آنها مقابله می کند.
- بعضی از داروهای گیاهی مثل پیازهای گل سوسن و زردچوبه استرس را کنترل و بی خوابی را رفع می کنند. اگر هیچ یک از راه های بالا مفید واقع نشد، با دکتر متخصص مشورت کنید؛ شاید بی خوابی علامت مشکلات جدی باشد.

نقش تغذیه بر الگوی خواب

امروزه همه جا درباره غذا و رژیم غذایی صحبت می شود ولی باید بدانید غذایی که می خورید نه تنها روی مقدار وزن و سلامتی بدن شما مؤثر است بلکه روی وضعیت خواب شما نیز اثر دارد. مصرف بعضی غذاها باعث ایجاد خواب راحت می شود و مصرف بعضی دیگر باعث اختلال در خواب.

اگر مصرف غذاهای مناسب برای خواب نتیجه نداد، مصرف ویتامین و مکمل ها ممکن است پاسخ خوبی دهد. غذاهایی که باعث خواب راحت می شوند شامل سبزیجات سبزرنگ و برگی شکل مثل کاهو، اسفناج و... که کلروفیل فراوانی دارند، غلات و نان های سبوس دار و قارچ ها هستند.

در بین میوه ها، انواع توت ها و سبزی های معطر مثل ریحان و شوید برای رفع اختلالات مربوط به خواب مؤثرند. نوشیدن یک لیوان شیرگرم در موقع خواب، مثل یک دارو باعث خواب راحت می شود. شیر دارای اسید آمینه تریپتوفان است. تریپتوفان در بدن تبدیل به سروتونین می شود. سروتونین یک ناقل عصبی است که باعث ایجاد خواب می شود. سایر غذاهای غنی از تریپتوفان شامل عسل، گوشت بوقلمون، سفیده تخم مرغ و ماهی تن هستند که می توانند قبل از خواب مصرف شوند.

همشهری آنلاین - مریم غفاری