



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](http://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 κερκάρδιος 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](http://thrakitoday.com)