

Αϋπνία



Ο ύπνος είναι πρωταρχική προϋπόθεση για να αναπληρώσει το σώμα την ενέργεια που έχασε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Τι συμβαίνει λοιπόν αν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε ή έχετε διακοπτόμενο ύπνο; Όταν συμβαίνει αυτό, μπορεί να είναι εξαιρετικά απογοητευτικό, γιατί για τους περισσότερους από εμάς,

εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από την ποιότητα του ύπνου της προηγούμενης νύκτας, πόσο αποτελεσματικοί θα είμαστε στις υποχρεώσεις μας ή πως θα αισθανόμαστε την επόμενη ημέρα.

Γιατί όμως η αϋπνία είναι τόσο σημαντικό πρόβλημα;

Ουσιαστικά ο ύπνος προσφέρει τη δυνατότητα στα κύτταρα και τα όργανα μας να αναπληρώσουν τις απώλειες τους και να αυτοδιορθωθούν. Οπότε αν ο ύπνος δεν είναι ικανοποιητικός για μεγάλο χρονικό διάστημα, δεν δίνεται στον οργανισμό η δυνατότητα επαρκούς αποκατάστασης ή ο απαραίτητος χρόνος επούλωσης.



Είναι γνωστό πως υπάρχουν παθήσεις που δημιουργούν θέματα με

αϋπνίες όπως είναι: τα αυτοάνοσα νοσήματα, παθήσεις του θυρεοειδούς, κόπωση των επινεφριδίων, άνοια, η κατάθλιψη, το άγχος. Ως εκ τούτου όταν έχετε προβλήματα στο ύπνο, μπορεί να είναι ένδειξη ότι η υγεία σας δεν είναι στη καλύτερη δυνατή κατάσταση. Σε αυτή τη περίπτωση κρίνεται απαραίτητο ο ιατρικός έλεγχος.

Λοιπόν τι μπορούμε να κάνουμε για την αϋπνία χωρίς τον φόβο εξάρτησης από φάρμακα ή συμπληρώματα διατροφής;

Στην βιβλιογραφία αναφέρονται μερικά συμπληρώματα ως σημείο εκκίνησης για την αϋπνία. Αυτά είναι:

Θεανίνη (Theanine), πρόκειται για αμινοξύ που βοηθά να ηρεμήσει το άγχος βοηθώντας στη χαλάρωση και ξεκούραση. Είναι ήπιο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από εκείνους που θεωρούν ότι δεν μπορεί να 'κλείσει' το μυαλό τους όταν προσπαθούν να κοιμηθούν. L-Theanine, ανακαλύφθηκε ως συστατικό του πράσινου τσαγιού το 1949 και εγκρίθηκε στην Ιαπωνία το 1964 για απεριόριστη χρήση σε όλα τα τρόφιμα, περιλαμβανομένων σοκολάτες, αναψυκτικά και αφεψήματα, εκτός από παιδικές τροφές. Το προϊόν πωλείται σε οι ΗΠΑ, ως συμπλήρωμα διατροφής, και έχει χαρακτηριστεί από την Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) γενικά αναγνωρισμένο ως ασφαλές (GRAS) συστατικό. Ωστόσο, το γερμανικό Ομοσπονδιακό Ινστιτούτο Αξιολόγησης Κινδύνων (Bundesinstitut für Risikobewertung, BfR) έχει αντιρρήσεις για την προσθήκη των απομονωμένα θεανίνης στα ποτά.

Μαγνήσιο, ηρεμεί το άγχος, βοηθάει τη μυϊκή δραστηριότητα, τα άτομα με κράμπες στα πόδια ή σφίξιμο των μυών και τη δυσκοιλιότητα. Πριν τη χρήση ο θεράπων ιατρός σας θα πρέπει να ελέγξει το επίπεδο μαγνησίου στον οργανισμό και να βεβαιωθεί πως είναι ασφαλές για εσάς.

Τρυπτοφάνη (5-HTP ή L-tryptophan), έχει το πρόσθετο αποτέλεσμα πως βοηθά τη καλή διάθεση. Και σε αυτή τη περίπτωση όμως πριν τη χρήση θα πρέπει να συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό σας. Κλινική έρευνα έχει δείξει μικτά αποτελέσματα όσον αφορά την αποτελεσματικότητα τρυπτοφάνης στην ενίσχυση του ύπνου ,

ιδιαίτερα σε φυσιολογικούς ασθενείς. Η Τρυπτοφάνη έχει δείξει κάποια αποτελεσματικότητα για τη θεραπεία μιας ποικιλίας άλλων καταστάσεων που συνήθως συνδέονται με χαμηλά επίπεδα σεροτονίνης στον εγκέφαλο.

Σε προηγούμενα άρθρα (**STRESS & ΠΟΝΟΣ: ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ; ΜΕΡΟΣ 1ο και ΜΕΡΟΣ 2ο**), έχω αναλύσει ότι σε καταστάσεις στρες, μέσω της αντίδρασης του μεταιχμιακού συστήματος, το σώμα απελευθερώνει ορμόνες μ' αποτέλεσμα: ταχύπνοια, εφίδρωση, ταχυπαλμία, μυϊκό σπασμό, δύσκαμπτες αρθρώσεις και οτιδήποτε σχετίζεται με την αντίδραση 'μάχης ή φυγής'. Επίσης αναφέρθηκε ότι σε κάποιο βαθμό είναι δημιουργικό γιατί μας κινητοποιεί. Μακροχρόνια όμως διαταράσσει τη συνολική λειτουργία του οργανισμού. Φανταστείτε πως νιώθετε όταν περπατάτε πάνω σε πάγο. Το σώμα βρίσκεται σε κατάσταση συναγερμού στη προσπάθεια να μας προστατεύσει από ενδεχόμενη πτώση και τραυματισμό. Σκεφτείτε τώρα αυτή η κατάσταση να διαρκούσε μέρες, μήνες ή χρόνια. Σκεφτείτε την ενέργεια που απαιτείται για αυτό. Μπορείτε λοιπόν να φανταστείτε την εξάντληση και αδιαθεσία που θα προκαλούσε στον οργανισμό. Αυτό προκαλεί το χρόνιο στρες. Αυξάνει την παραγωγή συγκεκριμένων ορμονών, της κορτιζόλης και αδρεναλίνης από τα επινεφρίδια, των 'ορμονών του στρες', με αποτέλεσμα ένα σύνολο αρνητικών επιπτώσεων. Μια από αυτές τις αρνητικές επιπτώσεις είναι και η αϋπνία ή ο διακοπτόμενος ύπνος.

Ουσιαστικά αυτό που συμβαίνει δεν είναι τίποτα άλλο από διαταραχή της λειτουργικής αρμονίας, έχει διαταραχθεί η ομοιόσταση, η οποία εκφράζεται ως δυσλειτουργία του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος και μπορεί να εκδηλωθεί με ένα σύνολο αισθητικών, κινητικών ή νευρολογικών διαταραχών.

Θεραπευτικός μας στόχος λοιπόν είναι να αποκαταστήσουμε τη λειτουργικότητα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος, να ενισχύσουμε τον φυσικό αμυντικό μηχανισμό του σώματος, με τελικό σκοπό να αποκαταστήσουμε την ομοιόσταση. Οποιαδήποτε θεραπευτική τεχνική μπορεί να προσφέρει προς αυτή τη κατεύθυνση είναι χρήσιμη και για την αντιμετώπιση της αϋπνίας.

Η δική μου κλινική εμπειρία είναι πως ο συνδυασμός της Κρανιοϊερής Θεραπείας του Dr John Upledger με τη 'Νευροθεραπεία δια χειρισμών' (Manual Neurotherapy – MNT) έχει τη δυναμική να συνεισφέρει στη μεταβολή της διαταραγμένης λειτουργικότητας του οργανισμού σε περισσότερο αρμονική και ισορροπημένη, ενισχύοντας τη διεργασία της αυτό-ρύθμισης.