



ALVÁSHIGIÉNÉS TIPPEK, TANÁCSOK RÖVIDEN

Célja: elalvás és átalvás segítése, javítása

Alvás időzítése:

- megfelelő mennyiségű és minőségű – feloldozás a bagoly kronotípusúaknak: ha e két feltétel teljesül, nem akkora probléma, ha nem éjfél előtt kezdődik az alvás
- akkor fekdjünk le, ha álmosak vagyunk – kivéve, ha valami miatt át akarjuk állítani az alvási szokásainkat korábbi vagy későbbi fekvésre, kelésre
- mindig kb ugyanakkor lefeküdni, felkelni
- napközbeni szundi jó lehet, de max 20-30 perc

Fekhely:

- megfelelő minősége – egyenes gerinc – a túl puha és a kemény matrac sem jó – testsúlytól is függ – jól szellőző, elvezesse a nedvességet
- megfelelő párna – csak a fejet és vállat támassza alá – nyaki gerinc egyenes
- fény expozíció – reggeli, napközbeni természetes fény növelése, esti fény csökkentése – este kék fényforrás kerülése, halvány meleg fényű lámpák használata

Táplálkozás:

- teljes értékű növényi étrend előnyben részesítése
- rendszeres napközbeni étkezés nagyjából azonos időkből, legkésőbb lefekvés előtt 2 órával vacsorázunk
- kerüljük a magas zsírtartalmú, túl fűszeres és sós ételeket, ill. a vacsora utáni nassolást

Bizonyos ételek segítenek:

- Triptofán tartalmúak - a triptofánból keletkezik a melatonin:
pl teljes értékű gabonák, zabpehely, gomba, banán, datolya, olajos magvak
- Ca - javítja az alvásminőséget: pl szeszámbugy, mák, brokkoli, édesburgonya, narancs, zöldlevesek
- Omega-3 zsírsav - alvásminőséget javítják, könnyítik az elalvást: pl lenmag, chia mag, kendermag, brokkoli, sárgarépa, bébispenót, (halak - omega zsírsav összetételük nem feltétlen megfelelő, illetve a tengeri halak nehézfémekkel és egyéb szennyező anyagokkal lehetnek telítettek)
- Mikrotápanyagok: B3, B6, B12, D vitamin, Mg, Cink
- Egyéb: cseresznye és meggy melatonin tartalma miatt, kivi, kamilla, mandula, diófélék, méz, gyógygyövek – gólgotavirág, citromfű, orbáncfű, levendula, valeriana, keserűnarancs

Folyadékbevitel:

- napközben növelni – víz, cukormentes tea
- este viszont csökkenteni
- koffein limitálása (főleg délelőtt, max 2-ig)
- alkohol kerülése a lefekvés előtt 3 órával
(alkohol segíti az elalvást, de éjszakai felébredéseket okozhat)

Dohányzás - kerülése

- az alvás minőségét rontja, felébreszti a testet, nikotin éhség korai ébredést eredményez

Testmozgás:

- növelni napközben – reggel és délután
- ülőmunka esetén óránként felállni, mozogni
- túlerőltetés kerülése
- lefekvés előtt intenzív mozgás kerülése, túlerőltetés, izomláz is rontja az alvás minőségét

Stresszkezelés:

- kerülni az esti stimuláló tevékenységet
- lefekvés előtt a munkát
- lefekvés előtti szertartás kialakítása
– aktív relaxáció pl fürdő, zenehallgatás (lágy), olvasás stb
- mindfulness gyakorlatok
- kék fény kerülése

Perifériák melegítése:

- végtagok áramlásának segítése (meleg fürdő, zokni, melegítőpárna hideg láb esetén)
- koffeinmentes forró ital
- megfelelő ágynemű – melegen tart, jól elvezeti a nedvességet

Alváskörnyezet:

- ágyat csak alvásra és szerelmi együttlétre használjuk
- ne aludjunk együtt a háziállattal (más a bioritmusuk)
- minimalizáljuk a fényt
- biztosítsunk csendet
- szellőztessünk lefekvés előtt
- ideális hőmérséklet max 20 fok (vagy kevesebb)

Egyéb, szakembert igénylő terápiás lehetőségek:

- Kognitív újrastrukturálás
- Kronoterápia (fényterápia, alváskorlátozás)
- Stimulus kontroll (az ágy a pihenés helyszíne)
- Relaxációs terápia (elalvás előtti stressz csökkentés)
- Exogén melatonin tabletta (pl jetlag esetén)



TANÁCSOK A KÜLÖNBÖZŐ TÍPUSÚ ALVÁSPROBLÉMÁK ESETÉN

Elalvási nehézség esetén:

- ideális alváskörnyezet
- reggeli természetes fény növelése, esti fény csökkentése
- reggeli és/vagy délutáni testmozgás
- szénhidrátgazdag reggeli, szénhidrát szegény vacsora
- aktív relaxáció lefekvés előtt 1 órával

Álvasi zavar, töredezett alvás:

- ideális alváskörnyezet
- reggeli, délutáni természetes fény növelése, esti halvány vörös fény alkalmazása
- testmozgás növelése
- délutáni folyadékfogyasztás növelése, esti csökkentése
- esti aggódás, töprengés, tervezés csökkentése

Túl korai ébredés:

- ideális alváskörnyezet
- meleg takaró
- reggelifény kerülése az ideális ébredési időig
- délutáni, esti napfény növelése
- kék spektrumú fény 1 órával a lefekvés előttig
- evés, koffein kerülése 30-60 perccel az ideális ébredési idő utánig
- szénhidrátszegény reggeli, szénhidrátdús vacsora
- esti mozgás növelése – ne közvetlen az elalvás előtt



A FENTI TÉNYEZŐK MELLETT IGEN HASZNOS, TERMÉSZETES, EGÉSZSÉGES SEGÍTSÉG:

Flavon Moon



ÖSSZETEVŐK: Meggy, Cseresznye, Banán, Kivi, Datolya, Citromfű, Golgotavirág, Keserű narancs

Kinek ajánlott elsősorban:

- **Jobb alvásért:** könnyebb elalvás, visszaalvás, kevesebb megébredés, jobb alvásminőség lehetőségére.
- Segíthet a mentális problémák esetén, csökkentheti a szorongást, stresszt, depressziót, javíthatja a hangulatot, nyugtathat.
- Növelheti a memóriát, koncentráció képességet, a libidót.
- Támogathatja szív-, keringés-, szem-, látás egészségét, az immunrendszert, lassíthatja az öregedést.
- Csökkentheti a vércukorszintet, vérnyomást, koleszterintet, savas refluxot, javíthatja a testsúlykontrollt
- Magas rosttartalom mellett segítheti a vas felszívódást, az emésztést, magzati fejlődést, támogathatja a csont és izom egészségét, májműködést, gyulladás-, daganat kockázat csökkentő, bőrvédő hatású.
- Ezen irányú hatások egyrészt az összetevők hatóanyag tartalmai (pl melatonin, triptofán stb) révén, másrészt az alvás minőségi és mennyiségi javításán keresztül valósulhatnak meg.
- **Fogyasztási javaslat:** Lefekvés előtt 1-1,5 órával 1-2 kávéskanállal + jó alváshigiénié kialakítása.

REGISZTRÁCIÓ a kedvezményes vásárlásért:

<https://www.healthwithflavon.com/M-453892>

