

# Αϋπνία



Προτεινόμενοι τρόποι αντιμετώπισης της αϋπνίας στο τμήμα Ιπποκράτειας προσέγγισης υγείας του ολιστικού κέντρου υγείας Εν Όλω από την Δρ Τυλλιανάκη δήμητρα

## Ποια είναι η αιτία της αϋπνίας ;

Αϋπνία είναι η δυσκολία να κοιμηθεί κάποιος ή να παραμείνει κοιμισμένος χωρίς να διακόπτεται κατά την διάρκεια της νύχτας. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε πολλές αιτίες όπως διάφορες ασθένειες, κακές συνθήκες και συνήθειες, στην λήψη φαρμάκων και σε κακή ψυχολογική κατάσταση. Ένα πλήρες ομοιοπαθητικό ιστορικό μπορεί να αναγνωρίσει την αιτία ώστε να δοθεί η κατάλληλη θεραπεία .

## Θα σας αναφέρω μερικές γενικές υποδείξεις.

Ø **Κόψτε την καφεΐνη.** Οι διεγερτικές επιδράσεις της καφεΐνης μπορεί να διαρκέσουν έως και 20 ώρες, έτσι ώστε ακόμη και ένα

φλιτζάνι πρωινού καφέ θα μπορούσε να επηρεάζει τον ύπνο σας. Εκτός από τον καφέ, προσέχετε την καφεΐνη στο μαύρο και το πράσινο τσάι, το κακάο, τη σοκολάτα, τα αναψυκτικά και πολλά κοινά φάρμακα. Μια μελέτη επιβεβαίωσε ότι η αποφυγή της καφεΐνης βελτίωσε σημαντικά την ποιότητα του ύπνου (J Clin Nurs 2009; 18 : 13-21 ).

**Ø Ελέγξτε για τροφικές αλλεργίες.** Ο Dr Harald Gaier, ελέγχει πάντα για άγνωστες τροφικές ευαισθησίες που θα μπορούσαν να προκαλέσουν αϋπνία. Σε μια μελέτη σε οκτώ βρέφη, εντοπίστηκε χρόνια αϋπνία εξαιτίας αλλεργίας στο αγελαδινό γάλα, και οι συνήθειες ύπνου των μωρών ομαλοποιήθηκαν όταν το γάλα αφαιρέθηκε από τη διατροφή τους (Pediatrics , 1985;76: 880-4).

**Ø Ελέγξτε το άγχος.** Το στρες και το άγχος τα οποία δημιουργούν συνεχείς σκέψεις προκαλούν και δυσκολία να κοιμηθείτε αλλά μπορεί να ξυπνήσετε την νύχτα πολλές φορές. Προσπαθήστε να δείτε τα πράγματα αλλιώς κάθε κακό που μας συμβαίνει μπορεί πίσω από αυτό να υπάρχει κάτι καλό ,να υπάρχει ένα μάθημα που πρέπει να πάρουμε για να πορευτούμε καλύτερα. Σε ένα ιστορικό που πήρα σε μια κυρία με καρκίνο μου είπε το εξεΐς υπέροχο «Από τότε που ανακάλυψα τον καρκίνο ηρέμησα ,έμαθα να ζω και να χαίρομαι την κάθε στιγμή να μην αγχώνομαι να μην νευριάζω και να μην τρέχω συνεχώς σαν τρελή να δουλεύω χωρίς ξεκούραση». Προσπαθήστε να κάνετε ασκήσεις χαλάρωσης διαλογισμό, μασάζ, γιόγκα, χαλαρωτικό μπάνιο. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι η καθημερινή πρακτική της γιόγκα βοήθησε όσους έπασχαν από αϋπνία να κοιμηθούν πιο γρήγορα, να κοιμούνται περισσότερο και γενικά να έχουν ένα καλύτερο ύπνο (Appl Psychophysiol Biofeedback , 2004; 29: 269 – 78).

**Ø Αποφύγετε το φώς.** Αποφύγετε το φως κατά τη διάρκεια του ύπνου, καθώς μπορεί να διαταράξει τον κύκλο ύπνου / αφύπνισης. Η μελατονίνη η ορμόνη του ύπνου εκκρίνετε στο σκοτάδι.

**Ø Η μελατονίνη,** μια φυσική ορμόνη που όπως ανέφερα είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση του ύπνου, εκκρίνετε στο σκοτάδι άρα πρέπει να κοιμόμαστε ενωρίς το βράδυ και όχι ξημερώματα . Σε

μία μελέτη, βρέθηκε να είναι μια ασφαλής χωρίς σοβαρές παρενέργειες και αποτελεσματική η μακροχρόνια θεραπεία για τους ηλικιωμένους ασθενείς οι οποίοι λόγω της ηλικίας τα επίπεδα της μελατονίνης μειώνονται . (BMC Med 2010; 8: 51).

Η μελατονίνη μπορεί να είναι επίσης χρήσιμη για τους νέους σε παιδιά με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής , υπερκινητικότητα και δυσκολία να κοιμηθούν, μία δόση μελατονίνης από 3-6mg λίγες ώρες πριν τον ύπνο ήταν καλά ανεκτή και τους βοήθησε να ξεκουραστούν (Ann Pharmacother, 2010; 44: 185-91).

Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή: η μελατονίνη είναι μία ισχυρή ορμόνη και θα πρέπει να ληφθεί μόνο υπό ιατρική επίβλεψη. Έτσι, αν και είναι ελεύθερα διαθέσιμη στις ΗΠΑ αλλά και την Ελλάδα, λαμβάνεται μόνο με ιατρική συνταγή στο Ηνωμένο Βασίλειο. Πιθανές παρενέργειες περιλαμβάνουν πονοκέφαλο, αίσθημα «βάρους στο κεφάλι», δυσφορία του στομάχου και κατάθλιψη. Επίσης, λόγω των πιθανών αλληλεπιδράσεων, εκείνοι που παίρνουν αντιπηκτικά φάρμακα όπως η βαρφαρίνη, και τα άτομα με επιληψία, θα πρέπει να αποφεύγουν τη μελατονίνη (BMJ 2003; 326: 296-7).

Ø Η **L-τρυπτοφάνη** είναι ένα άλλο συμπλήρωμα που μπορεί να βοηθήσει. Αυτό το αμινοξύ που βρίσκεται φυσικά στη σοκολάτα, τη βρώμη, τις μπανάνες και τα φιστίκια, φαίνεται σε χαμηλές δόσεις (1g) να βελτιώνει τη λανθάνουσα κατάσταση ύπνου και σε ακόμη χαμηλότερες δόσεις (μόλις 250mg) την ποιότητα του ύπνου. Επίσης, σε αντίθεση με πολλά από τα υπνωτικά, η L-τρυπτοφάνη δεν επηρεάζει την πνευματική απόδοση ή την ευκολία να ξυπνήσει κανείς μετά τον ύπνο. Ωστόσο, υπάρχουν πιθανές παρενέργειες, αν πάρετε αρκετά μεγάλη ποσότητα (100mg/kg την ημέρα) όπως ερεθισμός του στομάχου, εμετός και συσπάσεις του κεφαλιού (Altern Med Rev, 2006; 11: 52-6).

Ø Η **ένωση 5-Hydroxytryptophan (5-HTP)** Η λήψη συμπληρώματος 5-HTP πριν τον ύπνο (200mg γύρω στις 21:00 και 400mg δύο ώρες αργότερα) αύξησε το στάδιο ύπνου REM (στάδιο γρήγορης κίνησης των ματιών, το διάστημα που βλέπουμε τα όνειρα), ένα σημάδι

βελτίωσης της ποιότητας του ύπνου. (AlternMedRev, 1998? 3 : 271-80)

Ø **Μαγνήσιο**. Αν η αϋπνία σας οφείλεται σε κινήσεων των άκρων κατά τον ύπνο ή σύνδρομο ανήσυχων ποδιών, τότε τα συμπληρώματα μαγνησίου μπορεί να αποδειχθούν χρήσιμα. Άτομα που πάσχουν από αυτή τη διαταραχή που σχετίζεται με την αϋπνία, λαμβάνοντας περίπου 300mg μαγνησίου κάθε βράδυ για τέσσερις έως έξι εβδομάδες, βελτίωσαν σημαντικά την ποιότητα του ύπνου τους, με λιγότερες αφυπνίσεις (Sleep, 1998; 21: 501-5).

Ø **Βιταμίνη B12**. Η έρευνα δείχνει ότι τα άτομα με αϋπνία μπορούν να ωφεληθούν από τη λήψη βιταμίνης B12 σε δόσεις 1500-3000mcg/ ημέρα (Sleep, 1990; 13: 15-23? Sleep, 1991? 14: 414-8).

Ø **Η Βαλεριάνα (*Valeriana officinalis*)**, φαίνεται να είναι ένα ασφαλές και αποτελεσματικό φυτικό ενισχυτικό του ύπνου. Σε μια μελέτη (Sleep Med 2010; 11: 505 – 11) διαπιστώθηκε ότι η βαλεριάνα πετυχαίνει να μειώσει το χρόνο που χρειάζεται για να κοιμηθείτε και να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου, σε μεγάλο βαθμό .Λαμβάνετε υπό μορφή αφεψήματος ή βάμματος 30 λεπτά πριν κοιμηθείτε

Ø **Ο Λυκίσκος (*Humulus lupulus*)** σε συνδυασμό με βαλεριάνα μπορεί να είναι μια αποτελεσματική θεραπεία της αϋπνίας. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι υγρό εκχύλισμα βαλεριάνας και λυκίσκου βελτιώνει το συνολικό χρόνο ύπνου, την ποιότητα του ύπνου και προάγει το βαθύ ύπνο (Eur J Med Res, 2008; 13: 200-4). Άλλη μελέτη έδειξε ότι ένας τυποποιημένος συνδυασμός βαλεριάνας και λυκίσκου (που περιέχει 500mg εκχύλισμα βαλεριάνας και 120mg εκχύλισμα λυκίσκου) βοήθησε άτομα με πρόβλημα αϋπνίας να κοιμηθούν πιο γρήγορα από ό, τι 500mg βαλεριάνας που λαμβάνεται μόνη της (Phytother Res, 2007; 21: 847-51).

Ø **Η Λεβάντα** . Αποτελεσματική υπό μορφή βάμματος ή αφεψήματος Επίσης μια μελέτη σε 42 φοιτήτριες που έπασχαν από αϋπνία και κατάθλιψη ανακάλυψε ότι η αρωματοθεραπεία με αιθέριο έλαιο

λεβάντας είναι εξαιρετικά ευεργετική και για τις δύο παθήσεις (Taehan Kanho Hakhoe Chi, 2006; 36: 136-43).

Ø Το **Μελισσόχορτο (Melissa officinalis)** χρησιμοποιείται επίσης σε συνδυασμό με βαλεριάνα, συμβάλλοντας στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου σε υγιείς εθελοντές (Fitoterapia, 1999; 70: 221-8). Ωστόσο, είναι απαραίτητη περαιτέρω έρευνα. Άλλα βότανα πολύ καλά είναι το χαμομήλι, η πασιφλώρα και το *Hypericum perforatum*.

Ø **Ειδικά το *Hypericum perforatum*** βοηθά στην αϋπνία. Υπάρχουν πάρα πολλές επιστημονικές μελέτες γιαυτό.

Ø Ο **βελονισμός** μπορεί να είναι χρήσιμος για την αϋπνία, σύμφωνα με κάποια στοιχεία από τις μελέτες (Acupuncture Electrother Res, 2008; 33: 33-41) και (Chin Med J [ Engl ], 2009; 122: 2869 – 73).

Ø Η **μέθοδος TOMATIS** κερδίζει συνεχώς δημοτικότητα ως εναλλακτική θεραπεία της αϋπνίας. Το Κέντρο μας είναι αδειοδοτημένος και πιστοποιημένος φορέας από την TOMATIS® Development S.A. [www.tomatis.com](http://www.tomatis.com), όπου προσφέρονται πολλά ηχοθεραπευτικά προγράμματα μεταξύ των οποίων και πρόγραμμα για χαλάρωση και ευεξία :

Ø Η **Ηχοθεραπεία**, είναι μια πολλά υποσχόμενη θεραπεία βοηθάει στην χαλάρωση και την αποσυμπίεση της συσσωρευμένης έντασης. Ο ήχος απορροφάται από το σώμα και δίνει σε κάθε κύτταρο ξεχωριστά τον παλμό που διατηρούσε στην αρχική του δομή και εισέρχεται σε μια κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης, αποβάλεται άμεσα το άγχος και κυριαρχεί η γαλήνη

Ø **Άσκηση**. Εκτός από τα άλλα ωφέλει που δίνει στον οργανισμό η άσκηση, βελτιώνει και τον ύπνο, αλλά επίσης μειώνει το άγχος πριν από τον ύπνο, το οποίο αισθάνονται τα άτομα που πάσχουν από χρόνια αϋπνία (J Clin ύπνου Med 2010;6 : 270-5).

Ø Ο **υδροκαθαρισμός του παχέως εντέρου** που διαθέτει το κέντρο μας είναι ένα μεγάλο όπλο για την αϋπνία. Όταν ελαττωθούν οι

τοξίνες ,τα κακά βακτηρίδια και παράσιτα που υπάρχουν στο έντερο βελτιώνετε η ψυχολογία και η αϋπνία.

Ø [Ο Βιοσυντονισμός με συχνότητες του Dr Rife](#) που διαθέτει το κέντρο μας είναι ένα ακόμα όπλο για την χρόνια αϋπνία. Υπάρχουν ειδικά πρωτόκολλα που εφαρμόζονται με μεγάλη επιτυχία.

Ø [Η Κλασική Ομοιοπαθητική](#) .Η ανάλυση της ιδιοσυγκρασίας του κάθε ατόμου και η εύρεση του σωστού ομοιοπαθητικού φαρμάκου βελτιώνει το επίπεδο υγείας και προφανώς και την αϋπνία