

Nola lo egin, hobeto eta gehiago bizitzeko

AZTERKETA UGARIK frogatu duten bezala, insomnioak kardiopatiak izateko arriskua gehitzen du, diabetesa eta obesitatea errazten ditu... Baina kontua ez da lo gutxi egitea bakarrik. Washingtonko Medikuntza Eskolako (AEB) ikerketa batek frogatu duenez, kalitate eskaseko loak oroimena hondatu eta Alzheimerra izateko arriskua gehitu dezake.

Atsedena biziberritzailea

Oheratzerakoan arazorik ez izateak ez du ezinbestean esan nahi ondo lo egiten duzunik. Hona hemen kon-tuan hartu beharreko gauza batzuk:

- **Gauetz hainbat aldiz esnatzea.** Loaren zikloak hainbat fase dauka, eta behin eta berriz eteten bada, litekeena da loaldiaren faserik sakonetaraino ez iristea. Ez da ahaztu behar fase horiek direla gure gorputza osatzeko garrantzi-suenak.

- **Neke sentazioarekin jaikitzea.** Neke hori justifikatuko duen arrazoirik ez badago (fibromialgia, tiroideko arazoak...), eta behar adina ordu –egunero zazpi edo zortzi– lo egiten baduzu, zure atsedena biziberritzailea ez den seinale.

Gaueko etsaiak

- **Esnarazten duten botikak.** Tiroideko arazoetarako erabiltzen direnek, bronkio-zabaltzaileek eta bihotzerako sendagai batzuek loaldia asalda dezakete. Diuretikoek esnaraz zaitzaketen gaueko kalen-break eragiten dituzte, Kanadan

oraintsu egindako ikerketa baten arabera. Kontsulta iezaiozu zure medikuari, zalantzaren bat izanez gero.

- **Jadanik sumatzen ez dituzun zarata-hotsak.** Agian ohitu egin zara inguruko kutsadura akustikora, eta zarata handia izan arren, lokartzen zara eta ez zaizu iruditzen horrek eragiten dizunik. Hala ere, zarata horrek azaleko loaldi batera eramango zaituzten mikro-esnatzeak sortzen ditu zure garunean, eta horrek ez dizu behar bezala atsedena hartzen utziko.

- **Oheratu aurretik mugikorra erabiltzea.** Egunaren hondarrean gailu teknologikoak erabiltzeak loaldia zaildu egiten du, baita okerragotu ere. Suediako Karolinska Institutuan egin duten ikerketa baten arabera, gailu horiek emititzen dituzten erradiazioek loaldia- ren fase biziberritzaileetan sartzea

eragotzi eta fase sakonetan denbora gutxiago pasatzea eragiten dute.

- **Alkoholarekin afaltzea.** Itxuraz eragin “lasaigarria” duen arren, edan eta lau ordura –lo zaudela, beraz– alkoholak loaldiko ete-naldiak eragin eta apneak erraztu eta larriagotu ditzake.

Siesta txar batek atsedinari kalte egiten dio

Arratsaldean siestatxoa egiteak loezina saihesten du, baina loaldia okerragotu dezake zenbait kasutan. Hoge minututik gorakoa bada, erritmo biologikoa asaldatu eta gaueko loaldia ere aldrebestu egingo da. Siesta luzeek –30 minutu edo hortik gorakoek– suminkortasuna eta deskantsatu ez izanaren sentazioa gehitzen dute; gainera, batzuetan paziente buruko minez esnatuko da. ■



WWW.DROZEANS.COM

Babeslea: iametza Interaktiboa

web garapenak

multimedia

aholkularitza

edukiak

ideia batetik errealitatera

iametza

interaktiboa

www.iametza.com

T.943 37 67 16