

خواب

Sleep

نگارش: برایان ورهگی

اکتبر ۲۰۱۱ ترجمه: علی صفاریان

دریغا ... ای کاش می توانستم مانند یک نوزاد بخوابم

چرا ما برای خواب دچار مشکل و گرفتاری هستیم؟ بیشترین بزرگسالان در شب برای یک خواب خوب مشکل داشته و پس از برخاستن از خواب، خسته و کوفته می باشند. بیائید با هم نگاهی عمیق به حوادث در شب کرده و ببینیم که علت آن چه می تواند باشد.

مدت زمان ۲۴ ساعت، بازگوکننده یک چرخه و روز کامل است. در علم زیست شناسی، چرخه زیستی به نام "چرخه شبانه روزی - Circadian cycle" خوانده می شود که از یک کلمه لاتین "درباره روز - about + day" ساخته شده است. ما اغلب در طول روز کاملاً بیدار بوده و در طول شب در خواب عمیق بسر می بریم. بدن برای کنترل اتفاقات معمول، از راه و روش های بسیاری بهره می گیرد.

هیستامین تنظیم کننده ای قدرتمند برای بسیاری از فعالیت های بدن است. با تحریک مغز در طول روز موجب می گردد تا مغز بیدار و هوشیار باشد، محرک ماهیچه ها می شود تا سریع و قوی باشند، باعث تولید اسیدهای معده برای گرسنگی و هضم غذا می گردد. چنانچه در هنگام تنفس، مواد سمی به ریه های ما وارد شوند هیستامین به یاری می شتابد تا عطسه ای قوی و یا آبریزش بینی ایجاد شود و ریه ها پاک و محافظت گردند. مقادیر فراوان آن در بدن اشخاص هوشیار و پر انرژی مشاهده می شود. بدن ما از پروتئین های موجود در غذاهای بادمجان و اسفناج هیستامین تولید می کند. به خاطر بیاورید که ملوان زبل (Popeye) برای نیرومندی، اسفناج می خورد. قهوه به لحاظ اینکه محتوی نیاسین (ویتامین ب ۳) است به آزاد شدن هیستامین کمک می کند. از سوی دیگر، انرژی کم، بیبوست، نفخ، گاز، افسردگی و مه آلودگی مغز، ارتباط با کمبود سطوح هیستامین دارد.

گاهی ما برای سوزش معده، اسید معده، خارش، آلرژی، آبریزش بینی، عطسه، کهیر، آگزما، گزش حشرات و غیره آنتی هیستامین مصرف می کنیم. آنتی هیستامین ها پس از یک دوره طولانی مصرف، ریتم طبیعی بدن را بهم زده و ما را به خود معتاد می کنند.

حفظ سلامتی تمامی مایعات بدن با تورین است. تورین توسط کبد از میان مواد غذایی مصرفی جمع آوری می شود، پس از صرف غذا، کیسه صفرا تورین را جهت هضم رها می کند. تورین به ما کمک می کند تا بعد از هر وعده غذا آرام بگیریم، و می تواند ما را خواب آلود کند. همچنین تمرکز تورین در مغز به ما کمک می کند تا به خواب برویم. وجود مقادیر بالای تورین در چشم، موجب پیشگیری در ایجاد آب مروارید می گردد. شیر مادر حاوی مقادیر قابل توجهی از تورین جهت سیستم ایمنی نوزادان و خواب آنها می باشد. بدنسازان برای استقامت و ترمیم عضلات خود از مکمل تورین استفاده می کنند. ما بدون تورین برای به خواب رفتن دچار مشکل خواهیم بود.

اعصاب مانند سیستم تلفن می باشند و پاسخ فوری دارند لکن هورمون ها به مانند ایمیل بوده و پاسخ آنها با تاخیر همراه است. یک هورمون پس اتمام یک فعالیت خود، محرکی برای اقدام بعدی می گردد. این زمان بندی، امکان چرخه شب و روز را فراهم می نماید.

نور روز کمک می کند تا هورمون ها تنظیم و تحریک شوند. ما اغلب در فصول تابستان، خلق، سیستم ایمنی و خواب بهتری داریم. ما در فصول زمستانی با خوردن بوقلمون و اردک به هورمون هایمان کمک می کنیم چرا که آنها حاوی پروتئینی هستند که به تولید هورمون های ملاتونین و سروتونین می انجامند. این دو هورمون در تقابل یکدیگر جهت خلق خوش و خواب خوب می باشند. داروهای ضد افسردگی بر این هورمون ها تاثیر می گذارند.

ما هر یک دارای یک ساعت طبیعی هستیم که به ما وقت خواب را گوشزد می کند. تنظیم این ساعت طبیعی توسط هورمون ها صورت می گیرد. تیروئید پس از به خواب رفتن ما، لیتیم را رها می کند تا مغز از پای بیفتد و هورمون ها به پمپاز مقادیر فراوان خون از قلب، ادامه دهند. اگر تیروئید به درستی کار نکند ما گرفتار مشکلات انرژی، وزن و خواب خواهیم بود.

بدن سی تا شصت دقیقه پس از به خواب رفتن توسط هورمون رشد شروع به ترمیم خود می کند. کودکان و نوجوانان ممکن است شب هنگام به جهت دردهای رشد از خواب بیدار شوند. بزرگسالان ترمیم و اندکی رشد می کنند تا مجاله شدن احتمالی به لحاظ کبر سن را معکوس نمایند. برخی در دوران میانسالی متوجه نازکی مو، لب و پوست به لحاظ سطوح پایین هورمون رشد می گردند. ما در رژیم غذایی خود نیازمند اسید آمینه پروتئینی به نام آرژنین برای هورمون رشد می باشیم. مغزها و دانه ها دارای مقادیر فراوانی از آرژنین می باشند لکن توسط لیزین که در محصولات لبنی کم چربی وجود دارد نابود می گردند.

ما در چرخه شبانه روزی دو اوج تستوسترون داریم. یکی در نیمه های بعد از ظهر است که باعث می گردد در آن هنگام قویترین ذهن و نیرومندترین عضلات را داشته باشیم. اوج دیگر در نیمه های شب است که برای ترمیم عصب و میل جنسی می باشد. آفتاب تابستان باعث افزایش سطوح تستوسترون می گردد که بیشترین باروری ما در پایان تابستان است. سطوح بالای اچ دی ال کلسترول خوب باعث بهبود هورمون ها می شود لکن داروهای کاهش دهنده های کلسترول موجب زوال تیزی ذهن، عضلات نیرومند و میل جنسی می گردد. یک منبع خوب برای کلسترول خوب، قرار دادن تخم مرغ در رژیم غذایی می باشد.

ما در طول چند ساعت پایانی خواب، افزایش هورمون کورتیزول را داریم تا با درد مفاصل و سفتی بدن مبارزه کند. چنانچه درد مفاصل دائمی داشته باشیم دکتر ممکن است کورتیزول به ما تزریق کند. میزان خوب کورتیزول همچنین به ما در به خواب ماندن کمک می کند. افرادی که میزان کورتیزول آنان پایین باشد غالباً صبح بسیار زود از خواب بیدار می شوند.

واه! بیشتر مردم نمی دانند که در طول شب چه می گذرد. چنانچه علاقمندید با قدری کمک، روال معمول بیشتر مرتب شده و با هشیاری بیشتر، استراحت بهتر داشته باشید با ما تماس بگیرید. ما در بازگشت به

سلامتی علاقمندیم تمامی موضوعات کاملا فهمیده و درک کردند. آنگاه سعی می شود که این اطلاعات در اختیار دیگران قرار گیرد. دانش ساده زندگی، بسیار پیچیده است و می تواند خارج از توان ما باشد.

alisafarianca@gmail.com www.reboundhealth.com

تلفن تماس ونکوور کانادا: 604-215-0355

آدرس مقالات به زبان فارسی: <http://www.reboundhealth.com/cms/articles/farsi-pages/>