

A KEVÉS VAGY ROSSZ MINŐSÉGŰ ALVÁS EGÉSZSÉGÜGYI HATÁSAI

Sajnos a stressz és a jó minőségű alvás hiánya ma már népbetegség, amely számtalan egészségügyi kockázatot hordoz magában. Elegendő mennyiségű és minőségű alvás nélkül a szervezet nem tud éjszaka megfelelően regenerálódni, és ez többek között a bőrünkre, a testsúlyunkra, az immunrendszerünkre és a mentális egészségünkre, a lelki egyensúlyunkra is negatív hatással lehet.



A cikk online változata megtalálható a www.olo.hu webloldalon.

GYENGÜLŐ IMMUNRENDSZER

Immunrendszerünk az éjszakai alvás közben a legaktívabb. Ilyenkor termeli és bocsátja ki a fertőzésekkel és gyulladásokkal szembeszálló citokin fehérjéket. A kevés vagy rossz minőségű alvás legyengítheti immunrendszerünket, és csökkentheti a citokin fehérjék éjszakai termelését. Így fogékonyabbá válhatunk a betegségekre, fertőzésekre, hiszen akár már egyéjszakai alvásmegvonás miatt is megváltozik a vérben található immunsejtek összetétele. Egy 164 felnőtt részvételével lezajlott vizsgálatból kiderült (1), hogy napi 6 óra alvás mellett a 18–55 év közötti felnőttek gyakrabban lettek náthások, mint azok, akik napi 7 órát töltöttek minőségi alvással. A 6 órát alvók 4,2-szer gyakrabban betegedtek meg, míg az 5 órát alvóknál ez a szorzó már 4,5-szeres. Immunrendszerünknek emellett számos vitaminnal, ásványi anyaggal is szüksége lehet a normál működéshez, például a D-vitaminnal, a C-vitaminnal, a szelénre és a cinkre is.

TESTSÚLYPROBLÉMÁK, ELHÍZÁS

A kevés vagy rossz minőségű alvás növeli az ételek iránti sóvárgást, hiszen két, az étvágyat szabályozó hormon szintjének rendellenes változását vonja maga után. Az egyik a leptin, amely a zsírsanyagcsere, illetve az étvágy és a jóllakottság hosszú távú szabályozásában játszik fontos szerepet. A másik hormon a ghrelin, vagyis az „éhség hormon”, amely az éhségérzet kiváltásáért felelős.

A rossz minőségű alvás okozta kialvatlanság a leptin szintjének csökkenéséhez, valamint a ghrelin szintjének növekedéséhez vezet. Ez állandó éhségérzetet okoz, és egyre több étkezésre serkent. Ráadásul a ghrelin hormon szintje akár már egy rossz minőségű, kevés alvással töltött éjszaka után is a normálistól eltérően megemelkedhet. Egy 495 nő részvételével zajlott friss kutatás (2) szerint kevés vagy rossz minőségű alvás esetén másnap bizonyítottan nagyobb adag ételeket veszünk magunkhoz, és a magasabb szénhidrát-/kalóriatartalmú élelmiszerek felé fordulunk. A keveset vagy rosszul alvóknak az anyagcsereje is lassul, emiatt kevesebb kalóriát használnak el napközben, amely szintén elhízáshoz vezethet.

A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás tehát – egészséges tápanyagokkal kiegészítve – a hosszú távú és eredményes testsúlykontroll fontos eleme.

A BŐR ÖREGEDÉSÉNEK FELGYORSULÁSA

A bőr sejtjei éjjel kétszer gyorsabban regenerálódnak, mint nappal. Ez azonban csak akkor igaz, ha minőségi alvással telik az éjszaka. Rossz minőségű alvás esetén a szervezetben nem tud kellő mértékben csökkenni a kortizolhormon szintje, a magasabb kortizolszint pedig nemcsak gátolja a bőrben a kollagén termelését (és ezen keresztül a bőr regenerálódását), hanem a bőr rugalmasságát, feszességét biztosító kollagén lebontását is felgyorsítja. Így bőrünk





megereszkedett, puffadt és fakó lesz, ráncaink és a szem alatti karikák elmélyülnek, a bőr öregedése felgyorsul.

HANYATLÓ MENTÁLIS EGÉSZSÉG

Az alvás és a pszichés állapot rendkívül szoros kapcsolatban áll egymással. A minőségi alvás hiánya depresszív hangulatot, az örömeire való képesség elvesztését, kedvetlenséget, érzelmi kimerültséget okozhat. Fáradtan és kialvatlanul agyunk másként dolgozza fel a beérkező információkat, egyfajta negatív szűrőn keresztül látjuk a világot. Embertársaink megnyilvánulásaira adott érzelmi reakcióink is megváltoznak, fogékonyabbak leszünk saját és mások negatív érzelmeire, gyakoribbá válnak a negatív gondolatok, de még az emberi kapcsolatokra is kevésbé vagyunk ilyenkor nyitottak. Emellett a kevés, nyugtalan és rossz minőségű alvás következményeként hosszú távon állandósulhatnak a hangulatzavarok is.

A pozitív hangulat, a jó közérzet, a lelki egyensúly és a mentális egészség megőrzése a ma emberének legfontosabb törekvései közé tartozik, ebben pedig az alvás minőségének javítása mellett természetes eredetű hatóanyagok is segítségünkre lehetnek. Ilyen például a sáfrány, amely hangulatjavító hatását modern klinikai vizsgálatokkal is igazolták: a sáfrány fokozza az agyban felszabaduló szerotonin mennyiségét, amely többek között a hangulatunkat szabályozza. Egy 65 felnőtt részvételével, 56 napon át tartó vizsgálat eredményei szerint a sáfrány hatékonysága napi 30 mg-os adagolás mellett statisztikailag megegyezik a fluoxetinével és az imipraminével. 30 mg 1-es minőségű (sargol) sáfránykivonatot tartalmaz például a kettős

hatású (alvást segítő és hangulatjavító) készítmény is, a Nottevit Happy Sleep, amely a patikákban kapható.

KÍMÉLETES, HATÉKONY MEGOLDÁS

A stressz és a feszült idegállapot okozta átmeneti alvási nehézségek gyógyszeres kezelése helyett érdemes először kíméletesebb, természetes terápiát alkalmazni. Az esti stresszoldó, alvást segítő készítmények új generációját képviseli a Nottevit, amely nemcsak garantált hatóanyag-tartalmú gyógynövények kombinációjával segíti a nyugodt, pihentető alvást, de további összetevői egy-egy célzott területen támogatják a szervezetben éjszaka zajló folyamatokat is.

A Nottevit Immuno Sleep az alvást segítő gyógynövények mellett 2000 NE tisztán növényi eredetű, magas biohasznosulású D-vitamint, retard C-vitamint, szerves szelént és cinket is tartalmaz az immunrendszer éjszakai működésének támogatásáért. A Nottevit Skinny Sleep a minőségi alvásban és az éjszakai testsúlykontrollban segít a zsírbontó anyagcsere fokozásával, a Nottevit Beauty Sleep pedig a bőr éjszakai regenerációját támogatja.

IRODALOM

1. Prather AA, Janicki-Deverts D, Hall MH, Cohen S. Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold. *Sleep*, 2015 Sep. 1; 38(9): 1353–9. doi: 10.5665/sleep.4968
2. Zuraikat FM, Makarem N, Liao M, St-Onge MP, Aggarwal B. Measures of Poor Sleep Quality Are Associated With Higher Energy Intake and Poor Diet Quality in a Diverse Sample of Women From the Go Red for Women Strategically Focused Research Network. *J Am Heart Assoc*. 2020 Feb 18; 9(4): e014587. doi: 10.1161/JAHA.119.014587. Epub 2020 Feb 17.

A cikk megjelenését a Gemil Pharma Zrt. támogatta.

Ha szeretne személyes tapasztalatot szerezni egészségtámogató termékeinkkel kapcsolatban, igényeljen ingyenes termékmintát az info@gemilpharma.com vagy a 06-30-746-1988-as telefonszámon.