

# 6 BŪDAI, KAIP PAGERINTI MIEGO KOKYBĘ



Kokybiškas miegas yra toks pats svarbus kaip sportas ir subalansuota mityba. Miego trūkumas turi tiesioginį neigiamą poveikį hormonams, aktyvumui, smegenų funkcionavimui. Be to, nemiga gali įtakoti svorio augimą, padidinti rizikas susirgti tam tikromis ligomis. Jei nori būti žvalus, energingas ir sveikas – kokybiškas miegas turi tapti kasdienybė. Tyrimai rodo, kad per pastaruosius kelis dešimtmečius suprastėjo miego kokybė ir daugelių žmonių miegas yra prastas. Jei kankina nemiga – skaityk toliau ir tau papasakosiu, kaip pagerinti miego kokybę.



# Palaikyk cirkadinį ritmą

Mūsų organizmas turi biologinį laikrodį, kuris yra žinomas kaip cirkadinis ritmas, kuris veikia mūsų smegenis, hormonus ir kūną, padeda išlikti budriems ir praneša kūnui, kada laikas miegoti. Natūrali dienos šviesa padeda palaikyti sveiką cirkadinį ritmą ir taip pagerina dienos energiją bei naktinio miego kokybę ir trukmę.

*Atliktas tyrimas atskleidė, kad žmonės turintys miego problemų ir pabuvę ilgiau dienos šviesoje ar ryškiai apšviestoje patalpoje pagerino miego kokybę bei sumažino užmigimo laiką 83% (nuoroda į tyrimą [čia](#)). Kitas tyrimas, kuris buvo atliktas su vyresnio amžiaus žmonėmis atskleidė, kad dienos metu pabuvus ryškiai apšviestoje patalpoje 2 val. miego trukmė pailgėjo vidutiniškai 2 val. bei miego kokybė padidėjo iki 80 proc. (nuoroda į tyrimą [čia](#)).*

Pamėgink kasdien pabūti ilgiau saulės šviesoje ar ryškiai apšviestoje patalpoje ir tai padės tau pagerinti miego kokybę.



# Vakare ribok mėlynąją šviesą

Šviesos poveikis dienos metu yra naudingas, tačiau nakties metu poveikis yra priešingas. Mėlyna šviesa mažina hormono – melatonino, išskyrimą, kuris padeda atsipalaiduoti ir giliai užmigti. Norint nesutrikdyti cirkadinio ritmo mažiausiai 2 val. prieš miegą ribok mėlynąją šviesą, kurią skleidžia elektroniniai įrenginiai: išmanieji telefonai, kompiuteriai, televizoriai.

Keli patarimai, kaip sumažinti mėlynosios šviesos poveikį vakare:

- dėvėk mėlyną šviesą blokuojančius akinius;
- atsisiųsk programą, kuri blokuoja mėlyną šviesą kompiuteryje; išmaniajame telefone;
- nesinaudokite elektroniniais prietaisais bent 2 val. iki miego.



# Nevartok kofeino antroje dienos pusėje

Nors kofeinas turi nemažai naudos mūsų organizmui, tačiau jo vartojimas antroje dienos pusėje gali pabloginti miego kokybę stimuliuodamas nervų sistemą.

*Atliktas tyrimas atskleidė, kad kofeino vartojimas likus mažiau nei 6 val. iki miego žymiai pablogino miego kokybę ir neleido organizmui natūraliai atsipalaiduoti naktį (nuoroda į tyrimą [čia](#)).*

Kofeino kiekis kraujyje gali išlikti padidėjęs 6-8 val., dėl to rekomenduojama nevartoti kofeino vėliau kaip po 15 val. Jei jauti poreikį išgerti kavos po 15 val. – tuomet geriau rinkis kavą be kofeino.



# Reguliuok dienos miegą

Trumpas miegas dienos metu yra naudingas mūsų organizmui, tačiau nereguliarus ir ilgas dienos miegas gali neigiamai paveikti naktinį miegą. Per ilgas dienos miegas gali išderinti vidinį laikrodį, dėl ko atsiras sunkumų užmigti naktį.

*Atliktas tyrimas atskleidė, kad ilgas dienos miegas sumažina energingumą ir dalyviai jautėsi mieguisti likusią dienos dalį (nuoroda į tyrimą [čia](#)). Kitas atliktas tyrimas parodė, kad dienos miegas iki 30 min. pagerina smegenų veiklą ir neturi įtakos naktinio miego kokybei (nuoroda į tyrimą [čia](#)).*

Jei reguliarus dienos miegas nepablogina naktinio miego kokybės – jaudintis nėra ko, tačiau jei po dienos miego jautiesi mieguistas, trūksta energijos ir suprastėja naktinio miego kokybė – turėtum apsvarstyti, ar nereiktų sutrumpinti dienos miego ar išvis jo atsisakyti.



# Laikykitis režimo

Organizmo cirkadinis laikrodis veikia derėdamas su saulėtekiu ir saulėlydžiu. Laikantis miego režimo pagerėja ilgalaikė miego kokybė.

Atliktame tyrime pastebėta, kad tiriamieji, kurie nesilaikė miego režimo ir eidavo miegoti bei keldavosi nereguliariai, išsimiegodavo prasčiau (nuoroda į tyrimą čia). Kiti tyrimai parodė, kad nereguliarus miego režimas įtakoja cirkadinį ritmą ir išskiriamo melatonino kiekį, dėl ko suprastėja miego kokybė (nuorodos į tyrimus čia, čia ir čia).

Jei kankina nemiga ar prastai išsimiegi stenkis eiti miegoti ir keltis panašiu laiku. Po kelių savaičių pastebėsi pagerėjusią miego kokybę.



# Vartokite CBD aliejų

Kanabidiolio turintys aliejus gali padėti pagerinti miego kokybę: sumažina užmigimo laiką, pailgina gilų miegą. CBD aliejų reikėtų vartoti likus nemažiau kaip valandai iki miego.

Remiantis naujausiais tyrimais, CBD poveikis miegui priklauso nuo jo suvartoto kiekio. Mažesnė CBD aliejaus dozė stimuliuoja smegenų veiklą, didina budrumą, o didesnės dozės – priešingai turi daugiau raminantį poveikį.

*Atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo pacientai sergantys nemiga, parodė, kad vidutiniškai per parą suvartojus 160 mg CBD pagerėjo miego kokybė: pailgėjo bendras miego laikas, sumažėjo nubudimų skaičius (nuoroda į tyrimą [čia](#)).*

CBD aliejų rekomenduojama vartoti mėnesį laiko, ilgalaikis kanabidiolio vartojimas sukelia priklausomybę ir suprastėja miego kokybė.

Jei nemiga kankina dėl nerimo ar skausmo, CBD aliejus gali palengvinti simptomus bei pagreitinti užmigimo laiką ir yra veiksmingesnis nei kiti vaistai.

Taip pat gali išmėginti CBD miego kokteilį, kuriam reikės:

- 1 stiklinės vyšnių sulčių;
- 1 stiklinės baltųjų vynuogių sulčių;
- 1 lašelio valerijono šaknų tinktūros;
- individuali CBD aliejaus dozė



Visus ingredientus sumaišyk ir išgerk likus ne mažiau kaip 1 val. iki miego. Vyšnios yra natūralus melatonino šaltinis, valerijono šaknys didina mieguistumą, o CBD aliejus pagerina miego kokybę ir skatina ramų nakties miegą.

Jei kankina nemiga ar po nakties nesijauti pailsėjęs dienos metu daugiau būk ryškioje šviesoje, likus bent 2 val. iki miego ribok mėlynąją šviesą, po 15-16 val. nevartok kofeino, dienos metu nemiegok ilgiau kaip 30 min., laikykitis miego režimo. CBD aliejus gali taip pat padėti greičiau užmigti, pailginti gilaus miego laiką bei pagerinti miego kokybę. Jei nemiga kankina dėl skausmo ar nerimo CBD aliejus sumažina simptomus ir miego kokybę pagerėja. Tačiau CBD aliejaus negalima vartoti ilgiau kaip mėnesį, kad neišsivystytų priklausomybė.



Knygelėje esantis turinys yra intelektinė UAB "Žalioji dėžutė" nuosavybė. Turinys skirtas tik asmeniniam naudojimui. Už platinimą ir informacijos kopijavimą baudžiama pagal LIETUVOS RESPUBLIKOS AUTORIŲ TEISIŲ IR GRETUTINIŲ TEISIŲ ĮSTATYMĄ

