



ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΡΗΣ
ΔΙΑΤΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ
WWW.DIAITOLOGOS.COM

ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΥΠΝΟ

ΕΝΑ ΕΒΟΟΚ ΜΕ ΛΙΣΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΩΝ
ΠΟΥ ΘΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΕΙΣ
ΕΥΚΟΛΑ ΚΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ



ΓΙΑΤΙ ΧΥΜΟ ΚΕΡΑΣΙ

Τα κεράσια είναι αποτελούν πλούσια πηγή τρυπτοφάνης και μελατονίνης.

Υπάρχουν αρκετές μικρές μελέτες που υποστηρίζουν ότι η κατανάλωση χυμού κερασιών συμβάλλει σε πιο ξεκούραστο ύπνο και συντελεί στη θεραπεία των συμπτωμάτων της αϋπνίας. Ωστόσο, σίγουρα απαιτούνται περισσότερες μελέτες για την επιβεβαίωση της ευεργετικής δράσης του χυμού κερασιού.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Τυποποιημένο χυμό κεράσι θα βρεις στα περισσότερα καταστήματα, συμπεριλαμβανομένων των super και mini markets.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Θα χρειαστείς 1 ½ φλιτζάνι κεράσια, χυμό από 1 λάιμ, 3 φλιτζ. νερό, ζάχαρη (ποσότητα ανάλογα με το αποτέλεσμα που θέλεις), πάγο, φέτες λάιμ.

Αρχικά αφάιρσαι τα κουκούτσια από τα κεράσια και βάλε όλα τα υλικά στο μπλέντερ (εκτός από τον πάγο). Χτύπησέ τα μέχρι να έχεις ένα ενιαίο μείγμα και σούρωσε το χυμό. Σέρβιρε με πάγο και μια φέτα λάιμ.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Η κατανάλωση 2 φλιτζανιών (480 ml) χυμού κερασιού την ημέρα την ημέρα θεωρείται ασφαλής, μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της μελατονίνης σας και να βελτιώσει τον ύπνο συνολικά.



ΓΙΑΤΙ ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Το χαμομήλι έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της ανακούφισης των κρυωμάτων, της μείωσης της φλεγμονής και της βελτίωσης της υγείας του δέρματος.

Είναι ακόμη γνωστό για τις ηρεμιστικές του ιδιότητες, ωστόσο η σχέση του με την ποιότητα του ύπνου χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Μπορείς να προηθευτείς φακελάκια χαμομηλιού από οποιοδήποτε super ή mini market.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

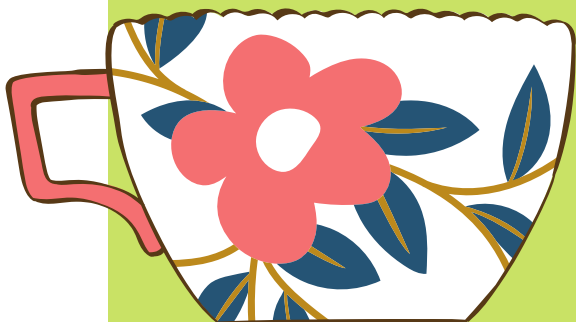
Εάν προτιμάς να χρησιμοποιήσεις το ίδιο το φυτό, αντί των φακέλων, μπορείς να προσθέσεις 4 κουταλιές της σούπας φρέσκα (ή 2 κουταλιές της σούπας λιωμένα) λουλούδια χαμομηλιού σε 1 φλιτζάνι βραστό νερό.

Αφήνεις τα λουλούδια για 5 λεπτά στο νερό και στη συνέχεια με ένα σουρωτήρι σουρώνεις το υγρό.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Η καθημερινή κατανάλωση χαμομηλιού είναι ασφαλής. Αν λοιπόν είχες μία δύσκολη και αγχωτική ημέρα, φτιάξε ένα χαμομήλι για να χαλαρώσεις πριν πας στο κρεβάτι σου!



ΓΙΑΤΙ ΤΣΑΪ ASHWAGANDHA

Γνωστό και ως ινδικό ginseng ή κεράσι του χειμώνα προέρχεται από το εκχύλισμα της ρίζας, των καρπών και των φύλλων του φυτού Ashwagandha και έχει χρησιμοποιηθεί για τη μείωση του άγχους και την ανακούφιση από την αϋπνία.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Μπορείς να αγοράσεις φακελάκια τσαγιού από διάφορα καταστήματα τροφίμων ή καταστήματα υγιεινής διατροφής.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Το ρόφημα παρασκευάζεται με την προσθήκη ζεστού νερού ή γάλακτος. Σε αυτό μπορούν να προστεθούν μπαχαρικά όπως ο κάρδαμος, η κανέλα και το μοσχοκάρυδο.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Η κατανάλωση του συγκεκριμένου αφεψήματος χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή από άτομα με αυτοάνοσα νοσήματα, έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες και άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για υπέρταση, διαβήτη ή θυροειδή.



ΓΙΑΤΙ ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ

Η κατανάλωση αφεψήματος βαλεριάνας θεωρείται μια ασφαλής λύση για την αντιμετώπιση της αϋπνίας που δε μεταβάλλει τον κirkάδιο ρυθμό.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Μπορείς να αγοράσεις φακελάκια βαλεριάνας από διάφορα καταστήματα τροφίμων ή super και mini markets.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Για να φτιάξεις αφέψημα βαλεριάνας, βάζεις το φακελάκι ή 2-3 γραμμάρια αποξηραμένης ρίζας βαλεριάνας σε 1 φλιτζάνι ζεστού νερού για 10-15. Στη συνέχεια το στραγγίζεις και μπορείς να το πεις.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Απαιτείται περισσότερη έρευνα σχετικά με τη δοσολογία που κάνει το αφέψημα αποτελεσματικό. Για αυτόν τον λόγο, έγκυες, θηλάζουσες και παιδιά κάτω των 3 ετών συστήνεται να αποφεύγουν την κατανάλωσή της.

ΓΙΑΤΙ ΜΕΝΤΑ

Το αφέψημα μέντας μπορεί να σε βοηθήσει αν αντιμετωπίζεις γαστρεντερικές διαταραχές, όπως δυσπεψία και σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Αν και έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στην ανακούφιση του στομάχου τη νύχτα, χρειάζονται περισσότερες κλινικές δοκιμές για να προσδιοριστεί πώς επιδρά άμεσα στον ύπνο.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Μπορείς να αγοράσεις φακελάκια μέντας από διάφορα καταστήματα τροφίμων ή super και mini markets.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Το αφέψημα μέντας είναι εύκολο να γίνει. Απλά βράσε 1 φλιτζάνι νερού και προσθέσε μισή χούφτα φύλλα μέντας ή ένα φακελάκι. Μπορείς να ρυθμίσεις την ποσότητα των φύλλων ή των φακέλων ανάλογα με το πόσο δυνατό θέλεις το αφέψημα.

Άφησε τα φύλλα ή το φακελάκι στο ζεστό νερό για τουλάχιστον 5 λεπτά.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Η μέντα είναι γενικά ασφαλής, αλλά ενδέχεται να επιδρά στη δραστικότητα των φαρμάκων που ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση, τη δυσπεψία και τον διαβήτη. Επομένως, εάν λαμβάνεις κάποια φαρμακευτική αγωγή, πρέπει να συμβουλευτείς πρώτα τον γιατρό σου πριν αποφασίσεις να καταναλώσεις ένα αφέψημα μέντας.



ΓΙΑΤΙ ΖΕΣΤΟ ΓΑΛΑ

Μπορεί να ακούγεται σαν παραμύθι αλλά πολλοί αξιόλογοι οργανισμοί προτείνουν ζεστό γάλα για έναν καλό ύπνο και αυτό επειδή το γάλα είναι πλούσιο σε τρυπτοφάνη.

Η τρυπτοφάνη όπως είδαμε οδηγεί σε αύξηση των επιπέδων μελατονίνης βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα του ύπνου. Επιπλέον, ένα ποτήρι με ζεστό γάλα πριν τον ύπνο μπορεί να αποτελεί απλώς ένα χαλαρωτικό τελετουργικό που σε βοηθά να χαλαρώσεις και να προετοιμαστείς για να ξεκουραστείς.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Μπορείς να αγοράσεις γάλα από τα περισσότερα καταστήματα τροφίμων, super και mini markets.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Πριν πας για ύπνο ζέστανε ένα ποτήρι και πιες το.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Αν δεν έχεις δυσανεξία στη λακτόζη ή αλλεργία στο γάλα, τότε δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα στο να καταναλώσεις λίγο γάλα πριν τον ύπνο.



ΓΙΑΤΙ ΧΡΥΣΟ ΓΑΛΑ

Το γάλα, ο κουρκουμάς και το τζίντζερ περιέχουν ενώσεις που μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου μέσω μερικών διαφορετικών μηχανισμών.

Συγκεκριμένα, ο κουρκουμάς, όπως υποδηλώνει το όνομά του, είναι πλούσιος σε κουρκουμίνη.

Το συστατικό αυτό υποστηρίζεται ότι μπορεί να ανακουφίσει συμπτώματα της στέρησης ύπνου, του άγχους και της κατάθλιψης.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Τα υλικά μπορείς να τα βρεις στα περισσότερα καταστήματα τροφίμων, super και mini markets.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Για να φτιάξεις ένα φλιτζάνι χρυσό γάλα θα χρειαστείς ½ φλιτζάνι (120 mL) γάλα, 1 κουταλάκι του γλυκού κουρκουμά, 1 μικρό κομμάτι τζίντζερ και 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι. Βράζεις αυτό το μίγμα, χαμηλώνεις τη θερμοκρασία και στη συνέχεια το στραγγίζεις για 3-5 λεπτά.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Κάθε ένα από τα συστατικά του χρυσού γάλακτος θεωρείται γενικά ασφαλές. Όμως, άτομα που λαμβάνουν φάρμακα, συμπεριλαμβανομένων αντιπηκτικών και φαρμάκων για τη ρύθμιση του διαβήτη, θα πρέπει να είναι προσεκτικά με τον κουρκουμά και το τζίντζερ.



ΓΙΑΤΙ ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

Τα αμύγδαλα ως ξηροί καρποί αποτελούν πηγή φυτικών ινών, βιταμινών και μετάλλων.

Τα ολόκληρα αμύγδαλα και το έλαιο που προκύπτει από αυτά μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα του ύπνου, καθώς έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε τρυπτοφάνη, μελατονίνη και μαγνήσιο.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Είναι διαθέσιμο πλέον στα περισσότερα καταστήματα τροφίμων, super και mini markets σε μια ποικιλία από μάρκες και γεύσεις.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Εάν προτιμάς να φτιάξεις γάλα αμυγδάλου στο σπίτι, το μόνο που χρειάζεται είναι να αναμείξεις αμύγδαλα με νερό και στη συνέχεια να στραγγίξεις τον πολτό που προκύπτει.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Δεδομένου ότι το γάλα αμυγδάλου είναι φτιαγμένο από ολόκληρα αμύγδαλα, τα άτομα με αλλεργίες σε ξηρούς καρπούς πρέπει να το αποφεύγουν.



ΓΙΑΤΙ SMOOTHIE ΜΠΑΝΑΝΑΣ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

Οι μπανάνες είναι ένα άλλο φρούτο που έχει υψηλή περιεκτικότητα σε μαγνήσιο, τρυπτοφάνη και μελατονίνη. Είναι επίσης υψηλή σε κάλιο. Το κάλιο και το μαγνήσιο είναι δύο μέταλλα που χαλαρώνουν τους μυς σου και σε βοηθούν να χαλαρώσεις στο τέλος μιας δύσκολης ημέρας.

Συνδυάζοντας μπανάνα και γάλα αμυγδάλου σε ένα smoothie μπορείς πραγματικά να δημιουργήσεις μια ισχυρή «ένεση» τρυπτοφάνης και μελατονίνης για τη μείωση των συμπτωμάτων της αϋπνίας.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Τα υλικά που θα χρειαστείς είναι διαθέσιμα στα περισσότερα καταστήματα τροφίμων, super και mini markets.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Για να φτιάξεις smoothie μπανάνας-αμυγδάλου, ανάμιξε: 1 μπανάνα, 1 φλιτζ. (240mL) γάλακτος αμυγδάλου, 1 κουταλιά της σούπας (15g) βούτυρο αμυγδάλου, ½ φλιτζ. πάγου. Αυτή η απλή συνταγή αποτελεί μια καλή βάση για το smoothie στο οποίο μπορείς να προσθέσεις και άλλα πλούσια σε μαγνήσιο και κάλιο συστατικά, όπως χυμό πορτοκάλι, μαύρη σοκολάτα, γιαούρτι ή αβοκάντο.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Εφόσον δεν έχεις αλλεργία στις μπανάνες ή τα αμύγδαλα, ένα τέτοιο smoothie είναι ένας υγιεινός και νόστιμος τρόπος για να τερματίσεις την ημέρα.



ΓΙΑΤΙ ΛΥΚΙΣΚΟΣ

Μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σε ζώα, έδειξαν ότι τα συστατικά του λυκίσκου έχουν ηρεμιστικά αποτελέσματα.

Όσον αφορά τους ανθρώπους, μια μελέτη του 2014 που έγινε σε φοιτητές πανεπιστημίου, διαπίστωσε ότι τα άτομα που έπιναν μη αλκοολούχα μπίρα με λυκίσκο βελτίωσαν την ποιότητα του ύπνου τους.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Μπορείς να προμηθευτείς φακελάκια λυκίσκου από καταστήματα τροφίμων με βιολογικά προϊόντα και βότανα.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Μπορείς να φτιάξεις ένα τσάι με 3 κουταλιές λεπτοκομμένων κώνων λυκίσκου σε 1 ποτήρι βραστό νερό ή να χρησιμοποιήσεις την σκόνη του (από 1 πρέζα). Μπορείς επίσης να τοποθετήσεις τους κώνους του λυκίσκου στην υφασμάτινη θήκη του μαξιλαριού σου για να αποκοιμηθείς πιο γρήγορα.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Η κατανάλωση του αφεψήματος με λυκίσκο συστήνεται να αποφεύγεται από έγκυες και θηλάζουσες λόγω ανεπαρκών αξιόπιστων πληροφοριών. Επιπλέον, άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη, καρκίνο του μαστού ή ενδομητρίωση θα πρέπει και αυτοί να αποφεύγουν την κατανάλωση λυκίσκου.

ΓΙΑΤΙ ΛΟΥΛΟΥΔΙ ΤΟΥ ΠΑΘΟΥΣ (ΠΑΣΙΦΛΟΡΑ)

Σύμφωνα με μελέτες που έγιναν στα ζώα, αποδείχτηκε ότι το λουλούδι του πάθους προκάλεσε σημαντική αύξηση του συνολικού χρόνου ύπνου και μείωση της εγρήγορσης.

Ακόμη, μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2016 έδειξε ότι το λουλούδι του πάθους βοήθησε τα άτομα που εμφάνιζαν διαταραχές ύπνου, ενώ παράλληλα μειώθηκαν και τα επίπεδα άγχους.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Μπορείς αν θέλεις να καλλιεργήσεις από μόνος σου το συγκεκριμένο λουλούδι και να προμηθευτείς τους σπόρους του από κάποιο φυτώριο. Μπορείς επίσης να βρεις την πασιφλόρα σε διάφορα καταστήματα τροφίμων με βιολογικά προϊόντα και βότανα.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Μπορείς να φτιάξεις ένα τσάι από το συγκεκριμένο άνθος και να το καταναλώσεις πριν τον ύπνο. Εάν πάλι προτιμάς κάτι σε φαρμακευτικό σκεύασμα μπορείς να χρησιμοποιήσεις κάψουλες από το λουλούδι του πάθους. Η συνιστώμενη δόση σε υγρή μορφή είναι 10 έως 30 σταγόνες εκχυλίσματος πασιφλόρας πριν τον ύπνο.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Καλό θα είναι να αποφεύγεται η χρήση του από έγκυες ή θηλάζουσες και άτομα που λαμβάνουν ορισμένους τύπους αντικαταθλιπτικών φαρμάκων. Το λουλούδι του πάθους μπορεί επίσης να αλληλεπιδράσει με διάφορα φάρμακα, επομένως χρειάζεται προσοχή.

ΓΙΑΤΙ ΛΕΒΑΝΤΑ

Η λεβάντα χρησιμοποιείται για πνευματική χαλάρωση, θεραπευτικούς σκοπούς και συμβάλλει στη ρύθμιση των διαταραχών του ύπνου. Έχει ηρεμιστικές και διουρητικές ιδιότητες και χαρακτηρίζεται ως ήπιο ηρεμιστικό.

Μια μελέτη μάλιστα, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η μυρωδιά τεσσάρων σταγόνων 10% ελαίου λεβάντας για τέσσερις εβδομάδες, βελτίωσε την ποιότητα του ύπνου σε γυναίκες μετά τον τοκετό.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Μπορείς να βρεις σακουλάκια με λεβάντα σε διάφορα καταστήματα τροφίμων, ιδιαίτερα σε αυτά με βιολογικά προϊόντα και βότανα.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Φρόντισε λίγο πριν κοιμηθείς να τοποθετήσεις λίγα από τα μικρά μωβ φύλλα της λεβάντας σε βραστό νερό, δημιουργώντας έτσι ένα χαλαρωτικό αφέψημα. Πέρα από την μορφή φυτού υπάρχει και σαν αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται κυρίως για αρωματοθεραπεία.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Σε γενικές γραμμές το τσάι λεβάντας δεν εμφανίζει κάποιες παρενέργειες. Ωστόσο, άτομα που εμφανίζουν αλλεργίες στο συγκεκριμένο φυτό θα πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωσή του.



ΓΙΑΤΙ ΜΑΓΝΟΛΙΑ (ΜΑΝΟΛΙΑ)

Η μαγνόλια ή αλλιώς μανόλια είναι ένα δέντρο με λευκά καλλωπιστικά άνθη. Λόγω των συστατικών που περιέχει, όπως για παράδειγμα η μαγνολόλη, χαρακτηρίζεται ως ένα αγχολυτικό και μυοχαλαρωτικό φυτό.

Ο φλοιός μανόλιας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την μείωση του άγχους, της κατάθλιψης, του στρες αλλά και για την διευκόλυνση του ύπνου.



ΣΗΜΕΙΑ ΠΩΛΗΣΗΣ

Μπορείς να βρεις έτοιμα φακελάκια τσαγιού μανόλια ή σακουλάκια με μανόλια σε διάφορα καταστήματα τροφίμων, ιδιαίτερα σε αυτά με βιολογικά τρόφιμα και βότανα.



ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Μπορείς να αγοράσεις όπως είπαμε τα έτοιμα φακελάκια τσαγιού από μανόλια ή να φτιάξεις το δικό σου τσάι με δύο απλά υλικά. Θα χρειαστείς ένα ποτήρι βραστό νερό και 2 κουταλάκια του γλυκού φλοιό μανόλιας. Αν θέλεις μπορείς να προσθέσεις και λίγη κανέλλα.



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Ερευνών Κινέζικης Ιατρικής, ο φλοιός μανόλιας που χορηγείται από το στόμα έχει χαμηλή τοξικότητα. Μην διστάσεις λοιπόν, να δοκιμάσεις ένα τσάι από μανόλια πριν από τον ύπνο σου.



Είναι ώρα να αφήσεις τις «δίαιτες» στο παρελθόν

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ MSC

Δείτε ένα
ενδιαφέρον
video



Diaitologos

ΧΡΕΜΩΝΙΔΟΥ 19-21
ΠΑΓΚΡΑΤΙ



210.7561.853
210.7019.040



DIAITOLOGOS.COM
INFO@DIAITOLOGOS.COM

