

SĂNĂTATEA FEMEII

Ghid practic

pentru toate femeile indiferent de vârstă



DR. LESLEY HICKIN

Traducere de Elisabeta Bălăiță, Genoveva Tudor,
Adriana Bădescu și Carmen Fotescu

Teora

INTRODUCERE	6
CUM SĂ UTILIZAȚI ACEASTĂ CARTE	8



CAPITOLUL 1 A FI O FEMEIE SĂNĂTOASĂ

ANOTIMPURILE DIN VIAȚA UNEI FEMEI	12
ESENȚA UNEI STĂRI DE SĂNĂTATE BUNE	16
SISTEMELE ORGANISMULUI SĂNĂTOS	30
O MINTE SĂNĂTOASĂ	44



CAPITOLUL 2 SEX ȘI SEXUALITATE

PROPRIA SEXUALITATE	52
ALEGEREA UNEI METODE DE CONTRACEPTIVE	60
SARCINA NEDORITĂ	66
PROBLEME SEXUALE	69



CAPITOLUL 3 ASPECTE GENERALE ALE SĂNĂTĂȚII

PROBLEME ALE SISTEMULUI OSOS	78
PROBLEME PSIHICE	94
PROBLEME LEGATE DE ANXIETATE	104
SÂNGELE ȘI CIRCULAȚIA	116
FEMEILE ȘI BOLILE INIMII	126



CAPITOLUL 4 SĂNĂTATEA SISTEMULUI ENDOCRIN

PROBLEME ALE SISTEMULUI ENDOCRIN	136
PROBLEME LEGATE DE REPRODUCERE	146
ÎNGRIJIREA SÂNILOR	150
PROBLEME ALE COLULUI UTERIN	158
PROBLEME ALE UTERULUI	162
PROBLEME ALE OVARELOR	167
GRAVIDITATEA ȘI MATERNITATEA	170
PROBLEME LEGATE DE CONCEPȚIE	180



CAPITOLUL 5 BOLI ȘI URGENȚE

PROBLEME ALE SISTEMULUI URINAR	188
PROBLEME ALE SISTEMULUI DIGESTIV	190
PROBLEME ALE SISTEMULUI IMUNITAR	204
PROBLEME ALE SISTEMULUI NERVOS	210
PROBLEME RESPIRATORII	213
PROBLEME DERMATOLOGICE	222
PROBLEME LEGATE DE ORGANELE DE SIMȚ	236
INFECȚIILE ACUTE	244
PRIMUL AJUTOR DE URGENȚĂ	252



CAPITOLUL 6 TRATAMENTE ȘI TERAPII

SCHEME DE TRATAMENT	262
TRATAMENTE CONVENȚIONALE	270
TERAPII COMPLEMENTARE	292
MEDICINA ALTERNATIVĂ	298

INDEX	312
-------	-----

ESENȚA UNEI STĂRI DE SĂNĂTATE BUNE

Stabilirea cât mai precoce a unor bune obiceiuri în privința stării dumneavoastră generale de sănătate va face ca starea de bine să fie ceva firesc și va scădea predispoziția spre anumite boli. Există unele lucruri pe care nu le puteți schimba, dar există altele pentru care puteți face câte ceva.

Nutriția sănătoasă

Vezi și:

3/ASPECTE GENERALE...

Osteoporoză p. 90-93

5/BOLI ȘI URGENȚE

Probleme ale sistemului digestiv
p. 190-203

Nutriția este o artă. Pentru a menține un bun echilibru, trebuie să vă asigurați că dieta dumneavoastră este variată, vă furnizează substanțele nutritive de care corpul are nevoie și este atât plăcută, cât și satisfăcătoare, fără riscuri de a induce dezvoltarea unor boli.

Pentru a descoperi o abordare a nutriției pe care să o puteți respecta, ar trebui să uitați despre diete și alcătuirea lor tot ceea ce vă face să vă simțiți stresată și care de obicei duce la abandon. Propriul dumneavoastră regim alimentar poate fi stabilit progresiv pornind de la a înțelege de ce corpul dumneavoastră are nevoie de diferite tipuri de alimente și de ce prea mult din unele alimente nu vă este favorabil. De-seori, femeile obțin o treime sau mai mult din aportul lor caloric din grăsimi și aceasta crește susceptibilitatea lor pentru cancer de colon și de sân, diabet, hipertensiune arterială și alte afecțiuni. Zahărul, sarea și alcoolul pot și ele afecta sănătatea femeii.

PROTEINELE

Din momentul în care un copil este conceput, proteinele sunt cele care asigură creșterea organismului și o bună sănătate. Ele reprezintă materialul de construcție al corpului, jucând un rol esențial în alcătuirea țesuturilor și repararea lor după o leziune prin rupere și uzură.

Sursele animale de proteine sunt carnea, peștele, brânza, laptele, iaurtul și ouăle. Sursele vegetale sunt produsele de soia, legumele (mazărea și fasolea), nucile, pâinea. Majoritatea persoanelor care consumă carne ingerează mai multe proteine decât are nevoie organismul, iar excesul este stocat în mușchi și ficat ca glicogen. El poate fi transformat și utilizat ca sursă de energie atunci când nu există suficient zahăr circulant în sânge. Scopul unei alimentații sănătoase este de a menține nivelul de zahăr din sânge echilibrat și de a avea puțin glicogen sau grăsimi stocate.

CARBOHIDRAȚI

Organismul transformă amidonul și zaharurile, cunoscute drept carbohidrați, în glucoză, care circulă în sânge, pentru a satisface nevoile energetice. Din punct de vedere nutritiv, carbohidrații ar trebui să reprezinte cea mai mare parte din alimentația unei zile (precum în piramidele alimentelor, pagina 19). Totuși, există două categorii.

Carbohidrații complecși, care furnizează amidon și fibre, se găsesc în pâine și cereale integrale, orez și paste, legume și fructe. Acestea eliberează energia lent și constant. Carbohidrații simpli se găsesc în zahăr și miere și în produsele rafinate precum biscuiți, deserturi, plăcinte, înghețată și unele cereale consumate la micul dejun. Ele eliberează energia rapid, dau nu conțin substanțe nutritive esențiale. Într-o alimentație sănătoasă, carbohidrații simpli vor fi consumați la fel de cumpătat ca și grăsimile.

GRĂSIMILE

Majoritatea persoanelor își obțin grăsimile alimentare prin consumul de alimente proteice, în care ele sunt prezente în mod natural, prin adăugarea lor la gătit și prin consumul de alimente în care ele nu sunt evidente. Studiile au demonstrat că în timp ce grăsimile saturate sunt periculoase, cele mononesaturate și polinesaturate sunt benefice pentru sănătate.

Grăsimile pe care le puteți vedea – pe carnea de pasăre, miel, porc, vită sau șuncă, de exemplu – pot fi curățate înainte de a le găti sau mânca. Grăsimile ascunse sunt cea mai mare problemă – ele sunt ▶

PUTEREA

CARBOHIDRAȚILOR

Furnizați-vă energie consumând mai mult paste, orez, pâine și cereale – alimente bogate în carbohidrați. Dar fiți cumpătați cu sosurile grase sau mesele copioase.



Corpul dumneavoastră nu poate funcționa fără vitamine, care sunt substanțe ce asigură semnalul biochimic activator pentru nervi, mușchi, hormoni, producția și consumul de energie. Organismul poate produce unele vitamine, dar majoritatea provin din alimente. Cele care sunt transportate din tractul digestiv în țesutul adipos (așa-numitele vitamine

liposolubile) pot fi stocate în organism, dar vitaminele soluibile în apă sunt în general excretate prin urină. Vitaminele antioxidante contracarează efectele nocive ale unor molecule numite radicali liberi, care reprezintă un produs final de deșeu al producției de energie și sunt considerate a fi inițiatorii procesului de îmbătrânire.

Vitamina	Acțiunea	Sursele
Vitamina A (liposolubilă)	Antioxidant major, ea întreține sănătatea ochilor și a pielii și protejează mucoasele tracturilor respirator, digestiv și urinar	Ficat, ouă, lapte gras, unt, margarină, legume verzi, galbene și portocalii
Vitamina B1 (tiamina)*	Ajută la metabolizarea carbohidraților, proteinelor și grăsimilor pentru producerea de energie	Cereale integrale, lapte, carne de porc slabă, boabe de soia și alte boabe
Vitamina B2 (riboflavina) și B3 (niacina)*	Esențiale pentru energie și creștere	Tărâțe, lapte, brânză, cereale, pâine îmbogățită și făină, boabe de soia și legume verzi cu frunze (în special broccoli)
Vitamina B5 (acid pantotenic)*	Necesară pentru metabolism, sistemul nervos și hormonii sexuali	Majoritatea legumelor, ouă, cereale integrale, somon, nuci, tărâțe
Vitamina B6 (piridoxina)*	Necesară pentru producerea celulelor roșii (hematiilor) și a anticorpilor	Carne, pește, gălbenuș de ou, porumb dulce, banane, avocado, nuci, cereale integrale
Vitamina B12 (liposolubilă)	Vitală pentru creștere, celulele roșii și sistemul nervos central	Carne, tărâțe, pește, ou și produse lactate
Acid folic (folat)*	Crucial pentru dezvoltarea sistemului nervos al fătului în timpul sarcinii	Ficat, rinichi, ouă, cereale integrale, mazăre, fasole, nuci și legume verzi cu frunze
Vitamina C (acid ascorbic)*	Antioxidant, ea previne infecțiile, vindecă plăgile, ajută la absorbția fierului și controlează colesterolul sanguin	Fructe (în special citrice), legume verzi, cartofi, roșii și ardei
Vitamina D (liposolubilă)	Acționează împreună cu calciul pentru a forma oase sănătoase și este produsă sub acțiunea luminii solare asupra pielii	Lapte, ulei de pește și gălbenuș de ou, este adăugată la margarină, făină și unele feluri de pâine
Vitamina E (liposolubilă)	Scade riscul de boli cardiace și poate ameliora durerile menstruale și SPM	Majoritatea uleiurilor vegetale, ouă, nuci, lăptuci, semințe, boabe de soia, scoici și tărâțe
Vitamina K (liposolubilă)	Ajută la coagularea sângelui, formarea oaselor și funcționarea rinichilor	Legume verzi cu frunze, carne de vită, ficat, ceai verde, brânză și ovăz

* hidrosolubile

Acțiunile grăsimilor

Grăsimile au multe funcții. Ele absorb vitaminele liposolubile (pag.17), favorizează creșterea în copilărie, ajută la producerea hormonilor sexuali și reglează metabolismul. Grăsimile furnizează nouă calorii la un gram, mai mult decât dublu comparativ cu proteinele și carbohidrații, astfel încât o dietă bogată în grăsimi poate determina probleme cu greutatea corporală.



CUNOAȘTEȚI GRĂSIMILE

Grăsimile saturate, precum untul sau cele ce se găsesc în carne, sunt solide la temperatura camerei.

Grăsimile polinesaturate provin din surse vegetale, precum uleiul de floarea soarelui, de porumb și uleiul de pește. Uleiul de măsline și avocado conțin grăsimi mononesaturate.

● Consultați-vă doctorul

Suplimentele de calciu, vitamina A și fier ar trebui administrate cu atenție. Deoarece starea oaselor și a sângelui dumneavoastră este esențială pentru sănătate, medicul poate prescrie calciu și vitamina D pentru femeile cu risc de osteoporoză și fier pentru femeile anemice. Nu ar trebui să vă autoadministrați nici una din aceste substanțe fără a discuta înainte cu medicul dumneavoastră. Puteți să consultați un nutriționist în ceea ce privește substituții alimentelor pe care nu le consumați, care să vă ofere vitaminele și mineralele esențiale.

We know books

incluse în alimentele preparate, precum plăcinte, prăjituri și biscuiți, în gustări rapide și în multe feluri de mâncare semipreparate. Citiți întotdeauna etichetele de pe alimentele preparate; observați conținutul în grăsimi și amintiți-vă ce reprezintă

ele – saturate (din surse animale și uleiuri vegetale hidrogenate), polinesaturate (majoritatea uleiurilor vegetale) și mononesaturate (ulei de măsline și din semințe de rapiță).

Trebuie să fiți atenți când faceți o alegere. Alimentele care conțin grăsimi bune – acizi grași esențiali care ajută la **transportul vitaminelor în organism și colesterolul bun, util (HDL)** – sunt uleiul de pește, uleiul de măsline și sosurile sau garniturile cu conținut scăzut în grăsimi, bazate pe uleiuri vegetale polinesaturate. Toate conțin acid linolenic, care acționează împreună cu vitamina E pentru a proteja cordul. Pentru a reduce aportul de grăsimi nocive, evitați să mâncați bucăți de margarină, slănină sau grăsimea scursă din carnea pusă în tigaie, cartofi prăjiți, produse de patiserie, gogoși și croasante.

Unele produse pot să nu fie neapărat sărace în grăsimi – conținutul în grăsimi ar putea fi doar „reduc” comparativ cu versiunea normală a produsului. Verificați valoarea calorică a unui prânz normal și al unuia mai sărac în grăsimi. Alimentele pot fi etichetate ca sărace sau cu „conținut redus” în grăsimi și totuși să aibă o valoare calorică mare datorită zahărului adăugat.

Substituenții de grăsimi, precum Olestra, un compus sintetic, pot fi utilizați în unele alimente preparate rapid (gustări pe bază de cartofi, biscuiți și batoane „energizante”), deși pot să nu fie incluși în lista de ingrediente. Consumul alimentelor care conțin substituenți de grăsimi poate produce crampe și diaree, ceea ce duce la pierderea din organism a unor vitamine liposolubile importante, precum și a altor nutrienți.

VITAMINE ȘI MINERALE

Împreună, vitaminele și mineralele sunt denumite micronutrienți și spre deosebire de macronutrienți – proteine, carbohidrați și grăsimi – ele sunt necesare numai în cantități foarte mici. Cu puține excepții, organismul nu sintetizează micronutrienți; ei trebuie să fie procurați dintr-o dietă variată și echilibrată, care include produse lactate, fructe,

legume, nuci, și semințe. Vitaminele (pag.17) acționează în tandem cu mineralele pentru a vă menține sănătoasă din punct de vedere mental și fizic.

Antioxidanții – vitaminele A, C și E – acționează împreună cu seleniul, o substanță minerală considerată a fi importantă pentru prevenirea bolilor inimii și cancerului. Toate substanțele minerale sunt importante, dar pentru femei calciul și fierul sunt în mod special necesare. Calciul intră în structura oaselor și dinților, ajută la coagularea normală a sângelui și la transmiterea impulsurilor nervoase. Împreună cu magneziul și fosforul, esențiale și ele pentru formarea oaselor și activitatea musculară, calciul se găsește în lapte, brânză, iaurt, tofu, legume verzi cu frunze și pește conservat, precum sardine și somon.

Pentru a utiliza calciul, organismul are nevoie de vitamina D, care poate proveni din dietă (pag.17) sau din acțiunea luminii soarelui asupra pielii. Calciul ar trebui să reprezinte o parte importantă din dieta dumneavoastră zilnică deoarece formarea oaselor și a dinților continuă pe perioada adolescenței și a deceniului al 3-lea de viață, iar deficitul de calciu poate conduce la osteoporoză mai târziu în cursul vieții.

Fierul este necesar pentru producerea hemoglobinei, care dă sângelui culoarea lui roșie și transportă oxigenul către toate celulele. Dacă aveți un deficit de fier vă veți simți obosită, deprimată și fără energie. Aceasta se poate întâmpla dacă suferiți de cicluri menstruale abundente sau dacă nu aveți un aport suficient de vitamina C pentru a putea utiliza eficient substanțele minerale. Fierul se găsește în carnea roșie (carne de vită, miel, ficat), fructe de mare, ouă, broccoli, varză de Bruxelles, mazăre, spanac și pâine din făină integrală.

LICHIDELE

Apa reprezintă aproximativ 70% din organismul dumneavoastră; se găsește în oase, sânge și în fiecare celulă. În fiecare zi, aproximativ 2,5 litri se pierd din organism prin transpirație, respirație, urină și fecale – de aceea trebuie să beți apă plată pentru a compensa aceste pierderi. Pentru o zi friguroasă se recomandă 6-8 pahare de 225ml; o cantitate dublă poate fi necesară într-o zi caldă. Dacă beți prea mult, pur și simplu veți urina în exces. Dacă



NIVELURI DE UMIDITATE

Bând apă pe parcursul zilei, vă asigurați că organismul dumneavoastră primește suficientă apă pentru a compensa pierderile naturale.

Cât de mult consumați la o masă?

Cantitatea de alimente consumată este măsurată sub formă de calorii (kilocalorii, kilojouli), pe care organismul le transformă în energie. Obiectivul constă în a consuma un număr de calorii care satisface nevoile energetice ale organismului dumneavoastră și vă asigură proporții sănătoase între alimentele bune. Nevoile femeilor pot varia în funcție de vârstă, nivelul de activitate și dacă sunt sau nu gravide.

Carbhidrații ar trebui să reprezinte baza alimentației zilnice. La o masă: 1 felie de pâine din făină integrală, 1 lipie din făină integrală, 75 g de orez, paste sau fasole grasă fierte, 175 g de cartofi copți, 120 g de mazăre, fasole, linte sau porumb dulce fierte, 25 g de broccoli, spanac sau morcovi fierte, 1 roșie, 1 măr, pară, piersică, nectarină sau portocală, 2 caise sau prune, 120 g de fructe cu semințe.

Alimentele bogate în calciu, importante pentru femei, se găsesc în următorul nivel, proteinele. La o masă: 50 g brânză tare, 300 ml de lapte semidegresat, 150 g de iaurt, 75 g migdale sau sardine, macrou sau somon conservate. Alte surse de proteine: 75 g carne roșie sau albă, 1 ou, 120 g pește.

beți prea puțin, pielea se va usca și vă veți constipa. Ceaiul și cafeaua nu vor înlocui apa plată; mai mult de 3-4 cești pe zi pot inhiba absorbția fierului și vă vor împiedica să dormiți bine. Consumat cu moderație, alcoolul poate face parte dintr-o dietă nutritivă.

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

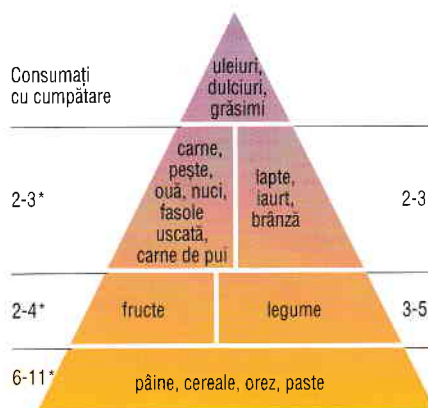
Regimul cunoscut ca 80/20 este un bun mod pentru început. El recunoaște că supraconsumul de grăsimi este o problemă majoră în nutriția inadecvată, indiferent de tipul grăsimilor, și că deseori grăsimile sunt însoțite de zahăr. Dacă vă asigurați că 80% din ceea ce mâncați este sănătos, alimente sărace în grăsimi, conform benzilor mai largi ale oricărei piramide (dreapta), atunci vă puteți permite ca pentru celelalte 20 de procente să mâncați cantități raționale din alimentele favorite ce conțin grăsimi/zahăr. Procentul de 80% va include proteine (carne de pui fără piele, carne slabă, legume boabe, produse din soia), carbhidrați (fructe proaspete, legume, semințe, pâine, cereale, cartofi și paste), și puține grăsimi (produse lactate sărace în grăsimi).

Trecerea la această dietă poate fi realizată progresiv, prin înlocuirea alimentelor bogate în grăsimi cu altele mai sărace în grăsimi.

PIRAMIDELE ALIMENTELOR

Toate au același scop: să vă ajute să mâncați bine și sănătos. Alegeți alimentele din benzile mai late, aflate mai jos și mâncați mai puțin din alimentele din

benzile superioare. Pentru toate regimurile bazate pe piramide se recomandă asocierea cu exerciții fizice zilnice, regulate.



* porții pe zi

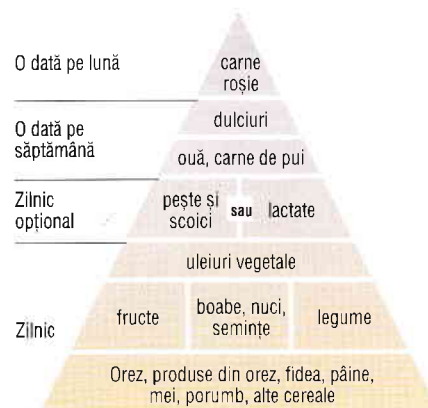
DIETA ZILNICĂ OCCIDENTALĂ OPTIMĂ

Prima piramidă a alimentelor a fost recomandată în Statele Unite de către nutriționiști pentru a crește aportul de carbhidrați complecși și a-l reduce pe cel de grăsimi, în special saturate, și de zahăruri simple în dieta zilnică. Porțiile recomandate sunt echilibrate ca vitamine și minerale necesare pentru sănătate și furnizează fibre.



DIETA MEDITERANEANĂ TRADIȚIONALĂ

Bogată în alimente din plante, în special roșii, ceapă și usturoi, și brânză, iaurt și ulei de măsline, în fiecare zi. Peștele, carnea de pui, ouăle și dulciurile pot fi consumate de câteva ori pe săptămână. Carnea roșie este opțională o dată la 10 zile și ingestia de alcool, în special vin roșu, este moderată, 2 pahare pe zi.



DIETA ASIATICĂ OPTIMĂ

În mod tradițional bogată în carbhidrați complecși din cereale integrale. Porții mici de produse lactate și pește pot fi servite zilnic, dar dulciurile, ouăle și carnea sunt restricționate la o dată pe săptămână sau chiar o dată pe lună. În Occident, echilibrul se pierde dacă se consumă prea multe dulciuri în dauna cerealelor.

LIBRIS *We know books* Dieta și greutatea corporală

Vezi și:

1/A FI O FEMEIE SĂNĂTOASĂ

Esența unei stări de sănătate bune
p. 16-19, p. 22-23

3/ASPECTE GENERALE...

Probleme ale sistemului osos
p. 78-81, p. 84-85

Probleme psihice
p. 102-103

Sângele și circulația
p. 118-133

4/SISTEMUL ENDOCRIN

Probleme ale sistemului endocrin
p. 136-139

Probleme legate de concepție
p. 180-183

5/BOLI ȘI URGENTE

Probleme ale sistemului digestiv
p. 190-191, p. 194-195,
p. 200-203

Femeile sunt bombardate cu imagini ale unor modele asemănătoare unor păpuși – în reviste, filme și la televizor – prezentate ca un ideal de frumusețe. Aceste imagini pot reprezenta o forță puternică, în special pentru tinere, care pot ajunge să considere că a slăbi în greutate și a „ține un regim” pot fi un mod de viață. În acest context, cuvântul „regim” nu se referă la curele de slăbire recomandate medical și destinate pacienților cu obezitate morbidă (vezi chenarul, dreapta jos). „Regimurile” dubioase sunt cele care promit transformări miraculoase în scurt timp.

În urmă cu o sută și mai mult de ani, femeile nu aveau timp să fie atât de preocupate de greutatea corporală. Prepararea zilnică a alimentelor consuma energie și existau puține posibilități de a te supraalimenta. Viața lor zilnică necesita un consum constant de energie pentru munca aproape continuă în casă și pentru îngrijirea familiei. Metabolismul lor a fost armonizat cu arderea calorilor, puține dintre acestea fiind economisite. Astăzi, femeile au un stil de viață mai sedentar și nesfârșite posibilități de a economisi, mai curând decât de a utiliza energie. Dar și pentru femeile de atunci, și pentru cele de acum, două aspecte importante rămân adevărate: alimentele sunt bune pentru dumneavoastră, dar dacă mâncați mai mult decât poate utiliza organismul, excesul se va stoca sub formă de grăsimi. Pentru ca metabolismul dumneavoastră să funcționeze la o viteză optimă, este necesară o combinație a unor procese fizice și chimice.

RESPECTAREA UNUI REGIM

TRANSFORMĂ ALIMENTELE ÎN DUȘMANI

Regimurile care se bazează pe grapefruit, supă de varză, combinații de alimente și chiar regimurile sărace în grăsimi nu sunt o soluție pentru scăderea în greutate. Dacă vă gândiți să urmați un regim deoarece considerați că așa trebuie, acordați-vă un timp pentru a medita la acest fapt: marea majoritate a celor ce urmează un regim revin în final la greutatea

pe care o aveau înainte sau chiar se îngrășă. Majoritatea persoanelor care încep să respecte un regim vor continua să facă acest lucru, cu întreruperi, tot restul vieții lor. Dacă o anumită categorie de alimente sunt considerate a fi interzise, aceste persoane se vor simți vinovate dacă vor încălca regulile, ceea ce le induce o proastă imagine de sine.

Respectarea unui regim transformă alimentele într-un dușman, nu într-o sursă de hrană și de bine. Așa numitele regimuri yo-yo – a pierde în greutate, a te îngrășa, a pierde din nou în greutate și așa mai departe – au efecte negative asupra sănătății. Dacă reduceți brusc aportul alimentar, organismul dumneavoastră, fiind destinat supraviețuirii, își va încetini rata metabolică pentru a

Obezitatea și scăderea în greutate

Femeile obeze prezintă o cantitate excesivă de țesut gras, care le poate afecta medical și psihic. Dietericienii lucrează împreună cu medicii pentru a recomanda și a superviza un program de slăbire care să permită pierderea în greutate în timp, reeducând totodată obiceiurile alimentare. În acest sens, de bază este LEARN – un acronim pentru stil de viață, exerciții fizice, atitudini, relații și nutriție – care urmărește acești factori semnificativi în viața femeii și îi oferă obiective rezonabile și o modalitate de a înțelege de ce fiecare din ei îi poate influența greutatea corporală.

Dietele sărace sau foarte sărace în calorii, sub supraveghere medicală sunt destinate să producă o scădere rapidă în greutate, în același timp menținând nevoile nutriționale. Energia provine din grăsimile depozitate, fapt încurajat de exercițiile fizice prescrise, bazate pe starea de sănătate a femeii și pe gradul ei de supraponderabilitate. În unele cazuri pot fi prescrise și medicamente.

ALEGEȚI BINE ALIMENTELE

Pentru a atinge și a vă menține o greutate corporală rezonabilă, aveți nevoie de o dietă echilibrată, completă în substanțe nutritive, pentru a preveni bolile și a vă asigura energia optimă și o stare de bine psihic.



conserva energia mai eficient. Aceasta explică de ce persoanele care respectă o dietă își doresc cu atât mai mult gustări precum ciocolata, care le oferă o sursă rapidă de energie, și de ce pierderea în greutate încetinește dramatic după primele 2 săptămâni.

Scăderea în greutate în primele săptămâni ale dietei radicale nu se bazează, așa cum cred multe femei, pe grăsimile nedorite. La început, se pierde acei carbohidrați stocați în mușchi și ficat sub formă de glicogen. De aceea vă simțiți oboseți în cursul unei astfel de diete și aveți mai puțină forță pentru a ridica greutăți și a alerga – deoarece pierdeți forță musculară. Pierdeți și multă apă, ceea ce vă face să vă simțiți mai puțin edematiată și mai zveltă, dar în realitate în organismul dumneavoastră există aceeași cantitate de grăsimi.

MOTIVELE CREȘTERII ÎN GREUTATE

Modul în care vă percepeți pe dumneavoastră înșivă și propria viață joacă un rol important în statusul ponderal. Destul de frecvent, oamenii care se consideră fericiți încetează să se mai supraalimenteze, iar greutatea lor corporală se stabilizează. Alții spun că se îngrășă atunci când sunt nefericiți. Dar ambele abordări pot fi prea simpliste. Există variați factori cunoscuți ca jucând un rol în obezitate. Consemnarea într-un jurnal zilnic a gândurilor, sentimentelor și evenimentelor vă poate ajuta să înțelegeți factorii care sunt legați de dumneavoastră.

O dietă neechilibrată. O nutriție bună implică echilibru și varietate. Se poate să nu realizați cât de frecvent optați pentru anumite tipuri de alimente, în special cele bogate în grăsimi și zahăr. În jurnalul dumneavoastră notați tot ceea ce mâncați într-o perioadă de 2 săptămâni, apoi priviți-vă cu atenție notițele. În câte zile nu beți lapte sau nu mâncați fructe ori legume? În câte zile consumați gustări dulci sau ieșiți cu prietenii și beți alcool? În câte zile nu mâncați cereale integrale sau pâine?

Exercițiu fizic insuficient. Multe persoane recunosc cinstit că nu mănâncă mai mult decât prietenii și familia, dar se îngrășă mai mult decât organismul dumneavoastră nu consumă suficientă energie. La femeile peste 35 de ani, aproximativ 225 g de țesut muscular se pot pierde în fiecare an, fiind de obicei înlocuite de țesut adipos. Ceea ce se numește „masa corporală neadiposă” determină rata metabolismului de repaus (RMR), care are funcția de a transforma aproximativ 75% din calorile zilnice pentru uzul organismului. RMR este cu atât mai mare cu cât osatura este mai mare și mușchii sunt mai tonici. Cel mai eficient mod de a îmbunătăți acest lucru este exercițiul fizic regulat.

Plictiseala și depresia. Notați în jurnalul dumneavoastră alimentar momentul când mâncați, ce consumați și cât de flămândă vă simțiți. Consem-



nați și motivul pentru care mâncați, de exemplu, deoarece vi se oferă de mâncare, era timpul mesei, astfel amânați efectuarea unei activități nedorite sau erați supărați. A mânca pentru senzația de confort poate fi satisfăcător pe termen scurt, dar dacă sunteți cu adevărat deprimată sau nefericită cu situația dumneavoastră, actul de a mânca vă va agrava problema. Ar fi mai bine să solicitați ajutorul medicului.

Lipsa respectului de sine. Dacă aveți puțină încredere în dumneavoastră înșivă, din indiferent ce motiv, în mod subconștient puteți crede că propriul corp nu este demn de respect, că meritați să vă simțiți grasă și neatrăgătoare, deoarece nimeni, nici măcar dumneavoastră înșivă nu considerați că valorati ceva. Această stare se autoperpetuează apoi. Dacă vă permiteți să vă îngrășați, mai probabil nu vă veți mai simți într-o formă optimă și vă veți disprețui mai mult pentru că nu sunteți capabilă să controlați ceea ce mâncați.

Obiceiuri alimentare proaste. Cum și când mâncați poate fi parte din problema dumneavoastră, în special dacă nu aveți ore de masă stabilite. Atunci când ieșiți cu prietenii vă simțiți obligată să mâncați și să beți mai mult decât ar trebui? Atunci când nu aveți timp să luați masa consumați în grabă un baton de ciocolată sau gustări rapide? Mâncați atunci când nu aveți altceva de făcut sau vă simțiți stresată? Terminați dumneavoastră mâncarea care rămâne pe farfuria copilului? Jurnalul dumneavoastră alimentar vă va ajuta să identificați aceste obiceiuri.

Factori genetici. Dacă părinții dumneavoastră sunt supraponderali, este posibil să fi moștenit această tendință (deși aceasta este cea mai rară cauză). Poate fi dificil de diferențiat dacă ați moștenit obiceiuri alimentare proaste sau dacă posedați o predispoziție reală pentru a depozita grăsimi. În oricare situație, nu trebuie să acceptați supraponderabilitatea ca pe un mod de viață.

FEMEILE ȘI ALCOOLUL

Poate fi dificil să rezistați presiunilor sociale de a bea; a consuma prea mult alcool, prea des poate duce la creșterea în greutate. Totuși, o cantitate moderată de alcool, consumată împreună cu alimente ca parte a unui plan de alimentație judicios, poate fi benefică pentru sănătate.

Vezi și:

1/A FI O FEMEIE SĂNĂTOASĂ

Sistemele organismului sănătos
p. 30-43

3/ASPECTE GENERALE...

Probleme ale sistemului osos
p. 78-81, p. 84-91Probleme legate de anxietate
p. 104-112Sângele și circulația
p. 118-133

4/SISTEMUL ENDOCRIN

Probleme ale sistemului endocrin
p. 136-137, p. 140-143

Un plan de exerciții fizice

Astăzi, majoritatea persoanelor nu fac atât de mult efort fizic pe parcursul programului lor zilnic de viață pe cât obișnuiau să facă în trecut – tot mai mult, locurile de muncă și magazinele se află la ceva distanță de casă, astfel încât este imposibil de străbătut pe jos distanța dus-întors. De asemenea, dispozitivele automatizate au preluat mare parte din efortul fizic pe care îl efectuam în afara casei, astfel încât ne petrecem prea mult din timpul nostru de lucru stând în fața calculatoarelor, iar timpul liber în fața televizoarelor.

Totuși, rămâne o realitate faptul că obținerea unei stări de sănătate bune reprezintă o combinație între exercițiul fizic regulat, alimentație nutritivă, menținerea unei greutate ideale și suficient somn odihnitor. Aderarea la acest concept pe tot parcursul vieții poate preveni unele tulburări care afectează în principal femeile, incluzând sindromul premenstrual (SPM), constipația și osteoporoza, precum și, în ultimii ani, diabetul și bolile coronariene, care constituiau cândva probleme predominante pentru sexul masculin. Exercițiul fizic regulat are și alte beneficii, de exemplu ameliorarea stresului, ajută la încetinirea efectelor îmbătrânirii și reduce simptomele bolilor debilitante precum osteoartrita.

Înainte de a alege un plan de exerciții fizice, luați în considerație motivele pentru care vreți să fiți în formă: pentru a practica un sport, pentru a vă împlini o ambiție, cum ar fi participarea la un maraton, sau pentru a slăbi și a împiedica un nou câștig în greutate. Pur și simplu puteți dori să vă simțiți mai bine, să aveți energie la finele zilei, să fiți stabilă emoțional și să vă bucurați de activități care vă distrează și vă recompensează. Exercițiul fizic nu ar trebui să fie niciodată privit ca pedeapsă sau plictiseală.

Pentru a vă schimba silueta, aveți nevoie de un program care combină

un antrenament aerob cu unul de forță. Antrenamentul fitness vă poate face o sportivă mai bună, vă tonifică musculatura și îndepărtează țesutul adipos. Un program de fitness complet are trei componente: rezistență-aerobică, forță musculară și flexibilitate. Gimnastica aerobă este vitală pentru o inimă puternică și plămâni eficienți. Forța și rezistența musculară înseamnă un suport bun pentru schelet și o postură mai bună. Flexibilitatea vă

menține mobilă pe măsură ce îmbătrăniți, minimizând orice risc de întindere sau febră musculară în cursul vieții de zi cu zi.

FEMEILE ȘI EXERCITIUL FIZIC

Variați tipul de exerciții fizice și gradul de efort la care vă supuneți organismul, dar nu fiți niciodată exagerată. La organismul feminin, efortul fizic excesiv poate altera raportul dintre masa adiposă și masa țesutului muscular slab. Aceasta poate determina neregularități ale ciclului menstrual și poate fi o problemă pentru atlete și sportive de performanță, de exemplu gimnaste și patinatoare, și pentru femeile cu tulburări de alimentație care utilizează exercițiile fizice ca pe o metodă de a arde calorii. Așa numita amenoree indusă de efortul fizic poate fi reversibilă, dar în perioada cât organismul nu ovulează lipsesc estrogenii, ceea ce determină ieșirea calciului din oase, subțierea oaselor, conducând la osteoporoză mai târziu în cursul vieții.

Nu exercițiul fizic este de vină, ci intensitatea lui. Femeile la menopauză și după aceea își pot reduce riscul de osteoporoză prin exerciții fizice cu greutate, care ajută sistemul osos. Mersul pe jos, plimbările, alergarea, dansul, pașii de gimnastică aerobă, tenisul și schiul pe teren accidentat îmbunătățesc masa osoasă, agilitatea și echilibrul. Adăugați la acestea antrenamentul cu greutate și veți crește și densitatea osoasă și forța musculară.

STABILIREA OBIECTIVELOR

Luați în calcul timpul de care dispuneți și în funcție de acesta faceți un plan. Exercițiile fizice pentru flexibilitate ar trebui efectuate zilnic – întinderea ajută la alungirea mușchilor și tendoanelor. Ar trebui să vă faceți înainte încălzirea prin mișcări lente, line și ritmice și la încheierea ședinței să vă relaxați cu aceleași mișcări.

Pentru a crește nivelul aptitudinilor fizice ar trebui să efectuați de cel puțin trei ori pe săptămână câte 20 minute de gimnastică aerobă până în punctul în care aproape rămâneți fără respirație – de exemplu, alergare și înot susținute. Aceasta vă va face să respirați mai frecvent, iar inima să bată mai repede pentru a aproviziona mușchii cu un plus de oxigen. La acest nivel de activitate ar trebui să fiți capabile doar să susțineți o conversație.

Specialiștii în educația fizică sugerează o formulă de activitate: 70-80% aerobă și 20-30% anaerobă (nu necesită supliment de oxigen). Combinația crește raportul țesut muscular/țesut adipos mai eficient decât oricare abordare luată separat. Dacă doriți să slăbiți, puteți lucra până la nivelul

Scopul exercițiului fizic

În timpul exercițiilor aerobice, femeile vor urmări să ajungă de la 75 la 85% din media frecvenței cardiace maxime pentru grupa lor de vârstă. Calculați frecvența scăzând vârsta din 220. Astfel, dacă aveți 35 de ani, media frecvenței maxime pentru dumneavoastră este de 185 bătăi / minut; când faceți efort, frecvența cardiacă va fi de 138-157. Dacă sunteți o începătoare, porniți gradat. Creșteți progresiv frecvența și lungimea ședințelor până când frecvența cardiacă ajunge la 92-111 bătăi/minut, 50-60% din maximum.

aerobic, după ce ați consultat un medic pentru a afla dacă programul pe care-l începeți este potrivit pentru dumneavoastră. Durerea este un semn că ar trebui să vă opriți. Dacă articulațiile încep să vă doară datorită mersului sau alergării, schimbați cu înțeles, în care apa acționează ca amortizor, astfel încât să puteți menține aptitudinile aerobice fără să vă solicitați în plus corpul.

ALEGEȚI-VĂ RUTINA

Există o varietate de moduri în care vă puteți auto-motiva pentru a efectua regulat exerciții fizice.

Exersând de una singură. Dacă planificați să lucrați după o casetă video cu un program de fitness sau să vă cumpărați echipament pentru a vă antrena acasă, înainte de a cheltui prea mult, asigurați-vă că aveți autodisciplină pentru a lucra singură. Obiectiv: cel puțin trei zile pe săptămână.

O abordare structurată. Mergând la sala de sport, veți beneficia de un program gândit dinainte și de ghidare din partea unor experți, dar puteți merge când aveți timp și exersa după voia dumneavoastră. Testați antrenamentul cu greutate folosind echipament specializat precum Nautilus sau Body-master sau greutate libere. Aveți nevoie de ajutorul unui antrenor pentru a învăța tehnicile corecte și

pentru a preveni accidentele. Nu exersați mai mult de o oră o dată și nu exersați același grup muscular 2 zile consecutiv. Obiectiv: de trei ori pe săptămână, câte 45 de minute de fiecare dată. (creșteți până la 60).

Dacă sunteți sociabilă. Gimnastica aerobă, aerobică în apă, sau cursurile Stairmaster reprezintă o bună alegere. La cursuri vă veți simți motivată de ceilalți membri. Instructori calificați sunt pregătiți să vă asigure că mișcările dumneavoastră nu fac mai mult rău decât bine. Obiectiv: 2 cursuri de 60 minute pe săptămână. Dacă este posibil, și o ședință de înot sau yoga pe săptămână.

Practicarea unui sport. Badmintonul poate fi distractiv la toate nivelurile; squash-ul de asemenea. Baschetul și tenisul vă oferă o siluetă zveltă și oase puternice. Golful adaugă avantajul de a combina aerul proaspăt cu mersul pe jos. Dansurile populare și cele de salon sunt bune pentru oase și pentru antrenarea memoriei. Obiectiv: 2 sau mai multe ședințe pe săptămână.

Flexibilitatea. Dacă sunteți hotărâtă împotriva gimnasticii, cursurilor sau practicării unui sport, vă puteți îmbunătăți silueta incluzând mai mult mers pe jos în rutina zilnică și crescând progresiv viteza de mers. Obiectiv: o plimbare în pas alert, de 30 minute, de 5 ori pe săptămână, ritmul fiind crescut progresiv.

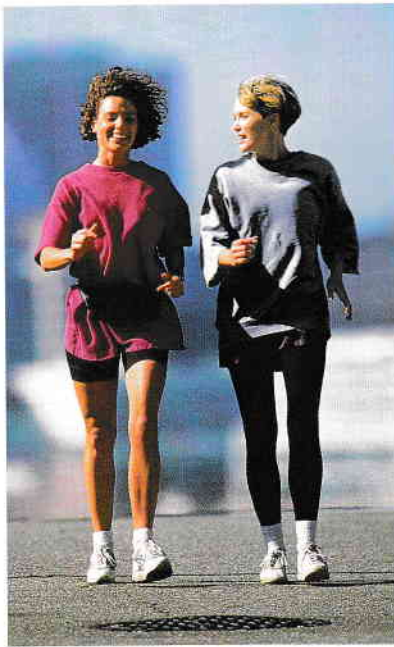
Atenție

Nu încercați prea mult, prea repede. Intotdeauna efectuați o încălzire prin întinderi ușoare. Mușchii care nu sunt utilizați în cursul efortului pot fi cu ușurință întinși sau lezați. Nu faceți niciodată exerciții fizice dacă una din articulațiile care suportă greutatea corporală este tumefiată, dureroasă sau prezintă un grad redus de mobilitate. Nu ar trebui să faceți efort fizic în fiecare zi. Mușchii dumneavoastră au nevoie de timp între ședințe pentru a se recupera. După efort, chiar și în repaus, mușchii relaxați ard calorii.



CURSURILE POT FI AMUZANTE

La sala de sport veți avea susținerea unui antrenor, care vă va ghida într-o serie de activități ce vă vor fortifica musculatura, vor crește masa și densitatea osoasă și vor arde calorii, astfel încât grăsimile să nu aibă timp să se depună.



CONTINUAȚI SĂ VĂ MIȘCAȚI

Jogging-ul, alergarea sau mersul alert vă scot la aer curat, vă ridică moralul și mențin un bun tonus al musculaturii membrelor inferioare, superioare și a trunchiului. Purtați încălțăminte potrivită pentru a preveni lezarea tendoanelor.



DEVENIȚI UN JUCĂTOR ÎN ECHIPĂ

Sporturile cu rachetă, jucate în aer liber și în interior vă permit să cunoașteți noi persoane și în același timp să vă mențineți în formă. Tenisul și badmintonul sunt bune în special pentru femei, deoarece mișcarea stimulează măduva osoasă, ajutând la fortifierea oaselor.

IBRIS | Modelul odihnitor de somn

Vezi și:

1/A FIO FEMEIE SĂNĂTOASĂ

O minte sănătoasă p. 44-49

2/SEX ȘI SEXUALITATE

Probleme sexuale p. 69-71

3/ASPECTE GENERALE...

Probleme psihice p. 94-103

Probleme legate de anxietate
p. 104-115

6/TRATAMENTE ȘI TERAPII

Tratamente convenționale

p. 272-277

Terapii complementare

p. 292-297

Somnul este o necesitate de bază, la fel de esențială pentru sănătatea psihică și fizică precum nutriția și exercițiul fizic. El permite organismului dumneavoastră să se odihnească și să se recupereze astfel încât să poată funcționa eficient și energic în timpul orelor de veghe.

În medie petrecem o treime din viață dormind, deși acest fapt variază de-a lungul anilor și este mai puțin necesar în ultima perioadă a vieții. Un bebeluș de un an va dormi aproximativ 14 ore din 24, dar majoritatea adulților au nevoie doar de 7 sau 8 ore pe noapte. Unii spun că se descurcă și cu 4 ore, alții au nevoie de 11-12 ore pentru a fi în cea mai bună formă.

Noptile pierdute ocazional nu sunt periculoase, deși vă fac să vă simțiți groaznic a doua zi. Totuși, privarea continuă de somn vă poate afecta modul în care lucrați, dispoziția și starea de bine fizic, deoarece fără somn organismul nu are șansa de a se recupera. Privarea de somn chiar și numai 3 zile poate duce la confuzie, probleme psihice serioase și chiar halucinații.

Prin studii pe voluntari care s-au pus la dispoziția laboratoarelor de investigare a somnului, oamenii de știință știu astăzi ce se întâmplă în organism când dormiți. A fost identificat modelul normal al somnului, care are 2 componente: REM (somnul cu mișcări oculare rapide, când creierul este cel mai activ și visați) și NREM (somnul cu mișcări oculare nerapide, când nu visați).

Voluntarii, conectați la un electroencefalograf (EEG), care măsoară undele cerebrale, sunt treziți atunci când activitatea electrică indică REM și ei

confirmă faptul că visau. Oamenii tind să nu-și amintească un vis decât dacă se trezesc în timpul lui sau imediat după aceea.

În timpul somnului, creierul rămâne activ, analizând evenimentele zilei trecute, stocând și procesând informațiile. Somnul poate fi și o perioadă de vindecare psihică, deoarece se consideră că a visa vă ajută să vă înțelegeți problemele emoționale.

CUM SE PRODUCE SOMNUL

După ce v-ați așezat confortabil în pat, ochii vi se închid și ațițiți; corpul prezintă mici spasme pe măsură ce mușchii și nervii se relaxează. În timpul acestei faze, numită somn superficial, puteți fi trezit ușor de cei mai fini stimuli, deoarece încă sunteți conștient de ceea ce vă înconjoară. După aproximativ o jumătate de oră, somnul devine mai profund; vă relaxați, inima bate mai rar și uitați de mediul înconjurător. Urmează adevăratul somn profund, în timpul căruia sunteți complet relaxat. Rămâneți într-o singură poziție, frecvența cardiacă se încetinește, iar respirația este rară și regulată.

În trecut se credea că acest somn profund continuă până când vă treziți în mod natural, dar oamenii de știință au descoperit că fiecare din cele 3 stadii durează aproximativ jumătate de oră și că ciclul de somn de 90 minute se repetă continuu pe parcursul nopții. În medie, 4 cicluri sunt necesare pentru un somn de noapte odihnitor. Către dimineață, somnul devine mai superficial pe măsură ce undele cerebrale se accelerează din nou, frecvența cardiacă crește, respirația este mai rapidă și deveniți tot mai agitați. Aparent sunteți pe punctul de a vă trezi și chiar puteți deschide ochii, dar de fapt dormiți.

CEASUL BIOLOGIC

Modelul natural de somn este reglat de ceasul dumneavoastră biologic, sincronizat pe parcursul ciclului zi-noapte, ciclul de 24 h sau circadian. Acesta supraveghează toate funcțiile organismului, de la digestie și îndepărtarea deșeurilor la somn și repararea celulelor.

Ceasul biologic este un efect al așa-numitului al 3-lea ochi, glanda epifiză din partea frontală a creierului. Pe măsură ce se înserează, glanda secretă în curentul sanguin hormonul melatonină, care vă face somnoroasă. Melatonina acționează împreună cu un alt hormon, cortizolul. Nivelul de cortizol scade progresiv și ajunge la cel mai scăzut nivel după câteva ore de somn, când și temperatura corpului scade. În acest stadiu, hipotalamusul din

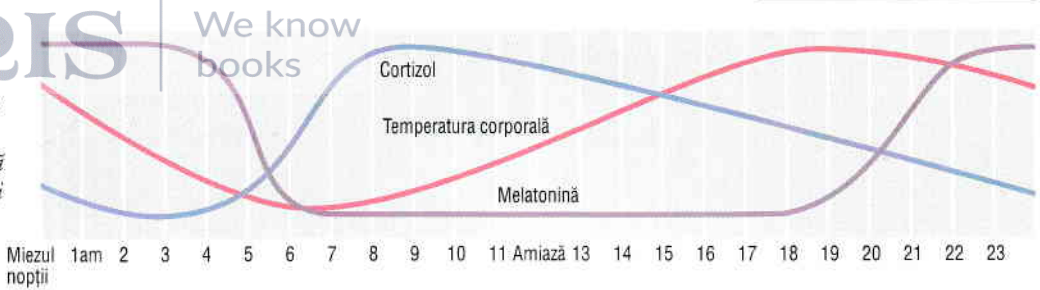
DORMIND ȘI VISÂND

În laboratoarele de studiu al somnului, oamenii de știință utilizează un dispozitiv denumit electroencefalograf (EEG) pentru a înregistra activitatea electrică a creierului voluntarilor. În timpul viselor caracterizate prin mișcări oculare rapide (REM), activitatea este foarte asemănătoare cu cea a unei persoane treze.



RITMUL CIRCADIAN

În decursul unei perioade de 24 h, creșterea și scăderea hormonilor cortizol și melatonină vă spun când să vă treziți și când sunteți obosită și aveți nevoie de somn.



creier stimulează hipofiza, care la rândul ei activează alte glande endocrine, pentru a vă accelera metabolismul. Temperatura corporală crește o dată cu nivelul de cortizol și în final acesta vă trezește din somn.

CÂND ODIHNA ESTE PERTURBATĂ

Dacă suferiți de tulburări ale somnului, este derulat echilibrul dintre procesele biologice. În multe cazuri, efectele pot fi numai pe termen scurt. Perioadele de privare de somn apar în timpul gravidității, iar părinții se pot simți în final epuizați după săptămâni sau luni cu nopți pierdute hrănind bebelușul. Călătoriile aeriene pe distanțe lungi, străbătând câteva fusuri orare pot fi și ele dezastruoase pentru ceasul biologic, deoarece noaptea și ziua își pierd înțelesul.

Atunci când tulburările somnului continuă, este necesar să li se acorde atenție. Mamele care lucrează și nu se odihnesc suficient pot fi stresate de încercarea de a se împărți între solicitările impuse de carieră, casă și copii. Cele mai frecvente simptome ale privării de somn sunt iritabilitatea și lipsa de concentrare, care pot avea consecințe dezastruoase. Se estimează că unul din 5 accidente rutiere este determinat de somnolența la volan sau tulburări de somn, iar persoanele care acționează instalații mecanice prezintă risc crescut. Pentru siguranță, persoanele ce lucrează în ture de noapte trebuie să-și stabilească un program prin care să forțeze adaptarea organismului la somn în cursul zilei.

CAUZELE INSOMNIEI

Majoritatea femeilor prezintă tulburări de somn la un anumit moment în viața lor, dar ar trebui să vă consultați medicul dacă nu puteți dormi o perioadă de timp adecvat de lungă și dacă nu vă treziți odihnită. Această situație este denumită medical insomnie și poate fi tratată cu medicamente care stabilesc un program corect de somn și reduc activitatea cerebrală. Insomnia nu este neobișnuită la menopauză și poate fi, de asemenea, un simptom al migrenei, stresului, anxietății sau depresiei. Pentru toate acestea ar trebui să vă gândiți la un ajutor medical.

Cele mai nenorocoase sunt cele care suferă de insomnie cronică, ceea ce înseamnă că ele sunt fie incapabile să adoarmă, fie că adorm imediat ce pun capul pe pernă, dar se trezesc la scurt timp după aceea și rămân treze restul nopții. Aceasta le poate afecta metabolismul, care se bazează pe stimularea produsă în orele dinaintea trezirii de către respirațiile profunde.

Dacă organismul dumneavoastră prezintă semne de foame de oxigen – respirații rapide, superficiale, întretăiate de oftaturi frecvente, căscat și frecvență respiratorie neregulată –, exercițiile de respirație profundă în care introduceți mai mult oxigen în plămâni, vă pot îmbunătăți situația. În timp, acest tip de respirație superficială determină tristețe și epuizare fizică.

Atenție

Dacă aveți impresia că dormiți bine și vă treziți natural, dar vă simțiți obosită tot timpul, ar trebui să vă consultați medicul. Cauza poate fi anemia, proasta funcționare a tiroidei sau transpirațiile nocturne determinate de debutul menopauzei. Locul dumneavoastră de muncă poate fi vinovat, dacă nu este suficient de luminos și nu există destul aer proaspăt circulant. Prea mult timp petrecut în timpul zilei în acest mediu vă poate afecta și ceasul biologic, și metabolismul.

Sfaturi pentru un somn bun peste noapte

- ♀ Încercați să mențineți un program de culcare regulat, chiar și la sfârșit de săptămână. A merge la culcare și a vă trezi aproximativ la aceeași oră în fiecare zi vă poate programa organismul să se comporte așa cum doriți.
- ♀ Evitați stimulentele precum cafeaua și ceaiul cu câteva ore înainte de culcare. Consumați în loc o băutură caldă, decofeinizată.
- ♀ Serviți ultima masă cu câteva ore înainte de a vă retrage și evitați prea mult alcool – acesta vă poate ajuta inițial să adormiți, dar vă face să fiți agitată mai târziu.
- ♀ Încercați unele tehnici de relaxare înainte de a merge în pat. Faceți o baie caldă – dar nu fierbinte –, ascultați o muzică liniștitoare sau efectuați exerciții ușoare fizice sau mentale, precum yoga sau meditația.
- ♀ Creați-vă un dormitor favorabil pentru odihnă și relaxare. Temperatura ideală pentru somn este de 15-18°C. Faceți cât mai întuneric posibil în cameră – lumina poate intra prin pleoapele închise. Aceasta este important în special pentru cei care lucrează în ture; ei pot descoperi că este mai ușor să adoarmă în timpul zilei dacă simulează condițiile din timpul nopții.
- ♀ Asigurați-vă că patul dumneavoastră este atât de confortabil pe cât ar trebui să fie, în special dacă vă treziți cu gâtul sau spatele amorțite. În mod ideal, ar trebui să cumpărați un pat nou la fiecare aproximativ 10 ani, timp în care vă veți petrece în el în medie 29000 ore. Dacă dormiți împreună cu un partener, patul ar trebui să fie suficient de mare pentru ca amândoi să vă puteți mișca ușor fără a vă deranja unul pe celălalt. Amândoi ar trebui să verificați dimensiunea patului în magazin.
- ♀ Dacă nu puteți adormi, nu stați întinsă în pat, îngrijorându-vă de acest lucru. Ridicați-vă și faceți altceva până când vă simțiți suficient de obosită pentru a încerca din nou.