

# Kaip pagerinti miego kokybę?



1

## Stenkis laikytis pastovaus miego grafiko



Stenkis kasdien keltis ir eiti miegoti panašiu laiku, net ir savaitgaliais. Organizmui pripratus prie rutinos ir keltis, ir užmigti bus lengviau.

## 2 Paruošk miegamąjį miegui

Miegamasis kambarys turėtų būti gerai **išvėdintas** plačiai atvėrus langą, **vėsus** (užsiklokite šiltesne anklode ir užsimaukite vilnones kojines), **tamsus** (užtraukite tankias užuolaidas arba naudokite miego kaukę).



3

## Atsipalaiduok

Atsipalaiduoti prieš miegą gali padėti šilta vonia ar dušas, knygos skaitymas (venk naršymo telefone), žolelių arbatos ritualas (valerijono, melisos, avižų šiaudų, pasifloros žiedų...)

## 4 Sutramdyk stresą

Išvengti streso nepavyksta niekam, bet suvaldyti jį tikrai įmanoma ir būtina, norint kokybiškai išsimiegoti. Meditacija, dienoraščio rašymas, palaipsninis raumenų atpalaidavimas, aromaterapija, vizualizacija, hobis - visos šios praktikos gali padėti sumažinti stresą ir padėti greičiau užmigti.



KURIE MAISTO PRODUKTAI GALI PADĖTI GERINTI MIEGĄ DĖL TAM TIKRŲ, JUOSE ESANČIŲ, MEDŽIAGŲ, KURIOS PALAIKO HORMONŲ PUSIAUSVYRĄ, RAMINA NERVŲ SISTEMĄ IR PADEDA ATSIPALaiduoti.

**1. TRIPTOFANO TURINTYS PRODUKTAI.** TRIPTOFANAS – AMINO RŪGŠTIS, PADEDANTI ORGANIZMUI GAMINTI HORMONUS SEROTONINĄ IR MELATONINĄ, ATSAKINGUS UŽ MIEGO KOKYBĘ:

- KALAKUTIENA
- PIENO PRODUKTAI – PIENAS, SŪRIS, JOGURTAS, VARŠKĖ
- KIAUŠINIAI (PVZ. OMLETAS - PUIKI VAKARIENĖ)
- RIEŠUTAI IR SĖKLOS – YPAČ LAZDYNO RIEŠUTAI, MIGDOLAI, SAULĖGRAŽŲ SĖKLOS.

**2. MAGNIO TURINTYS PRODUKTAI:**

MAGNIS PADEDA ATSIPALaiduoti RAUMENIMS IR NERVŲ SISTEMAI, TODĖL GALI PADĖTI GERINTI MIEGĄ.

- ŽALIOS SPALVOS LAPINĖS DARŽOVĖS – ŠPINATAI, KALE LAPINIAI KOPŪSTAI, MANGOLDAI, KOPŪSTAI, PETRAŽOLĖS...
- MIGDOLAI – TURTINGI MAGNIU, TAIP PAT IR PUIKUS BALTYMŲ ŠALTINIS.
- BANANUOSE TAIP PAT YRA NEMAŽAI MAGNIO.
- AVOKADAI – TURI DAUG MAGNIO IR GERŲJŲ RIEBALŲ.

**3. MELATONINO TURINTYS PRODUKTAI.** MELATONINAS – HORMONAS, KURIS REGULIUOJA MIEGO CIKLĄ.

- VYŠNIOS IR VYŠNIŲ SULTYS – NATŪRALŪS MELATONINO ŠALTINIAI.
- VYNUOGĖS – TAIP PAT TURI TAM TIKRĄ KIEKĮ MELATONINO.
- POMIDORAI.

**4. LĖTIEJI ANGLIAVANDENIAI.** GREITIEJI ANGLIAVANDENIAI (PRIDĖTINIS CUKRUS, RAFINUOTŲ MILTŲ PRODUKTAI) GALI SUKELTI INSULINO SVYRAVIMUS IR SUTRIKDYTI MIEGĄ, TAČIAU LĖTIEJI ANGLIAVANDENIAI, TURINTYS MAŽĄ GLIKEMIJOS INDEKSĄ, GALI PADĖTI RAMIAI UŽMIGTI:

- PILNO GRŪDO PRODUKTAI – RUDIEJI RYŽIAI, PILNO GRŪDO MAKARONAI, O YPAČ NESKALDYTŲ ARBA KAPOTŲ AVIŽŲ KOŠĖ GALI PADĖTI GREIČIAU UŽMIGTI (AVIŽOSE GAUSU MELATONINO, TRIPTOFANO IR MAGNIO, BŪTINŲ KOKYBIŠKAM MIEGUI).

**5. OMEGA-3 RIEBALŲ RŪGŠTYS.** OMEGA-3 RIEBALŲ RŪGŠTYS PADEDA SUMAŽINTI LĖTINIŲ UŽDEGIMŲ IR GERINA NERVŲ SISTEMOS VEIKLĄ, KAS GALI PAGERINTI MIEGĄ:

- RIEBI ŽUVIS – LAŠIŠA, SILKĖ, SARDINĖS, SKUMBRĖ.
- LINŲ SĖMENYS
- CHIA SĖKLOS

**6. VITAMINAS B6.** ŠIS VITAMINAS PADEDA ORGANIZMUI GAMINTI SEROTONINĄ IR MELATONINĄ. PRODUKTAI, TURINTYS DAUG VITAMINO B6:

- BANANAI
- PAUKŠTIENA
- AVOKADAI

**PASTABA:** NORS TAM TIKRI MAISTO PRODUKTAI GALI PADĖTI PAGERINTI MIEGO KOKYBĘ, SVARBU ATSIMINTI, KAD SVEIKAS GYVENIMO BŪDAS, REGULIARI MIEGO RUTINA IR STRESO VALDYMAS TAIP PAT TURI DIDELĘ REIKŠMĘ MIEGO KOKYBEI (ŽIŪRĖKITE KITĄ LANKSTINUKO PUSĘ ;))

