

Ραντιλάκη Αναστασία – Κωνσταντίνος Φονιάς

136,αν ειμαστε σε ολη τη διαρκεια στην πρωτη φαση τι συμβαινει,αννα θολιωτη, tholioti97@gmail.com	Δεν ξεκουραζόμαστε επαρκώς. Είναι αυτή η αίσθηση του "μόλις έπεσα για ύπνο και ξύπνησα" αλλά έχει περάσει όλο το βράδυ					
137,η υπνικη παραλυση σε ποια φαση γινεται ? για ποιο λογο συμβαινει και πως μπορει να αποφευχθει?,GEORGIA KAPODISTRIA, ggeorgiakap@gmail.com	Συμβαίνει κατά το REM. Συμβαίνει για να μας προστατέψει από το να αντιδράσουμε σε φυσικό επίπεδο στα όνειρά μας. Είναι φυσιολογικό φαινόμενο. Αν εννοείτε για την παράλυση που οδηγεί σε κεντρική υπνική άπνοια, δε γνωρίζω σε ποιο στάδιο γίνεται και πώς μπορεί να αποφευχθεί.					
138,μουδιασμα και σπασμους ΜΟΝΟ στο δεξι ποδι στην πρωτη φαση του υπνου που οφειλωνται,ΣΤΕΦΑΝ ΠΙΚΕΛ, pikelgym@gmail.com	Δυστυχώς δε μπορώ να απαντήσω διότι είναι κάτι πολύ εξειδικευμένο. Αν μπορούσα να προτείνω κάτι θα ήταν αν το εξετάσετε από νευρολογική σκοπιά.					
139,πως εξηγεται ότι το βράδυ δεν μπορω να κοιμηθώ αλλα οταν κοιμηθώ θα ξυπνήσω το απόγευμα!!,Σπυριδούλα Αλαμάνου, spiridoualalamanou@gmail.com	Δώστε έμφαση στο να καθιερώσετε μια σταθερή ρουτίνα ύπνου. Αποφύγετε τις οθόνες και τον έντονο φωτισμό για 2 ώρες πριν τον ύπνο, όπως και την έντονη σωματική δραστηριότητα. Θα πάρει λίγο καιρό αλλά θα ρυθμιστεί ο βιορυθμός σας. Επίσης φροντίστε να εκτίθεστε αρκετά στον ήλιο κατά τη διάρκεια της ημέρας.					
140,η χρηση γιαλιων τα οποια μπλοκαρουν το μπλε φως βοηθαι/ενδικνυται	,Άγγελος Τριανταφύλλου, aggelos.triantafyllou1106@gmail.com ,Ναι και βοηθαι πολυ. Εχουμε δει μεγαλη διαφορα					
141,εάν αφήνουμε την τηλεόραση ανοιχτή για 1-2ωρες μεχρι να μας πάρει ο υπνος και οχι μεχρι το πρωι επηρεάζει το ιδιο τον ύπνο	Είναι λίγο καλύτερο αλλά όχι καλό. Για να επέλθει σωστά ο ύπνος θα πρέπει να υπάρχει ησυχία και σκοτάδι. Επίσης αναφέραμε όχι οθόνες 2 ώρες τουλάχιστον πριν τον ύπνο.	,Χρυσάνθη Κουντούρη, chrysanthikount@gmail.com				
142,Πότε ξεκινάει η είσοδος στην 3η και 4η φάση	Είναι πολύ σχετικό. Αναφέρω εδώ τα στάδια με τις διάρκειες. NREM φάση 1: 1-5 λεπτά, φάση 2: 10 - 60 λεπτά, φάση 3&4: 20 -40 λεπτα. Όπως βλέπετε είναι πολύ ρευστά τα όρια.					
143,ποια είναι η κατάλληλη θερμοκρασία που πρέπει να έχει ο χώρος κατά την διάρκεια του ύπνου?., Sophia.Bagiopoulou@gmail.com	Διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Θα πρέπει να νιώθουμε το δωμάτιο δροσερό και να χρησιμοποιούμε το ανάλογο σκέπασμα ώστε να μη					

	ζεσταινόμεστε υπερβολικά. Ο μέσος όρος είναι 18 με 24 βαθμούς.				
144,Ερώτηση για την κα. Ραντλάκη. Γιατί η βαλεριάννα (ρόφημα) επηρεάζει αρνητικά στον ύπνο???,Κατερίνα Σκούρα, katerina.skoura1@gmail.com	Διότι διαταράσσει την NREM 3&4. Δε μας αφήνει να μπούμε στον βαθύ ύπνο. Μπορεί να μας προσφέρει χαλάρωση στην αρχή αλλά δυστυχώς διαταράσσει την ομαλή εξέλιξη των φάσεων.				
145,"Θα μπορούσαμε να κάνουμε κ κρύο ή παγωμένο ντους μετά από 1 δύσκολη μέρα αν έχει κ άσκηση! Σωστά? Γιατί το κρύο βοηθάει αφού έχει επέλθει ζέστη, λόγω της μέρας!"," vasileostilemachou@yahoo.com ,	. Θέλει προσοχή σε μυϊκούς σπασμούς. και ιδανικά το βραδυ είναι καλύτερο το ζεστο. Τα κρύα ντουζ είναι καλύτερα το πρωί και αυτά με προσοχή.				
146,Έχετε να πείτε κάτι για τον ύπνο κατά την διάρκεια της ημέρας	Είναι καλό συμπλήρωμα αν ο νυχτερινός ύπνος δεν είναι αρκετός. Φροντίστε να μην κοιμάστε μετά τις ώρες του μεσημεριανού (1-3) ώστε να μην διαταραχθεί ο βραδινός ύπνος.				
147,"σε ίππια θέση έχω πρόβλημα υπνικής παράλυσης (μόρα), αντιμετωπίζεται αυτό?",Spyridon Mourelatos, spuromourelatos2013@hotmail.com	Εδώ το εξηγεί με τον καλύτερο τρόπο. https://www.iatropedia.gr/ygeia/ti-einai-mora-pos-kai-pote-symvainei-ypniki-paralysi-poiioi-kindynevoun-perissotero/86704/?fbclid=IwAR0sEsy3Jsrhlmhi-wYRuyv_-9KU74KBBqQOhzL7W924sQEUFyIEMDuO9HA				
148,"Αναστασια, είναι καλη η σταση μας οταν επιλεγουμε να κοιμομαστε χωρις μαξιλαρι?","Eirini Xeini, xeinieirini@gmail.com ,"Αναλογα με το στρωμα, την κατασταση της σπονδυλικης στηλης και το πως ανταποκρινεται και το σωμα."	Κατά τον ύπνο προσπαθούμε να ανακουφίσουμε του μυοσκελετικό κάματο μέσω σωστού προσανατολισμού της σπονδυλικής στήλης. Αν ξυπνάτε χωρίς πόνους σε αυχένα, ωμοπλάτες και μέση οι επιλογές του στρώματος και μαξιλαριού (ή άνευ) σας ήταν σωστές.				
149,Θέλουμε να μας βαλετε φωτογραφίες στο σάιτ φωτογραφίες με σωστής στάσης ύπνου για υγιείς ανθρώπους αλλά και για μυοσκελετικά προβλήματα,Georgia Charalambous, ch.gregoria@hotmail.com	Θα το λάβουμε σοβαρά υπ' όψιν μας!				
150,Τι γίνεται όταν κάποιος παραμιλάει πολύ στον ύπνο του; Maria Galeraki, mar.galeraki@gmail.com	Είναι αποδεκτό να μουρμουράει κανείς στον ύπνο του κατά τη διάρκεια του REM, αλλά αν μιλάει διαρκώς είτε πρόκειται για σημάδι μη αποδέσμευσης του στρες της ημέρας ή μη ποιοτικού ύπνου.				

