

# WYŚNIJ SOBIE ZDROWIE



„Ale się nie wyspałam... oczy mi się zamykają.”

„Zdrzemnąłem się chwilę.”

„W sobotę będę spać do południa.”

„Śniło mi się...”

Mnóstwo razy słyszeliście podobne stwierdzenia, prawda? Ludzie uwielbiają

spać i uwielbiają o tym rozmawiać! Nic dziwnego, w końcu temat jest fascynujący. Przecież od jakości snu zależy nasze samopoczucie, wygląd, zdolność koncentracji i logicznego myślenia. Poza tym, jak moglibyśmy pominąć milczeniem czynność, która zajmuje 1/3 naszego życia! Zatem wbrew tytułowi, miejcie oczy

szeroko otwarte - musimy przyjrzeć się temu bliżej.

Sen to przyjemność, relaks, zastrzyk energii. Ukojenie po całym dniu, lub krótki odpoczynek w leniwe popołudnie. Drzemka stawia na nogi lepiej niż mocna kawa. Długi, mocny sen upiększa bardziej niż niejedna

śpi aż 16 godzin. Na niewysypianie się często narzekają ludzie starsi. To tyle jeśli chodzi o długość snu, a co z jego strukturą?

## STRUKTURA SNU

Nasz sen nie jest jednolity. Składa się z czterech charakterystycznych faz, z których każda ma swoją określoną rolę. Muszą występować wszystkie, aby sen mógł spełniać swoje funkcje. Fazy te układają się w cykle, których w ciągu nocy potrzebujemy od 4-6, aby nasz organizm nabrał sił. Pierwsza faza, to nic innego jak zasypianie. Co dzieje się wtedy z naszym organizmem? Śmiało można stwierdzić, że „odpływa” i traci kontakt z rzeczywistością. Towarzyszą temu pojawiające się nielogiczne obrazy i dźwięki. Dlatego, jeśli leżąc już w łóżku zaczynasz analizować jakąś sprawę i nagle w niewiadomy sposób przechodzisz w środku tematu do diametralnie innej myśli, to znaczy, że właśnie zasypiasz i jesteś o krok od drugiej fazy – snu płytkiego. Nasze ciało reaguje obniżoną temperaturą ciała i wolniejszym tętnem. Krok dalej to już **TRZECIA FAZA – SEN GŁĘBOKI. UWALNIANY JEST HORMON WZROSTU – JEŚLI MAMY RANĘ NA CIELE, TO PONOCCY BĘDZIE ONA ZABLIŻNIONA. ZMNIEJSZA SIĘ CIŚNIENIE, ODDECH STAJE SIĘ REGULARNY. TAK, WŁAŚNIE WTEDY ŚPI NAM SIĘ WYŚMIENICIE I LEPIEJ, ŻEBY NIKT I NIC NAS WÓWCZAS NIE OBUDZIŁO.** Zresztą nawet gdyby ktoś jednak próbował, to nie będzie to takie łatwe. Jest to bowiem czas regeneracji naszego organizmu, krew płynie od mózgu w stronę mięśni, dlatego obudzenie w tej fazie skutkuje bardzo powolnym powrotem świadomości, czy wręcz majaczeniem, którego nawet nie zapamiętamy. Jeśli budzik niefortunnie zadzwoni nam podczas snu głębokiego, to nie trudno go będzie zignorować i zapomnieć, a w efekcie – zaspać. Jeśli jednak, wkładając cały swój wysiłek zdecydujemy się wyjść spod ciepłej pierzynki, to prawdopodobnie będziemy się czuli bardziej zmęczeni niż przed pójściem spać. W pierwszym cyklu, sen głęboki może trwać nawet 60 minut. Im bliżej poranka, tym ten czas się skraca.

Wymienione trzy fazy zaliczane są do pierwszego rodzaju snu, będącego skrótem od anglojęzycznej nazwy – *non rapid eye movement* NREM, tłumaczony jako sen bez szybkich ruchów gałek ocznych. **DRUGI, WAŻNIEJSZY – REM RAPID EYE MOVEMENT – Z SZYBKIMI RUCHAMI GAŁEK OCZNYCH, WYSTĘPUJE PO RAZ PIERWSZY PO OKOŁO 90 MINUTACH OD ZAŚNIĘCIA.** Co go charakteryzuje? Przyspieszone tętno i oddech oraz „gimnastyka” naszego mózgu, której efektem często są marzenia sennie. Stan ten trwa do 15 minut, pomimo, że często mamy wrażenie, że coś śniło nam się przez całą noc. Nasz mózg jest skupiony na „fantastycznym świecie”, który sobie kreuje w marzeniach sennych, przy jednoczesnym zminimalizowaniu odbierania bodźców z zewnątrz. Sen ten jest nazywany paradoksalnym, bo aktywność, która nam się dzieje w głowie kontrastuje z mięśniami naszego ciała. Są one jakby zwiótczałe, żebyśmy nie wykonywali ruchów, o których śnimy.

Pewnie każdy z nas słyszał o tym, że nauka sama „wejdzie” nam do głowy, gdy kładąc się spać pod poduszkę włożymy książkę. I choć w rzeczywistości niestety nie jest to aż tak proste, to jednak ta dobra rada nie wzięła się znikąd. Przechodząc bowiem w śnie do fazy REM, nasz mózg dokonuje selekcji i utrwała ważne informacje pojawiające się w ciągu dnia. Dlatego też np. przed maturami wszyscy biją na alarm, żeby noc poprzedzającą egzamin poświęcić na solidny sen i regenerację, a nie ostatnie powtórki do późnych godzin. Stąd również, gdy mamy problem, z którym „musimy się przespać”, często rano doznajemy olśnienia i nagle znajdujemy dobre rozwiązanie. Nasz mózg bowiem potrafi uporządkować mętlik myśli, z którymi się wcześniej borykaliśmy.

Sen składa się z określonych faz następujących po sobie. A to co dobrze wpływa na jego jakość to wszelkiego rodzaju powtarzalność naszych zachowań. A zatem - jednakowe godziny posiłków, >>



maseczka u kosmetyczki. Jak do tego dochodzi? Co właściwie dzieje się w naszym organizmie, że daje tak fantastyczne rezultaty? I wreszcie co sprawia, że śnimy?

**DOROSŁY CZŁOWIEK POTRZEBUJE OKOŁO 7-8 GODZIN SNU,** ale już nastolatek o godzinę do dwóch więcej. Noworodek



podobny rozkład codziennych zajęć. Służą mu również aktywność fizyczna i umysłowa.

Są wśród nas tacy, którzy potrafią być aktywni do późnych godzin nocnych i jak Kopciuszek, dopiero o północy orientują się w swojej sytuacji. Rano budzik jest ich najgorszym wrogiem, powieki opadają ciężko, wcale nie chcą się otworzyć, a jeśli pojawiają się jakieś pomysły, to tylko te dotyczące niewychodzenia z łóżka. To sowy. Ale są też i przeciwieństwa. Ci, którzy najchętniej poszliby spać po dobranocce, rano zrywają się na równe nogi i nie znają opcji „drzemki” w telefonie. Oto skowronki. W ten zabawny sposób określamy dwa typy ludzi, których diametralnie różni długość jednego cyklu snu. Jest to uwarunkowane genetycznie. Jeden cykl może się wahać od 80-120 min. Zatem skowronek może być już wyspany po czterokrotności 80 minut, gdy sowa potrzebuje na to czterokrotności 120 minut! W tym też tkwi cały sekret wysypiania się. **DŁUGOŚĆ SNU OCZYWIŚCIE JEST WAŻNA. NIE POWINNIŚMY SPAĆ PONIŻEJ 6 GODZIN**

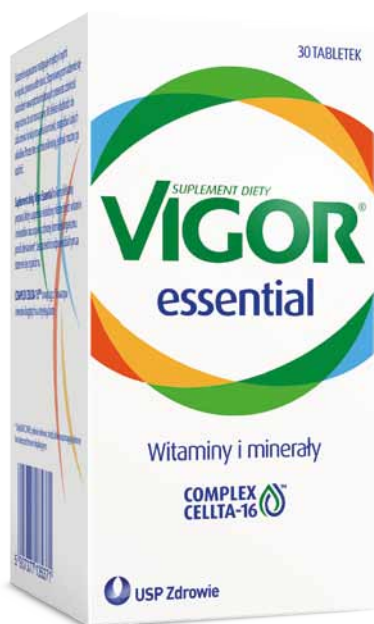
**DZIENNIE, GDYŻ TO ODBIJE SIĘ NA NASZYM ZDROWIU, A NAWET DŁUGOŚCI ŻYCIA.** Ale istotne jest także zwrócenie uwagi na długość swojego cyklu snu. Bowiem, najbardziej wypoczęci będziemy, gdy obudzimy się w przerwie między nimi. Nasz mózg po fazie REM będzie na tyle aktywny, że bez problemu rozpocznie działania w nowym dniu.

## GDY SEN NIE CHCE PRZYJŚĆ

Nie wszyscy jednak „śpią jak zabić”. I nie wszystkim sen kojarzy się z wypoczynkiem. Wręcz przeciwnie, dla niektórych to istna męczarnia. Bezsenność, bo o tym mowa, to problem milionów ludzi na świecie. I nie jest to kwestia jednej nieprzespanej nocy, ale dłuższego procesu, w którym dochodzi do zaburzenia którejkolwiek z faz snu. Mogą to być zatem zarówno kłopoty z samym zasypianiem, jak i problem przejścia do głębokiego, regenerującego snu. Zgodnie z teorią, musiałyby się przytrafić trzy takie epizody w ciągu tygodnia, powtarzać przez co najmniej miesiąc i mieć negatywne skutki w funkcjonowaniu w ciągu dnia.

**BEZSENNOŚĆ NIESIE ZE SOBĄ GORSZE SAMOPOCZUCIE, ROZKOJARZENIE, RYZYKO PODWYŻSZONEGO CIŚNIENIA KRWI I CHOROBY SERCA, ZMNIEJSZA ODPORNOŚĆ ORGANIZMU, A NAWET MOŻE PROWADZIĆ DO ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH.** Należy dogłębnie zbadać jej przyczynę, a nie tylko uciekać się do rozwiązań farmakologicznych. Niestety tabletki nasenne nie są rozwiązaniem sytuacji, a na dłuższą metę mogą jedynie uzależnić. Powodem bezsenności może być z pewnością stres, niestandardowe godziny pracy (nocne zmiany), zaburzające dobowy rytm człowieka, późne treningi, niektóre choroby, czy choćby wiek. Z jednej strony, im człowiek straszy tym mniej snu potrzebuje, ale z drugiej wraz z wiekiem zmienia się jego struktura. Skracają się fazy snu głębokiego, pojawiają się częste przebudzenia. Dodatkowo osoby starsze odczuwają potrzebę wcześniejszego pójścia spać.





30 tabletek

# ESENCJA MŁODOŚCI

- Bogaty zestaw witamin i minerałów
- Ekstrakty z 16 warzyw i owoców bogatych w antyoksydanty
- Ochrona przed utlenianiem\* odpowiedzialnym za starzenie się

\* Dzięki wit. C, wit. E, cynkowi, selenowi i miedzi, które wspomagają ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym.

Referencyjna wartość spożycia (RWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniu preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.



suplement diety

Masz problemy z zasypianiem? Wprowadź do swojego menu węglowodany na kolację np. w postaci kaszy z warzywami czy owocowego smoothie. Wiele osób na takie hasło dziwi się: „jak to węglowodany na kolację? Przecież po 18 się już nie je!”. To kolejny żywieniowy mit, a zmiana nawyków może pomóc właśnie w przypadku problemów ze snem.

Otóż po spożyciu węglowodanów wzrasta poziom serotoniny syntetyzowanej z tryptofanu. Serotonina z kolei przekształcana jest do melatoniny wydzielanej przede wszystkim w nocy i zapewniającej spokojny sen. Ponadto serotonina jest hormonem antagonistycznym dla adrenaliny, pobudzającej organizm do działania. To właśnie dlatego po spożyciu słodkości odczuwamy senność. Warto ten mechanizm wykorzystać by uregulować swój cykl dobowy. Trzeba jedynie pamiętać, by nie łączyć węglowodanów z białkami, bowiem utrudniają one przedostawanie się tryptofanu do mózgu i podnoszą poziom adrenaliny. Możemy natomiast do wieczornego posiłku dodać tłuszcze.

Źródło: [www.dietetycyonline.pl](http://www.dietetycyonline.pl)

Sen należy do podstawowych potrzeb człowieka. Jego niedobór prowadzi do ogólnego osłabienia, braku energii. W skrajnych przypadkach, jego długotrwały brak może wywołać halucynacje, a nawet skończyć się śmiercią. Nie jesteśmy w stanie dobrze funkcjonować bez odpowiedniej dawki regeneracji. Pomyślmy o tym, gdy ko-

lejny raz przesuniemy godzinę naszego kładzenia się spać na poczet np. jakiegoś programu telewizyjnego. Z CAŁĄ PEWNOŚCIĄ WIĘCEJ BENEFITÓW UZYSKAMY Z NASZEGO NATURALNEGO AKUMULATORA JAKIM JEST SEN.

ANNA BEDNARCZYK