

Jak dobrze się wysypiać?

Kompendium Wiedzy o Higienie Snu



**Model Koła
Zdrowego Snu**



Sen jest absolutnie niedocenianym aspektem naszego życia, a jednak krytycznym dla zdrowia, funkcjonowania mózgu i całego organizmu, sprawności ciała, a także istotnym dla atrakcyjności czy zachowania.

Poprawiając jakość snu poprzez skupienie się na higienie snu – za pomocą prostych działań, szybko i namacalnie podnosimy poziom naszej energii, nastrój i ogólny stan zdrowia.

W ramach kampanii społecznej Misja Regeneracja, we współpracy z marką Magniflex, powstało kompendium wiedzy - ebook o tym jak dobrze spać.

Oddajemy w Twoje ręce lekką lekturę, jednakże popartą wnioskami i badaniami naukowymi. Jeśli chcesz pogłębić temat, w dziale Przypisy znajdziesz źródła badań, na których opieramy naszą wiedzę.

Na końcu ebooka znajdziesz inspiracje w postaci bibliografii.

Życzę przyjemnej lektury
i dobrego regeneracyjnego snu.

Przemysław Mroziak.

Twórca akcji Misja Regeneracja,
członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia.

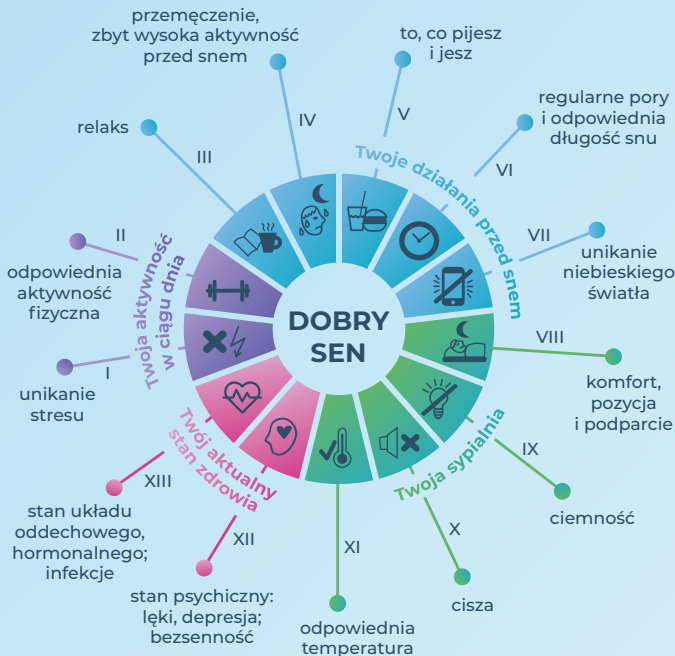
www.misjaregeneracja.org

Dlaczego śpimy coraz gorzej?

Nowe technologie, które z jednej strony ułatwiają życie – z drugiej strony negatywnie działają na nasze zdrowie.

W związku z rozwojem **ekonomicznym i technologicznym** godziny snu w Europie w ciągu ostatnich 50 lat znacznie przesunęły się i skróciły.

Media cyfrowe pochłaniają nas wspierając tzw. dopaminowy szlak nagrody, uzależniając nas od cyfrowych pozytywnych bodźców i coraz mniej przebywamy w świecie realnym.



Higiena snu – odpowiedź na pogarszającą się jakość naszego odpoczynku.

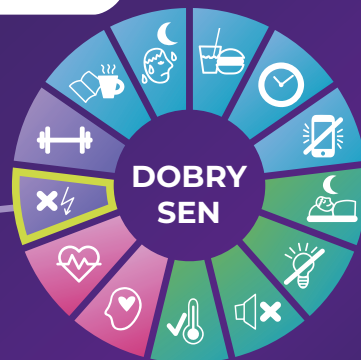
Zespół akcji Misja Regeneracji opracował jeden z najbardziej kompleksowych i uniwersalnych modeli higieny snu.

Podzieliliśmy wszystkie kluczowe 13 aspekty na 4 obszary:

- działania w ciągu dnia,
- działania wieczorem,
- obszar naszej sypialni,
- aktualny stan zdrowia.

I. STRES	s. 5	>
II. AKTYWNOŚĆ W CIĄGU DNIA	s. 11	>
III. RELAKS	s. 19	>
IV. PRZEMĘCZENIE	s. 23	>
V. DIETA	s. 30	>
VI. REGULARNOŚĆ PÓR SNU	s. 35	>
VII. UNIKANIE NIEBIESKIEGO ŚWIATŁA	s. 41	>
VIII. WŁAŚCIWE PODPARCIE	s. 45	>
IX. CIEMNOŚĆ	s. 51	>
X. CISZA	s. 54	>
XI. TEMPERATURA	s. 57	>
XII. STAN PSYCHICZNY	s. 59	>
XIII. STAN FIZYCZNY	s. 61	>
BIBLIOGRAFIA, PRZYPISY	s. 62	>

Radzenie sobie ze stresem.



Stres wpływa bezpośrednio na pogorszenie jakości snu.

Powoduje wytwarzanie 3 hormonów –

kortykoliberyny, kortyzolu i adrenaliny.

Hormony te pobudzają nas do działania, podnoszą tętno, ciśnienie krwi, temperaturę ciała. Jeśli we krwi znajdują się te hormony to zablokowane jest wytwarzane

melatoniny - hormonu, który pomaga nam zasnąć i utrzymać głęboki sen bez przerw.

Sam wysoki poziom hormonów stresu powoduje, że jesteśmy pobudzeni i nie możemy zasnąć.



PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT

Jak radzić sobie ze stresem za pomocą metod psychologicznych?

Staraj się otaczać **pozytywnymi** ludźmi, którzy dzielą się swoim pozytywnym nastawieniem.

1

Utrzymuj kontakt z rodziną lub z przyjaciółmi, na których możesz liczyć. Ograniczaj relacje, które zabierają Ci energię i demotywują Cię.

2

Zawsze próbuj znajdować **motywację** do działania w sobie – zamiast świata zewnętrznego. Doceniaj swoje mocne strony, przypominaj sobie swoje sukcesy i swoje umiejętności.

3



4

Postaraj się spojrzeć na trudną sytuację z innej **perspektywy**. Wyobrażając ją sobie oczami innej osoby możesz dostrzec rozwiązanie i stwierdzisz, że skala problemu jest mniejsza.

5

Żyj w zgodzie ze swoimi **potrzebami i wartościami**. Zaspokajanie potrzeb innych z pominięciem swoich jest źródłem stałego napięcia.

6

Wypróbuj **medytację** – jest niezwykle silnie wyciszająca.

7

Jeśli próbowałeś wszystkiego, a wysoki poziom stresu się utrzymuje - skorzystaj z porady **psychologa** lub **psychoterapeuty**.



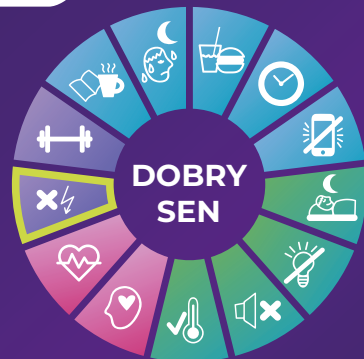
Jak radzić sobie ze stresem za pomocą działań fizycznych?

1 Stosuj lekką **aktywność fizyczną**. Serotonina i endorfina wytwarzające się w czasie wysiłku koją nerwy hamując wytwarzanie kortyzolu.

2 Prostymi działaniami działającymi silnie antystresowo jest: **czytanie** książek, słuchanie lubianej ale spokojnej **muzyki**, **spacery**, **hobby** – robótki ręczne.

3 Uprawiaj **jogę** lub **stretching**.





4

Wypijaj spore ilości **wody** – są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu.

5

Jedz zdrowo – zapewniaj sobie witaminy, sole mineralne i tryptofan, z którego powstaje serotonina.

6

Wypróbuj techniki **mindfulness** oraz ćwiczenia spokojnego oddechu.

Czego nie robić, aby obniżyć wieczorem poziom stresu?

1 Nie analizuj przed snem minionego dnia.

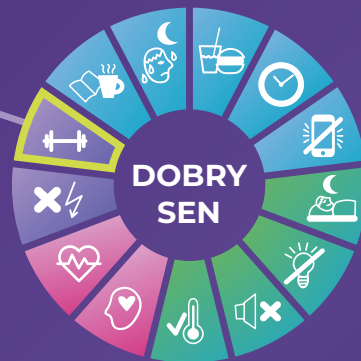
2 Jeśli robisz plany na następny dzień – zapisz je na kartce zamiast trzymać w pamięci.

3 Unikaj długiego przeglądania social mediów.



**PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT**

Odpowiednia aktywność w ciągu dnia.



1

Czy wiesz, że podjęcie odpowiednich aktywności w ciągu dnia pozytywnie wpływa na sen? Działania fizyczne jak ruch, sport, zwyczajne chodzenie, ale także praca umysłowa może ułatwiać zasypianie i wspiera głęboki regenerujący sen.

Jak aktywność wspiera sen?

Odpowiada za to kilka mechanizmów jednocześnie.



**PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT**

2

Pierwszy – najpopularniejszy mechanizm, w którym aktywność wspiera zdrowy sen polega na tym, że lekka aktywność ruchowa (cardio) – najlepiej taka, którą lubimy powoduje wytwarzanie hormonu szczęścia czyli **serotoniny**.

Mechanizm hormonalny

3

Z serotoniny jest wytwarzana niezbędna do uzyskania głębokiego snu i szybkiego zasypiania - **melatonina** - hormon snu. Jeśli uprawiamy sport w odpowiedni sposób prawdopodobnie będziemy mieli nie tylko dobry humor, ale także właściwy poziom melatoniny, który pomoże nam spać głęboko.

ruch



serotonina



melatonina



szybsze zasypianie + **głębszy sen**

ruch**serotonina**~~**kortyzol**~~**szybsze
zasypianie**  **brak
wybudzeń****4**

Lekka aktywność fizyczna
chroni też przed **stresem**.

Ruch obniża poziom kortyzolu,
czyli hormonu odpowiedzialnego
za uczucie napięcia i stresu.

Kortyzol jest jednym
z najsilniejszych czynników
uniemożliwiających zaśnięcie.
Kiedy jesteśmy pod jego wpływem
czujemy pobudzenie, a w jego
obecności nie może wytworzyć się
melatonina niezbędna dla snu.

5



ruch



**aminokwas
GABA**



**szybsze
zасыpianie** **+** **skuteczniejsza
regeneracja**

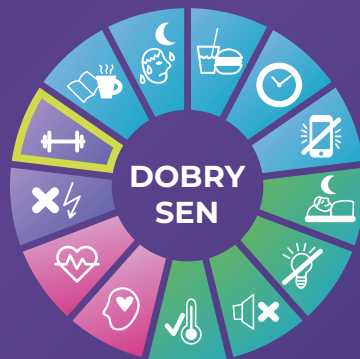
6

Aktywność fizyczna dodatkowo powoduje uwalnianie do naszej krwi **aminokwasu GABA**, czyli kwasu gamma-aminomasłowego, który działa wyciszająco, ułatwia zasypianie, zwiększa wytwarzanie hormonu wzrostu oraz kontroluje wydzielanie insuliny.

7

Im więcej pracujesz fizycznie lub umysłowo, tym więcej w twoim mózgu w ciągu dnia powstaje neurotrasmitera o nazwie **ADENOZYNA**. To właśnie on powoduje, że im więcej energii zużywamy, tym bardziej czujemy się senni, a po wyjątkowo aktywnym dniu mamy poczucie, że „zamykają nam się oczy”.

Mechanizm naporu snu



8

Dzieje się tak, ponieważ adenozyina działa silnie hamująco na cały nasz układ nerwowy, aby go chronić i wręcz zmusza nas do odpoczynku.



- a** Wysoki poziom adenozyiny u osób aktywnych przyspiesza zasypianie.
- b** Brak aktywności w ciągu dnia powoduje niski poziom adenozyiny i zwiększa aktywność nocą.

9

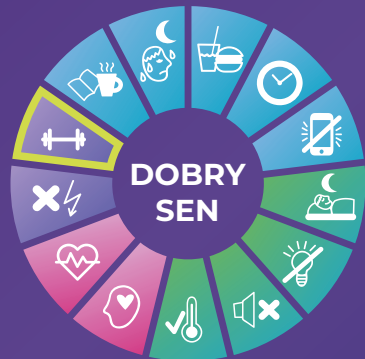
Kiedy jesteśmy mocno zmęczeni oznacza to, że mamy wysoki poziom adenozyiny – która jest usuwana właśnie podczas snu.

Jeśli śpimy za krótko i rano czujemy się senni po obudzeniu jeszcze przez 1,5 h to znaczy, że adenozyina nie została w pełni wymięciona z naszego mózgu.



10

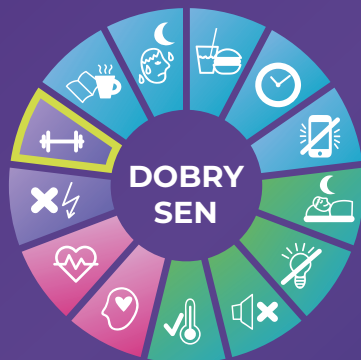
Aktywność na otwartej przestrzeni, najlepiej w otoczeniu **natury** wywołuje dwa kolejne pozytywne efekty. Ekspozycję na słońce – które wpływa na wytwarzanie witaminy D, a ta z kolei wspiera przemianę tryptofanu w serotoninę – hormon szczęścia. Jednym słowem na słońcu czujemy się lepiej.



11

Aktywność na **świeżym powietrzu** zwiększa natlenienie krwi i dotlenienie mózgu – poprawiając jego kondycję. Dobrze dotleniony mózg zasypia szybciej.





12

Rób miłe rzeczy: spotykaj się ze znajomymi, słuchaj muzyki, graj w gry planszowe – wszystko to podnosi poziom **serotoniny**, która wpływa pozytywnie na poziom hormonu snu **melatoniny**.

Jakie proste działania pozwolą Ci się skutecznie zrelaksować?

2

- **Lekka aktywność fizyczna** – na przykład spacer.
- **Czytanie** – silnie obniża tętno i uspokaja. Oczywiście czytanie literatury, nie zaś wiadomości na portalach internetowych.
- **Odpowiedni oddech.** Możesz stosować ćwiczenia oddechowe – jednak najważniejsze jest, aby pamiętać, że oddech powinien być regularny i głęboki.
- **Rozmowa** z przyjacielem, rodziną.
- **Zajęcia manualne** – malowanie, rysowanie, majsterkowanie, praca w ogrodzie.
- **Gra planszowa** ze znajomymi.



PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT

Bardziej zaawansowane techniki relaksacji

3

- **Joga** – wspiera oddychanie - dotlenia, rozciąga mięśnie i powięzi.
- **Ćwiczenia relaksacyjne** – trening autogenny.
- Praktykowanie **mindfulness** – kiedy poznasz trening uważności – możesz go stosować w każdej sytuacji przez cały dzień.
- **Wizualizacja** – wyobrażanie sobie kojących miejsc jak np. las, plaża nad morzem o zachodzie słońca.



4

Pamiętaj!

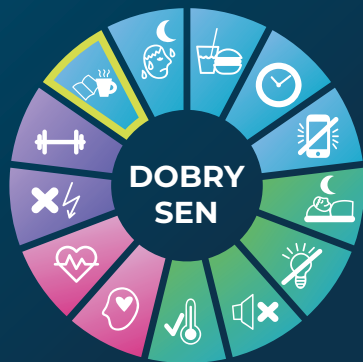
Bezczynność nie jest formą relaksu –

nie wpływa na wytwarzanie serotoniny, a prędzej czy później kończy się analizowaniem minionych zdarzeń – co może być stresujące.

5

Ciężki trening siłowy wywołuje silny wyrzut kortyzolu –

dlatego nie jest zalecany wieczorem – jeśli chcesz się na niego zdecydować, to co najmniej na 2 godziny przed snem.



Pojęcie relaksu przed snem obejmuje także kwestię uspokojenia myśli:

- Kiedy leżysz w łóżku nie planuj jutra i nie podsumowuj minionego dnia – zrób to wcześniej.
- Połóż sobie obok łóżka kartkę i długopis – jeśli przypomnisz sobie, że coś trzeba załatwić, to od razu to zapisz – nie będziesz musiał tego pamiętać, a ponieważ twoja pamięć nie będzie zaprzątnięta niepokojącą myślą, łatwiej Ci będzie zasnąć.

6



**PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT**

Przemęczenie, które może przeszkadzać w zasypianiu.

1

Ciężki trening przed snem podnosi tzw. **stres metaboliczny**. Kiedy ciało podejmuje aktywność fizyczną, podnosi się ciśnienie krwi, jego temperatura oraz tętno. Przy treningu siłowym aktywizują się również hormony takie jak **kortyzol** czy **adrenalina**, które uniemożliwiają szybkie zasypianie i wytwarzanie hormonu snu – **melatoniny**.

PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT


magniflex



IV



2

Lekki trening cardio pomaga przygotować się do snu – podnosi się bowiem poziom natlenienia mózgu i wytwarza się **serotonina** i hamujący **neurotransmitter GABA**.



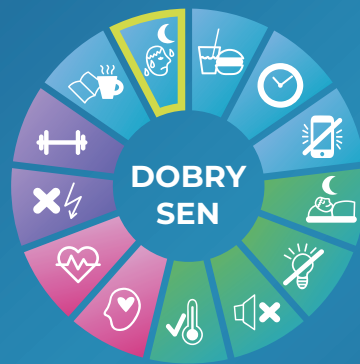
3

Pamiętaj o tym, aby pomiędzy snem a treningiem wygospodarować minimum godzinę na **wyciszenie organizmu** – powrót tętna do strefy spoczynkowej i ustabilizowanie poziomu adrenaliny. Im cięższy trening tym większą przerwę warto zastosować między nim a momentem pójścia spać.



4

Jeśli uprawiałeś lekkie ćwiczenia cardio – 1 godzina odpoczynku może wystarczyć, jednak jeśli uprawiałeś trening oporowy to 2 godziny, a nawet 3 godziny odpoczynku będą bardziej optymalne dla Twojego snu!



5

Jeśli uprawiasz sporty takie jak trójbój siłowy, crossfit lub budujesz masę mięśniową – najlepsze będzie przeniesienie treningu na godziny poranne lub wczesnopopołudniowe.



6

Dla wielu osób **lekkie ćwiczenia** jak np. bieganie, chód, fitness, joga przed snem mogą przynieść bardzo pozytywny **skutek nasenny** pod warunkiem jednak, że są wykonywane w niskich strefach tętna 1-3.



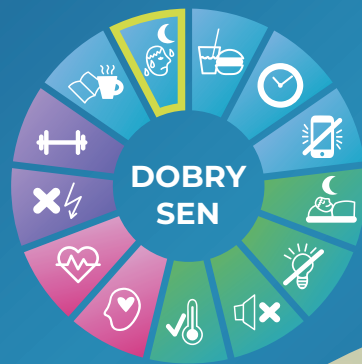
STREFY TĘTNA

- 1 rozgrzewka**
50-60% HRMax
- 2 spokojna**
60-70% HRMax
- 3 aerobowa**
70-80% HRMax
- 4 progowa**
- 5 anaerobowa**
maximum



7

Ćwiczenia w niskich strefach tętna nie wywołują wytwarzania kortyzolu i adrenaliny, za to pozwalają **odreagować napięcia i emocje**, które nagromadziły się w ciągu dnia za sprawą wytwarzania hormonu szczęścia serotoniny i neurotrnasmitera GABA.



8

Z serotoniny jest wytwarzana **melatonina** – czyli hormon snu, a GABA czyli **kwas Gamma-Aminomasłowy** odpowiada za wyciszenie organizmu, wytwarzanie niezbędnego dla regeneracji hormonu wzrostu.





9

Pamiętajmy także o tym, że po ciężkim treningu trzeba **uzupełnić kalorie** – nie powinniśmy iść spać z odczuwalnym głodem, bo to także przeszkodzi nam w śnie.

Dlatego warto zaplanować aktywności w taki sposób, że jeśli mamy w planie cięższy trening, to trzeba do niego dołożyć posiłek, po którym trzeba mieć czas na trawienie min. 2 godziny.



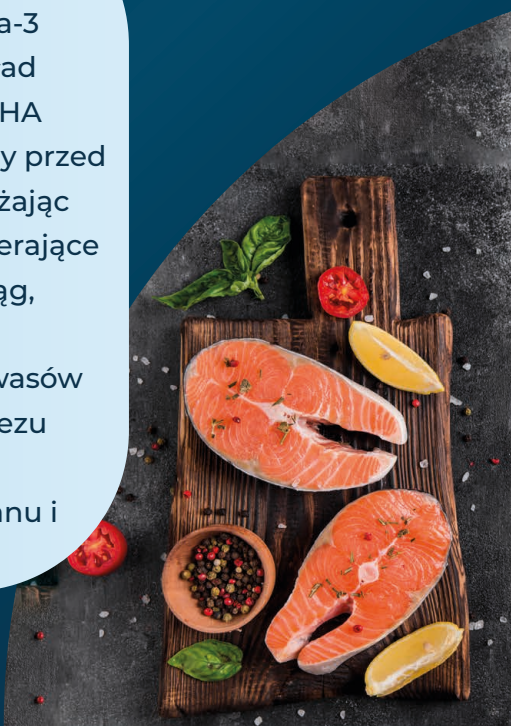
Co jeść, aby lepiej spać?



1

Co jeść w ciągu dnia, aby lepiej spać w ciągu nocy?

- **RYBY** - tłuste zawierają kwasy omega-3 (ALA, EPA i DHA), które wyciszają układ nerwowy. Wysokie stężenie kwasu DHA znacząco podnosi poziom melatoniny przed snem - ułatwiając zasypianie i wydłużając całkowity czas snu. Gatunki ryb zawierające dużo kwasów omega-3 to łosoś, pstrąg, makrela, śledź.
- **ORZECHY** - są doskonałym źródłem kwasów omega-3 - zawierają też sporo magnezu niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz tryptofanu i melatoniny.



Co jeść, aby lepiej spać?

Co jeść w ciągu dnia, aby lepiej spać w ciągu nocy?

- **PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE** - jest dobrym źródłem węglowodanów i zawierają sporo magnezu.
- **WIŚNIE** - zawierają sporo melatoniny odpowiedzialnej za regulację snu.
- **BANANY** - są doskonałym źródłem tryptofanu niezbędnego do produkcji hormonu snu.
- **SERY** - są bogatym źródłem tryptofanu oraz zawierają witaminę E.

2



3

Napoje przed snem, dzięki którym będziesz spać lepiej:

- **woda** - w czasie snu tracimy jej dużo - warto więc ją uzupełnić.
- **napar z rumianku** - rozluźnia i działa antystresowo pomagając zasnąć, polecamy też napary z melisy, kozłka lekarskiego i passiflory.
- **sok wiśniowy** - zawiera melatoninę.
- **zielona herbata** - najlepiej bezkofeinowa - redukuje stres i odpręża umysł.





4

Napoje przed snem, dzięki którym będziesz spać lepiej:

- **mleko** - najlepiej ciepłe - wpływa na wytwarzanie serotoniny i melatoniny, które ułatwiają zasypianie.
- **mleko "księżycowe"** - czyli doprawione kurkumą, imbirem, cynamonem, gałką muskatołową i miodem - działa usypiająco i relaksująco - ten zestaw przypraw pobudza wytwarzanie serotoniny i tryptofanu potrzebnego do produkcji melatoniny.



Na to zwróć uwagę przed snem!

5

- Ostatni posiłek zjedz nie później niż 2 godziny przed snem – trawienie w czasie snu przeszkadza w regeneracji.
- Niezdrowa dieta przeszkadza we śnie – dieta uboga w witaminy i sole mineralne uniemożliwia prawidłowe funkcjonowanie mózgu we śnie – poprzez niedostateczne wytwarzanie hormonów biorących udział w prawidłowym śnie jak serotonina i melatonina.
- Kawa po godzinie 17.00 – sypia sen i pogarsza znacznie jego jakość.
- Alkohol – choć przyspiesza zasypianie bardzo mocno skraca czas głębokiego snu oraz prowadzi do zaburzeń snu REM.



Warto trzymać się 3 zasad dotyczących pór snu:



1

DŁUGOŚĆ SNU.

Utrzymuj właściwą długość snu.
Dorosły człowiek, aby zachwować
zdrowie i sprawność, powinien spać
minimum **7,5 godziny**.

2

PORY SNU.

Twój **rytm dobowy** – czyli godziny,
w których zasypiasz, powinny pokrywać
się z porami dnia i nocy. Jeśli budzisz się
o poranku, będziesz mieć odpowiednią
ilość energii.

3

REGULARNOŚĆ.

Stałe pory zasypiania
i wstawania owocują głębszymi
fazami **snu głębokiego**.



DŁUGOŚĆ SNU

4

Aktualne badania naukowe wskazują, że dorosły człowiek, aby zachować **zdrowie fizyczne, intelektualne**, odpowiednią jakość **systemu odpornościowego** i odpowiednią **szybkość metabolizmu**, powinien spać **7,5 godziny**. Dziś wiadomo, że mitem jest opinia, iż „niektórym wystarczy 5 godzin snu, bo dobrze się czują” – środki psychoaktywne i wysoki poziom pobudzenia mogą maskować naturalną siedmiogodzinną potrzebę snu, jest ona jednak nieodwołalna. Warto też wziąć pod uwagę, że zbyt długi sen także jest niekorzystny dla naszego zdrowia, a w szczególności układu krwionośnego.



DŁUGOŚĆ SNU

Wielu badaczy, m. in. dr Matthew Walker porównuje **deficyt snu** do kredytu, który zaciągamy od naszego ciała. Kredyt ten zawsze kiedyś trzeba będzie spłacić, a im jest większy, tym większe będą odsetki w postaci **chorób**, takich jak cukrzyca, nowotwory złośliwe i choroby neurodegeneracyjne, jak choroba Parkinsona i Alzheimera.

5





PORY SNU

6

Jeśli Twój sen mniej więcej pokrywa się z **porami dnia i nocy** – nie tylko będziesz lepiej spał, ale także będziesz miał znacznie **więcej energii o poranku**. Jest tak ponieważ światło słoneczne w godzinach 9.00.-13.00 zawiera najwięcej promieni widma niebieskiego, które pobudzają nasz mózg do działania.



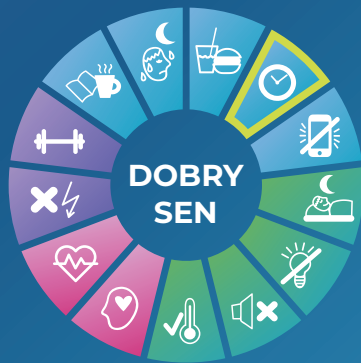


PORY SNU

Dzienne światło jest bodźcem do wytwarzania niewielkich ilości kortyzolu, który podnosi ciśnienie, temperaturę, tętno wspierając naszą aktywność intelektualną. **Światło popołudniowe** zawiera więcej promieni widma czerwonego, które działają hamująco na nasz układ nerwowy.

7





REGULARNOŚĆ

8

Jeśli zasypiasz w **regularnych porach** Twój mózg będzie lepiej zarządzał czasem snu – Twoje fazy snu głębokiego odpowiedzialnego za **regenerację** będą dłuższe i głębsze, podobnie fazy snu REM odpowiedzialnego za **zapamiętywanie** także będą dłuższe. Kiedy Twój mózg nie jest przyzwyczajony do regularności – nie jest w stanie optymalnie wykorzystać czasu snu, traktując go jak doraźną przypadkową drzemkę.

PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT

VII



1

Światło dzienne, które zawiera widmo niebieskie – jest nam potrzebne do prawidłowego funkcjonowania w ciągu dnia. Promienie słoneczne wpadające do naszego oka są rejestrowane przez specjalny fopigment **melanopsynę**, która wysyła informację dla mózgu, że trwa pora działania.

Jak światło niebieskie wpływa na sen?



2

O zachodzie słońca ilość widma niebieskiego w świetle dziennym spada. Przystajemy rejestrować światło niebieskie, organizm przygotowuje się do snu – zaczyna wytwarzać **melatoninę** – hormon snu.



VII

unikanie niebieskiego światła



3
Jeśli korzystamy z urządzeń elektronicznych takich jak telefony czy tablety – oczy rejestrują dużą ilość światła niebieskiego, a mózg zaczyna funkcjonować tak, jak w ciągu dnia – nie możemy zasnąć.

PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT

Jak przygotować się do snu?

4

Ogranicz przed snem
włączanie światła
o wysokiej intensywności.

5

Na 2 godziny przed
snem unikaj wpatrywania
się w telefon lub tablet.

6

Jeśli koniecznie wieczorem musisz
np. pracować przed komputerem -
możesz zaopatrzyć się w okulary
z filtrem blokującym
niebieskie światło.





Komfort w łóżku. Odpowiednie podparcie

1

Odpowiednie podłoże, na którym śpimy czyli **materac i poduszka** – powinny zapewnić takie podparcie, które pozwoli nam wejść w **głębokie fazy snu**. Dzięki temu odczuwamy **komfort** – nasze mięśnie mogą się rozluźnić i zrelaksować.

2

Niewłaściwie dobrany **materac** powoduje **wysokie napięcie mięśniowe**, które uniemożliwia utrzymanie głębokiej fazy snu w odpowiedniej długości. Ta zaś odpowiada zaś za **procesy regeneracyjne** w naszym ciele.

PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT

3

Dobre podparcie to sytuacja, w której niezależnie od sposobu, w jaki śpimy, nasze ciało ma tzw. **pozycję anatomiczną** – czyli taką, w jakiej swobodnie stoimy.

3



4



4

Materac odpowiedni - krzywizny naszego ciała są wypełnione. Zachowana jest jednak krzywizna w osi strzałkowej czyli lordoza - naturalne wygięcie naszych pleców jest zachowane.

5



6



5

Materac zbyt twardy - zmusza kręgosłup do tzw. przeprostu, uciskając plecy na wysokości łopatek i zmuszając mięśnie lędźwi do ciągłej pracy (lędźwia pozostają w powietrzu).

6

Materac zbyt miękki - ciało zapada się powodując ucisk na kręgi w pasie piersiowym.



- 7 Kiedy śpimy na boku nasz kręgosłup w płaszczyźnie czołowej powinien być **całkowicie prosty**.

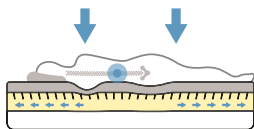
- 8 **Materac jest odpowiedni** gdy kręgosłup i jego przedłużenie w linii szyja – głowa tworzą linię prostą. Taka pozycja gwarantuje idealny wypoczynek i regenerację.



- 9 **Materac zbyt twardy** - uciskane są ramiona i uda, rano możemy odczuwać drętwienie kończyn i bóle stawów.

- 10 **Materac zbyt miękki** - środek naszego ciała będzie się zapadał – rano będziemy odczuwać ból kręgosłupa.

MagniStretch



1

Pod wpływem ciężaru ciała specjalny system lamel piany Stretch delikatnie się rozciąga.



2

Mięśnie rozluźniają się, kręgi wracają do poprawnej pozycji, a dyski międzykręgowe zostają nawodnione i odżywione.



3

Materac relaksuje mięśnie, odblokowuje spięte nerwy, poprawia ukrwienie, zapewnia anatomiczną pozycję spania.

MagniCool



1

Tysiące innowacyjnych
cząsteczek
skutecznie
regulują temperaturę.



2

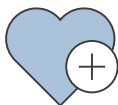
Optymalny mikroklimat
zapewnia
łatwiejsze zasypianie
i poprawia głęboki sen.



3

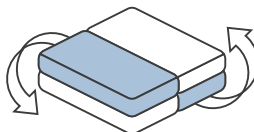
Efektom jest
wysokiej jakości regenerujący
sen i lepsza odporność
organizmu.

Dolce Vita



1

Piana Memoform
zapewnia
rozluźnienie ciała
i nie przenosi drgań.



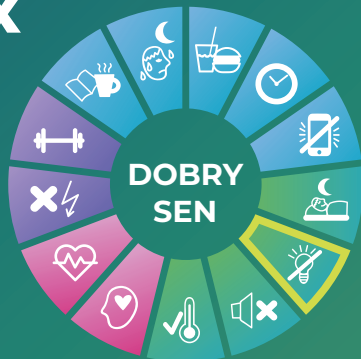
2

Dwa rdzenie
pozwalają dobrać
indywidualny komfort
dla każdego z użytkowników.



3

Termoregulacyjny
pokrowiec zapewnia
odpowiedni mikroklimat
gwarantujący niezakłócony
sen.

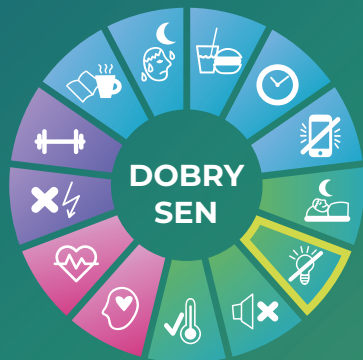


Zaciemnij sypialnię!

1

Czy wiesz, że światło w sypialni będzie Ci przeszkadzać we śnie?

Nawet niewielkie ilości światła w sypialni obniżają ilość wytwarzanego hormonu snu – **melatoniny** – wpływając negatywnie na głębokość snu. Dzieje się tak dlatego, że nasze powieki przepuszczają część światła, które staje się dla mózgu sygnałem, że czas na aktywność, więc melatonina przestaje być produkowana.



Czy wiesz, że **szkodliwym źródłem** światła może być nie tylko lampka nocna i telewizor, ale też:

2

- uliczne latarnie,
- przejeżdżające samochody
- oraz księżyc.

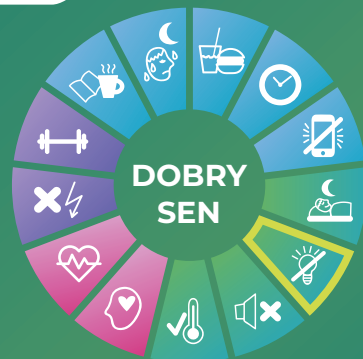


3

Ogranicz ekspozycję na światło i zacznij spać lepiej!

Proponujemy wykorzystać w sypialni:

- zasłony zaciemniające lub
- zaciemniającą maskę na oczy do spania
- wyłączanie nawet słabych źródeł światła takich jak lampki nocne i telewizor.



Źródło:

Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęgę snu i marzeń sennych

Walker Matthew

Wydawnictwo Marginesy, 2019

s. 308



Czy wiesz, że hałas przed snem psuje Twój sen?



1

Jeśli znajdujesz się przed snem w głośnym pomieszczeniu lub słuchasz dość długo głośnej muzyki to:

- dłużej zasypiasz,
- w czasie snu Twoje **fazy REM** są krótsze lub mogą w ogóle nie wystąpić.

2

Czy wiesz, że jeśli słyszysz w nocy dźwięk powyżej 55dB, to Twój mózg jest w stanie aktywności – tak naprawdę nie śpi.

Co wytwarza dźwięk na poziomie 55dB:

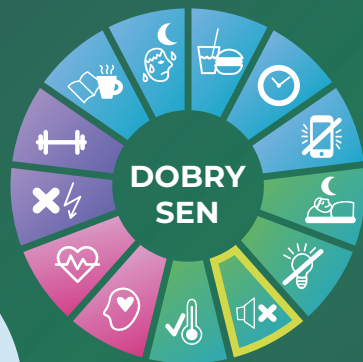
- dźwięk pralki lub wirówki,
- suszarka
- tramwaj czy motocykl,
- telewizor,
- partner, który chrapie.

Dźwięki emitowane przez te źródła są szczególnie niebezpieczne, jeśli trwają dłużej i powtarzają się - wtedy pobudzają Twój mózg i mimo, że śpisz – sen traci swoje właściwości regeneracyjne.

Co robić, aby lepiej spać?

3

- Wyłącz przed snem radio i TV.
- Wycisz telefon.
- Zamknij okno, jeśli z zewnątrz stale dobiega hałas.
- Nie zostawiaj na noc włączone pralki, jeśli jest w pobliżu Twojej sypialni.
- Zatyczek do uszu używaj w ostateczności - stosowane długofalowo zwiększają czujność Twojego słuchu na bodźce - może to potem utrudnić Ci zasypianie bez zatyczek.



Źródło:

***Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęgi
snu i marzeń sennych***

Walker Matthew
Wydawnictwo Marginesy, 2019
s. 384



**PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT**

Temperatura w jakiej śpisz wpływa na jakość Twojego snu

1

Czy wiesz, że temperatura w sypialni ma wpływ na jakość Twojego snu?

Temperatura w pomieszczeniu wpływa na wytwarzanie

- **hormonu wzrostu** który wspiera regenerację naszego organizmu oraz
- **melatoniny** która wpływa na głębokość naszego snu.



Jaka jest odpowiednia temperatura?

Jak o nią zadbać?

2

Aktualne badania wskazują, że najbardziej optymalna temperatura dla snu to ok 19°C.

Jak zachować odpowiednią temperaturę snu?

- przewietrz pokój przed snem,
 - wyłącz ogrzewanie przed zaśnięciem,
 - stosuj odpowiedni rodzaj pościeli - oddychający i adekwatny do pory roku
- oraz
- wybierz materac z właściwościami termoregulacyjnymi.



**PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT**

Stan psychiczny a sen

1

Według aktualnej wiedzy naukowej **za osłabienie jakości snu** u osób zdrowych najczęściej odpowiada **nieprawidłowa higiena snu**.

Natomiast u osób które chorują na bezsenność (rozumianą jako kliniczny stały stan chorobowy utrzymujący się ponad miesiąc) statystycznie najczęściej przyczyną jest niepokój wynikający ze stanów lękowych.

Jeśli cierpisz na chroniczne problemy z zasypianiem i regularne długie wybudzenia które utrzymują się ponad miesiąc a zadbałeś o wszystkie aspekty higieny snu możesz cierpieć na bezsenność chorobową której nie należy mylić z problemami ze snem.

*(Pokonaj bezsenność w 6 krokach z terapią poznawczo-behawioralną
- dr n. med. Małgorzata Fornal-Pawłowska, dr n. med. Ewa Walacik-Ufnal)*

stan psychiczny → sen

Stan psychiczny a sen

2

Odpowiednia ilość i jakość snu wpływa na:

- redukcję wysokiego poziomu **kortyzolu**
- prawidłowy poziom **serotoniny**
- prawidłowy poziom **oksytocyny**

zdrowy sen → dobry stan psychiczny

PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT

Jak zdrowie wpływa na sen I jak sen wpływa na zdrowie

Infekcje, stany zapalne, nawet najprostsze przeziębienia zmieniają metabolizm snu.

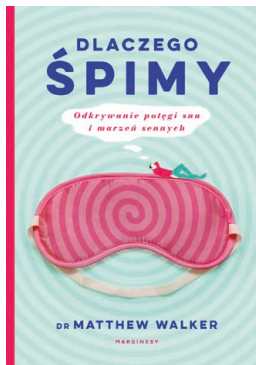
Kiedy chorujemy priorytetem dla naszego organizmu jest zwalczenie tego stanu. Oznacza to, że w czasie choroby, np. takiej jak przeziębienie nieco zmienia się metabolizm snu:

- średnia temperatura ciała podnosi się,
- wydłuża się głęboka faza snu, skraca się faza REM,
- zwiększa się zapotrzebowanie na sen.

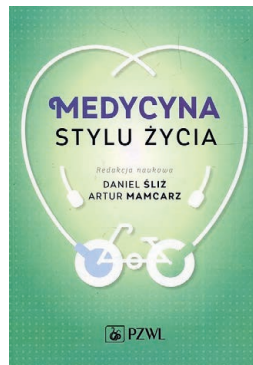
Kiedy chorujemy potrzebujemy więcej snu!
Nie pomijajmy tej potrzeby!

**PRZECZYTAJ
ARTYKUŁ
NA TEN TEMAT**

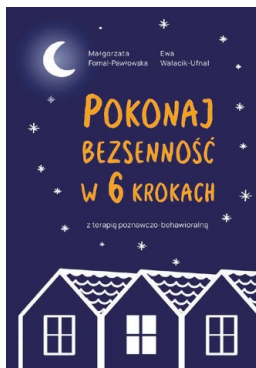




Walker Matthew
„Dlaczego śpiemy”
Marginesy, Warszawa 2022



Daniel Śliż, Artur Mamcarz
„Medycyna stylu życia”
PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2022



Wałecik-Ufnal Ewa, Fornal-Pawłowska Małgorzata
„Pokonaj bezsenność w 6 krokach
z terapią poznawczo-behawioralną”
Poligraf, Brzeźnia Łąka 2020



Kim Jones
„222 drogi do dobrego snu”
Amber, Warszawa 2019

R. I. STRES.

1. Jun Zhang, Shungui Xiang, Xiaowen Li, Yin Tang, Qun Hu. The impact of stress on sleep quality: a mediation analysis based on longitudinal data. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11532129/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39498330/>.

R. II. AKTYWNOŚĆ W CIĄGU DNIA

1. Walacik-Ufnal Ewa, Fornal-Pawłowska Małgorzata. Pokonaj bezsenność w 6 krokach z terapią poznawczo-behavioralną. Poligraf. Brzezia Łąka 2020. S: 101.
2. Abdulmenaf Korkutata, Mustafa Korkutata & Michael Lazarus. The impact of exercise on sleep and sleep disorders. <https://www.nature.com/articles/s44323-024-00018-w>.
3. Lili Yang, Bo Xi, Min Zhao, Costan G Magnussen. The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10503965/>.
4. Kathryn J Reid, Kelly Glazer Baron, Brandon Lu, Erik Naylor, Lisa Wolfe, Phyllis C Zee. Association of sleep duration with all-cause and disease-specific mortality in US adults. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33441393/>.
5. Jan Stutz, Remo Eiholzer, Christina M Spengler. Effects of Evening Exercise on Sleep in Healthy Participants: A Systematic Review and Meta-Analysis. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30374942/>.

R. III. RELAKS

1. Semiha Aydin Özkan, Gülay Rathfisch. The effect of relaxation exercises on sleep quality in pregnant women in the third trimester: A randomized controlled trial. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30057064/>.
2. Heather L Rusch, Michael Rosario, Lisa M Levison, Anlys Olivera, Whitney S Livingston, Tianxia Wu, Jessica M Gill. The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30575050/>.
3. Walacik-Ufnal Ewa, Fornal-Pawłowska Małgorzata. Pokonaj bezsenność w 6 krokach z terapią poznawczo-behavioralną. Poligraf. Brzezia Łąka 2020. S: 108.

R. IV. PRZEMĘCZENIE

1. Eid H Alkhalidi, Safar Battar, Sulaiman I Alsuwailam, Khalid S Almutairi, Waleed K Alshamari, Ahmed H Alkhalidi. Effect of Nighttime Exercise on Sleep Quality Among the General Population in Riyadh, Saudi Arabia: A Cross-Sectional Study. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10411382/>.

R. V. DIETA

1. Christopher Drake, Timothy Roehrs, John Shambroom, Thomas Roth. Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24235903/>.
2. Marie-Pierre St-Onge, Anja Mikic, Cara E Pietrolungo. Effects of Diet on Sleep Quality. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27633109/>.
3. Walacik-Ufnal Ewa, Fornal-Pawłowska Małgorzata. Pokonaj bezsenność w 6 krokach z terapią poznawczo-behavioralną. Poligraf. Brzezia Łąka 2020. S: 97-101.

R. VI. REGULARNOŚĆ PÓR SNU

1. Daniel Śliż, Artur Mamcarz, Medycyna stylu życia, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2022, s: 197.
2. Lili Yang, Bo Xi, Min Zhao, Costan G Magnussen. Association of sleep duration with all-cause and disease-specific mortality in US adults. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33441393>
3. Francesco P Cappuccio, Lanfranco D'Elia, Pasquale Strazzullo, Michelle A Miller. Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20469800/>.
4. William H Walker, James C Walton, A Courtney DeVries, Randy J Nelson. Circadian rhythm disruption and mental health. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32066704/>.

R. VII. NIEBIESKIE ŚWIATŁO

1. Marcia Ines Silvani, Robert Werder, Claudio Perret. The influence of blue light on sleep, performance and wellbeing in young adults: A systematic review. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36051910/>.
2. Masao Ishizawa, Takuya Uchiyumi, Miki Takahata, Michiyasu Yamaki, Toshiaki Sato. Effects of pre-bedtime blue-light exposure on ratio of deep sleep in healthy young men. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34217920/>.

R. VIII. WŁAŚCIWE PODPARCIE

1. Bert H Jacobson, Ali Boolani, Doug B Smith. Changes in back pain, sleep quality, and perceived stress after introduction of new bedding systems. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19646380/>.
2. Bert H Jacobson, Ali Boolani, Guy Dunklee, Angela Shephardson, Hom Acharya. Effect of prescribed sleep surfaces on back pain and sleep quality in patients diagnosed with low back and shoulder pain. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20579971/>.
3. Ahmed Radwan, Philip Fess, Darcy James, John Murphy, Joseph Myers, Michelle Rooney, Jason Taylor, Alissa Torii. Effect of different mattress designs on promoting sleep quality, pain reduction, and spinal alignment in adults with or without back pain; systematic review of controlled trials. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29073401/>.
4. Francisco M Kovacs, Víctor Abraira, Andrés Peña, José Gerardo Martín-Rodríguez, Manuel Sánchez-Vera, Enrique Ferrer, Domingo Ruano, Pedro Guillén, Mario Gestoso, Alfonso Muriel, Javier Zamora, María Teresa Gil del Real, Nicole Muffragli. Effect of firmness of mattress on chronic non-specific low-back pain: randomised, double-blind, controlled, multicentre trial. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14630439/>.

5. Se Jin Park and Hyun Ja Lee. The Relationship between Sleep Quality and Mattress Types. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/154193120204600613>.
6. Walacik-Ufnał Ewa, Fornal-Pawłowska Małgorzata. Pokonaj bezsenność w 6 krokach z terapią poznawczo-behawioralną. Poligraf. Brzezia Łąka 2020. S: 107.

R. IX. CIEMNOŚĆ

1. Anne-Marie Chang, Daniel Aeschbach, Jeanne F Duffy, Charles A Czeisler. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25535358/>.
2. Anne E Aulsebrook, Theresa M Jones, Raoul A Mulder, John A Lesku. Impacts of artificial light at night on sleep: A review and prospectus. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29869374/>.
3. Christine Blum, Corrado Garbazz, Manuel Spitschan, Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31534436/>.
4. Nayantara Santhi, Danny M Ball. Applications in sleep: How light affects sleep. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32771123/>.
5. Walacik-Ufnał Ewa, Fornal-Pawłowska Małgorzata. Pokonaj bezsenność w 6 krokach z terapią poznawczo-behawioralną. Poligraf. Brzezia Łąka 2020. S: 103.

R. X. CISZA

1. Walacik-Ufnał Ewa, Fornal-Pawłowska Małgorzata. Pokonaj bezsenność w 6 krokach z terapią poznawczo-behawioralną. Poligraf. Brzezia Łąka 2020. S: 103.
2. Branko Jakovljević, Goran Belojević, Katarina Paunović, Vesna Stojanov. Road Traffic Noise and Sleep Disturbances in an Urban Population: Cross-sectional Study. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2080382/>.

R. XI. TEMPERATURA

1. 1. Kazuo Okamoto-Mizuno, Koh Mizuno. Effects of thermal environment on sleep and circadian rhythm. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22738673/>.

R. XII. STAN PSYCHICZNY

1. Walacik-Ufnał Ewa, Fornal-Pawłowska Małgorzata. Pokonaj bezsenność w 6 krokach z terapią poznawczo-behawioralną. Poligraf. Brzezia Łąka 2020. S: 37.
2. Phoebe Leung, Sophie H Li, Bronwyn M Graham. The relationship between repetitive negative thinking, sleep disturbance, and subjective fatigue in women with Generalized Anxiety Disorder. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9543518/>.

R. XIII. STAN FIZYCZNY

1. Julie Lasselín, Michael Ingre, Christina Regnbogen, Mats J Olsson, Maria Garke, Mia Brytting, Rachel Edgar, Mats Lekander, John Axelsson. Sleep during naturally occurring respiratory infections: A pilot study. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30742884/>.
2. Charlotte H Robinson, Charlotte Albury, David McCartney, Benjamin Fletcher, Nia Roberts, Imogen Jury, Joseph Lee. The relationship between duration and quality of sleep and upper respiratory tract infections: a systematic review. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33997896/>.