

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## SEN - PRZYJACIEL ORGANIZMU

Dorosły człowiek przesypia 1/3 życia, niemowlę 2/3. Nie jest to jednak czas stracony. Sen ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Przynosi ulgę w chorobie, pomaga zachować zdrowy wygląd, zregenerować mięśnie i kości, wpływa zbawiennie na skołataną nerwy.

### ★ FAZY SNU

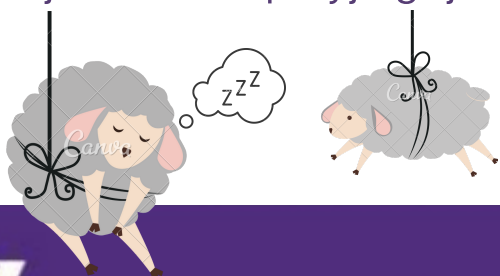
Na sen składają się dwie odmienne części: faza NREM oraz faza REM. Obie fazy następują po sobie cyklicznie. Cykl powtarza się 4-5 razy w ciągu nocy, co około 90 minut. Przejście wszystkich cykli gwarantuje, że sen będzie efektywny.

### ★ NREM

W czasie jej trwania mózg wyłącza większość funkcji lub zmniejsza ich nasilenie. Obniża się ciśnienie tętnicze, zużycie glukozy, spowalnia praca serca. Organizm zaczyna się regenerować.

### ★ REM

To faza, w której występują marzenia senne. Dzięki zwiótczeniu mięśni w tej fazie zostaje usunięte napięcie z podatnych na zmęczenie okolic kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego. Zwalnia metabolizm, znikają hormony stresu, do krwi uwalniany jest hormon wzrostu, który odbudowuje tkanki i sprzyja gojeniu się ran.



## DLACZEGO SEN JEST TAK ISTOTNY?

Czasami zastanawiamy się, jakie ma znaczenie dla naszego zdrowia regularny sen. Badania nie pozostawiają złudzeń – zaburzenia snu mogą prowadzić do poważnych schorzeń. Osoby, które nie dbają o to by się wyspać, są bardziej podatne na depresję, otyłość, cukrzycę, wzrost ciśnienia krwi, choroby serca, a także nie potrafią się skupić i są rozdrażnione.



## SPOSOBY NA DOBRY SEN

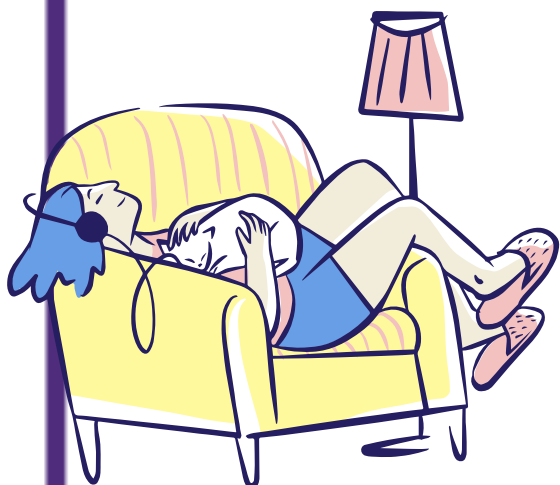


Każdy z nas choć raz doświadczył problemów z zaśnięciem. Jeśli zdarzają się sporadycznie, wówczas nie ma powodów do niepokoju. Jeśli jednak pojawiają się prawie każdej nocy, powinniśmy pomyśleć o wprowadzeniu kilku zasad higieny snu, które umożliwią spokojny i głęboki odpoczynek:

**TROCHĘ RUCHU** - spacer, przejażdżka na rowerze, a może jogging? Naukowo udowodniono, że aktywność fizyczna w ciągu dnia, zwłaszcza ta na świeżym powietrzu, ułatwia zasypianie i poprawia jakość naszego snu. Warto spróbować.

**STOP NOCNEMU PODJADANIU** - organizm zajęty trawieniem, nie ma czasu, ani możliwości na regenerację i spokojny sen - najlepiej spożywać lekki posiłek na około 2 godziny przed pójściem spać.

**WYŁĄCZ SIĘ** - przed zaśnięciem wyłącz telewizor, odłóż telefon, komputer odstaw na bok - te aktywności wpływają na nas pobudzająco, zdecydowanie lepszą opcją będzie wyciszenie się przy książce lub ćwiczeniach relaksacyjnych.



**WYRÓB NORMĘ** - jeśli nie masz możliwości zapewnienia sobie odpowiedniej ilości snu w ciągu tygodnia, spróbuj nadrobić go sobie w weekendy i należycie odpocząć.

**ŚWIEŻO I RZEŚKO** - w sypialni nie może być za gorąco, ani zbyt duszno.

**ZŁAP RYTM** - czyli próbuj zasypiać i budzić się mniej więcej o tej samej porze - z czasem organizm sam złapie rytm.