

Sen – najtańszy kosmetyk, skuteczne lekarstwo

Przesypiamy prawie 20 lat naszego życia. Ale myli się ten, kto uważa, że to czas stracony. Kiedy zamykamy oczy, nasz mózg nadal pracuje. I robi rzeczy, o jakich... nawet nam się nie śniło!

Kto z nas nie marzy o tym, aby po całym tygodniu pracy, w weekend, nie wychodzić z łóżka. Tylko spać, spać i... odespać wszystkie zarwane noce. Liczymy na to, że po wielu godzinach snu obudzimy się z ochotą do życia taką, jak nigdy wcześniej. Uwaga! To wcale nie do końca jest tak, jak myślimy! Rzeczywiście zdrowy sen zmienia nasze życie bardziej, niż moglibyśmy się tego spodziewać. Ale właśnie – zdrowy. Tymczasem nie tylko my, Polacy, ale generalnie współczesne zabiegane społeczeństwo, nie potrafimy zdrowo spać. Więcej – sen dla niektórych z nas jest wręcz smutną koniecznością. Robimy wszystko, by zabrać nam jak najmniej czasu: pijemy litrami kawę, sięgamy po napoje energetyzujące, zapewniające aktywność przez wiele godzin.

Co to jest sen?

To stan czynnościowy ośrodka układu nerwowego, cyklicznie pojawiający się w rytmie dobowym. Sen ma fundamentalne znaczenie dla układu nerwowego. W czasie snu występują ważne funkcje fizjologiczne, odbudowa wrażliwości receptorów oraz utrwalanie pamięci. W czasie snu dochodzi do marzeń sennych, które są zbliżone do halucynacji. Co jest ich przyczyną? Według badań przeprowadzonych już w XIX wieku przyczyną marzeń sennych może być błędna interpretacja przez nasz umysł tego, co dzieje się akurat w świecie rzeczywistym. Na przykład gdy słyszymy odgłosy burzy za oknem, wydaje się nam, że tkwimy w samym centrum działań wojennych.

Krótko czy długo? I tak źle, i tak niedobrze

Odbieranie naszemu organizmowi snu to najlepsza droga, aby zacząć poważnie chorować. W niebezpieczeństwie jest m.in. nasze serce! Z powodu niewyspania znacznie wzrasta ryzyko wystąpienia np. zawału. Grupa psychiatrów z Uniwersytetu Kalifornijskiego przez 6 lat przebadala ponad 1 mln Amerykanów w wieku od 30 do 100 lat pod kątem snu. Wyniki ich badań są przerażające! Jeśli poświęcimy 6 godzin w ciągu doby na sen, ryzyko zawału wzrasta o 8%. Jeśli śpimy tylko 5 godzin – to ryzyko dochodzi już do 11%, a gdy wydaje się nam, że 4 godziny snu są wystarczające – to prawdopodobieństwo zawału wynosi aż 17%! Uwaga! Naszemu sercu szkodzi także długie spanie! 8 godzin snu podnosi poprzeczkę do 12%, 9 godzin do 17%, natomiast 10 godzin aż do 34%.

Jak długo powinniśmy więc spać, aby czerpać ze snu same korzyści? Japońscy naukowcy odkryli, że optymalna długość snu dla mężczyzn wynosi 7 godzin 58 minut, natomiast dla kobiet 7 godzin 12 minut. Specjaliści jednak podkreślają, że długość snu niezbędna do regeneracji organizmu to sprawa indywidualna. Na przykład Napoleon spał na dobę zaledwie 4 godziny, zwykle wstawał około drugiej w nocy i... pracował umysłowo. Twierdził, że przychodzi mu wtedy do głowy najlepsze pomysły. Bonaparte kładł się na krótką drzemkę, gdy za oknem zaczynało świtać. Zawsze tryskał niespotykaną energią i zapalem, chyba że... zapomniał się i zbyt długo leżał w łóżku. Jednak już słynny uczyony Albert Einstein nie wstawał, zanim się porządnie nie wyspał, co w jego przypadku oznaczało... 10 i więcej godzin! Obudzony wcześniej, chodził zły, podenerwowany, kompletnie nie chciał mu się pracować.



Tego zegara wyłączyć się nie da...

Z czego wynika zapotrzebowanie na sen? Naszym organizmem steruje zegar biologiczny. Od dawna wiadomo, że ludzi można podzielić na dwa typy: „skowronki” oraz „sowy”. Ci pierwsi już od godziny 5 rano witają nowy dzień z zapalem i godną pozazdrosczenia energią. Natomiast kiedy tylko się ściemnia, głowy najchętniej przytulałoby do poduszki. „Sowy” preferują nocny tryb życia. Rano trudno ściągnąć je z łóżka, są zmęczone i niewyspane, dopiero nocą siadają do pracy. Według naukowców „skowronki” mają lepszy sen od „sów”. Jednak nie jest tak, że wszystkich ludzi można podzielić równo na dwie grupy. Tylko jedna osoba na dziesięć to „skowronek”, dwie to „sowy”, zaś pozostała siódemka ma cechy zarówno pierwszej, jak i drugiej grupy. A to oznacza, że bez względu na preferowany przez nas tryb życia, jedynie sen nocą, a nie o innej porze dnia, jest nam niezbędny do życia. Nie wszystkie jednak przesypiane godziny są równie cenne dla naszego organizmu. Sen dzieli się na dwie fazy. Pierwsza faza nosi nazwę NREM (non-rapid eye

movement) lub sen głęboki. Cechuje się tym, że gdy śpimy, bardzo wolno poruszamy gałkami ocznymi. Faza trwa około 60 minut. Druga faza nazywa się REM (rapid eye movement) lub sen płytki. W czasie jej trwania poruszamy szybko gałkami ocznymi, bo śnimy! REM trwa około 20 minut.

Jeden cykl snu obejmuje dwie fazy i trwa około 90 minut (po REM śpimy normalnym snem ok. 5, 10 minut). Najgłębszy sen występuje w trakcie dwóch pierwszych cykli. Jeśli ich uczciwie nie prześpijemy (to tzw. sen obligatoryjny), nie ma mowy o tym, abyśmy wstali rano wypoczęci. Godzina snu w zasadzie nie daje nam zupełnie nic...

Sen osoby dorosłej obejmuje zwykle 4 cykle. Co ciekawe, gdybyśmy nie nastawiali budzika na konkretną godzinę, by np. wstać do pracy, obudzilibyśmy się w momencie zakończenia pełnego cyklu. Niestety, budzik jest nieodłącznym elementem naszych czasów. Nikt z nas nie wyobraża sobie, że mógłby bezkarnie spać tak długo, jak potrzebuje tego nasz organizm. Dlatego specjaliści podpowiadają, że jeśli już musimy obudzić

się o konkretnej godzinie, nie zważając na nasz zegar biologiczny, zaplanujmy sen tak, aby był wielokrotnością 90 minut (czyli trwania cyklu), np. 6 i pół godziny, 7 i pół godziny, itd. Osoba, która prześpi pełne 4 cykle będzie czuła się bardziej wypoczęta od kogoś, kto będzie spać 8 i więcej godzin.

Co zrobić, by się wyspać?

Specjaliści zajmujący się badaniem wpływu snu na nasze zdrowie, nie mają wątpliwości: żeby dobrze się wyspać, trzeba nauczyć się spać. Tymczasem traktujemy zarówno sen, jak i miejsce, gdzie śpimy, po macoszemu. Sypialnia to nic innego jak codzienny pokój, w którym oglądamy telewizję, siedzimy przed komputerem, a w łóżku prowadzimy długie rozmowy o życiu, nieraz nawet próbując rozwiązać trudne problemy. Zacznij działać natychmiast! Zapamiętaj, że sypialnia powinna być wywietrzona (idealna temperatura to 18–20°C). Jeśli masz w pokoju przedmioty, które świecą jasnym światłem w nocy, wyłącz je – świecący budzik najlepiej ustaw



niona (następuje odbudowa naskórka w taki sposób, jakiego nie zapewni najdroższy kosmetyk). Cera robi się coraz ładniejsza, z czasem sprawiając wrażenie, jakby „ujęto” nam lat... Firmy kosmetyczne już dawno zauważyły, że nocą niezbędny jest do pielęgnacji skóry zupełnie inny skład kosmetyków. Stąd na rynku pojawiło się mnóstwo kremów i balsamów do ciała z adnotacją „na noc”. Zalety zdrowego snu można długo wymieniać. Kiedy śpimy, po całym dniu wytężonej pracy, odpoczywają np. nasze oczy. Jedynie podczas snu wydzielany jest hormon wzrostu (nie tylko u dzieci!), odpowiadający m.in. za odbudowę tkanek. W nocy nasz organizm produkuje także tzw. hormon snu, czyli melatoninę. Melatonina jest wydzielana przez szyszynkę,

gruczoł odpowiadający za prawidłowy sen. U starszych ludzi produkcja tego hormonu się zmniejsza, dlatego też mają większe problemy z zasypianiem i snem. Wpływ na zaburzenia w wydzielaniu melatoniny możemy mieć wszyscy, jeśli w ciągu dnia przebywamy w zamkniętych pomieszczeniach, do których światło naturalne nie ma dostępu. Nie licz na to, że swoje zmęczenie odepisz i nie będzie kłopotu. Zanim wpadniesz w błędne koło, zareaguj! Wiadomo, że z pracy nie możesz zrezygnować – ale staraj się co jakiś czas wychodzić na świeże powietrze, pij dużo płynów, sięgnij po preparaty zawierające magnez (pomaga skutecznie walczyć ze stresem, który uniemożliwia produkcję melatoniny).

Ratunku, nie mogę zasnąć!

Pół godziny przed snem napij się mleka – zawiera tryptofan, aminokwas przekształcany w naszym organizmie w serotoninę, neuroprzekaznik w mózgu (jej niedobór obserwuje się w bezsenności). Do mleka (lub herbatki ziołowej z melisy, rumianku) możesz dodać łyżeczkę miodu. To też świetny środek nasenny, bo cukier w nim zawarty zwiększa wydzielanie insuliny. Warto także jeść suszone owoce – są bogate w magnez, który łagodzi stres i usprawnia funkcjonowanie układu nerwowego. Przed snem unikaj ciężkiego wysiłku fizycznego (wskazany jest spacer) oraz obfitych posiłków. Nie chodź także spać z pustym żołądkiem, najlepiej zjedz coś lekkostrawnego dwie godziny przed pójściem do łóżka.

Nie tylko zdrowsi, ale i młodszy!

Brak snu jest przyczyną poważnych schorzeń. A zdrowy sen – najlepszym lekarstwem i skutecznym kosmetykiem! Podczas snu nasz oddech staje się równomierny i bardziej głęboki. Uspokaja się rytm serca, normuje ciśnienie. Badania wykazały, że pracownicy zmianowi częściej niż inni mają kłopoty z sercem, cierpią na choroby układu krążenia, np. nadciśnienie i chorobę wieńcową. Dlaczego? Bo mają zaburzony rytm snu! W nocy tlen dociera głębiej i aż 10-krotnie szybciej niż w ciągu dnia do tkanek, dzięki czemu skóra jest dobrze dotle-

niem. Twój mózg też dopomina się snu

Twój mózg też dopomina się snu

Według badań firmy Pentor na bezsenność (jeśli towarzyszy nam dłużej niż trzy tygodnie, warto zasięgnąć rady lekarza) oraz inne trudności związane z zasypianiem i snem skarży się z roku na rok coraz więcej Polaków. W roku 2002 kłopoty z bezsennością miało 8% Polaków w wieku 18–30 lat, 13% w wieku 31–45 lat, 27% w wieku 46–60 lat. Te dane rosną w zastraszającym tempie. Niedobór snu zwiększa poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu. Nic więc dziwnego, że kiedy jesteśmy niewyspani, częściej wpadamy w złość, stajemy się

agresywni, zdenerwowani. Wszystko nam leci z rąk, nie mamy na nic ochoty poza... snaniem.

Poziom kortyzolu zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia oraz osłabienia pamięci. Wyniki badania krwi u osób, które spały zbyt krótko lub się nie wysypiały, wyglądają identycznie jak u osób chorych na cukrzycę! Przewlekły niedobór snu oznacza kłopoty z utrzymaniem stałego poziomu cukru we krwi, a tym samym stwarza ryzyko otyłości. Dlatego też wysiłki kobiet, które stosują nawet drakońskie diety, a się nie wysypiają, idą na marne. Mimo wyrzeczeń w jadłospisie i tak tyją! Osoby śpiące np. tylko po 5 godzin na dobę, zwiększają aż o 70% swoje szanse na to, że będą mieć kłopoty z nadwagą. W dodatku niedobór

Ostrożnie z tabletkami!

Czasami myślimy, że jedynym lekarstwem na dobry sen jest tabletki nasenna! Lekarze biją na alarm – zbyt często i zbyt pochopnie wybieramy to rozwiązanie. Każdy, kto sięga po tabletkę, musi mieć świadomość, że jedna pastylka czy nawet całe ich opakowanie nie rozwiązuje problemu. Pigułki łagodzą skutki bezsenności, ale nie leczą. Skutecznie za to uzależniają! Osoba, która zażywa tabletki nasenne, z czasem nie potrafi się bez nich obejść. Skład chemiczny tabletek powoduje, że nasz sen nie jest zdrowy, bo fazy snu zostają zaburzone. Lepszym rozwiązaniem jest sięganie po medycynę naturalną. Nasze kłopoty ze snem wynikają w dużej mierze z pośpiechu, w jakim żyjemy. Nasze babcie przed snem chętnie sięgały po ziółka, m.in. melisę, lawendę, rumianek, pasiflorę. Nie bójmy się iść za ich przykładem. Świetnym „wspomagaczem” snu są też kąpiele w olejkach eterycznych (np. z drzewa sandałowego). Pamiętajmy jednak, aby woda nie była zbyt gorąca. Idealna temperatura to około 37°C. Zanim wyjdziemy z wody, koniecznie weźmy prysznic, najpierw puszczając strumień zimnej, potem letniej wody. Rewelacyjnie na sen pomaga napar z lipy, która ma właściwości relaksacyjne. Naszemu zestresowanemu sercu pomogą także napary z glogu oraz pomarańczy. Uwaga! Nigdy nie kupujemy ziół niewiadomego pochodzenia. Lepiej sięgnąć po herbatki ziołowe lub preparaty, które zawierają kilka rodzajów ziół i mineralów, oczywiście starannie dobranych. Kiedy już zrobimy sobie relaksującą kąpiel, wywietrzmy pokój i napijmy się ziołek, szybkoitko wskoczmy pod kołdrę. A potem... kolorowych snów. Śpijmy i śnijmy na zdrowie!

snu sprawia, że nasz organizm zaczyna produkować więcej hormonów także za dnia. Zaczynamy być głodni, zestresowani sięgamy częściej do lodówki. I po słodycze, głównie czekoladę, która zawiera mnóstwo magnezu. Nasz organizm dopomina się tego minerału, próbując walczyć ze stresem, jaki zaczyna nam towarzyszyć 24 godziny na dobę. Lepiej więc zawnoczyć sięgnąć po naturalne preparaty zawierające magnez niż ratować się słodkościami...

Gdy śpimy, odbywa się w naszym mózgu przetwarzanie informacji zdobytych w ciągu całego dnia. Według specjalistów rewelacyjne wyniki np. na egzaminach mają ci, którzy po kilkugodzinnej nauce dobrze się wyspią, a nie osoby uczące się cały dzień i całą noc. Podczas snu nasz mózg, owszem, nie musi kontrolować naszego ciała – nie chodzimy, nie wykonujemy żadnych czynności. Ale wciąż pracuje! Ma czas na to, aby zająć się swoją regeneracją i ewentualną naprawą. Nasze babcie mawiają, że dobry sen zawsze przynosi radę. To prawda. Wyspani zupełnie inaczej podchodzimy do nawet najtrudniejszego zadania czy problemu.

Sojusznik przy przeziębieniach i grypie

Brak zdrowego snu sprawia, że jesteśmy narażeni na infekcje, ponieważ nasz system immunologiczny został mocno nadwerężony. Nie ma kiedy się regenerować, skoro przez 24 godziny na dobę musi pracować. Zauważyłeś, że kiedy jesteś chory, chce ci się spać, a sen przynosi ulgę i szybszy powrót do zdrowia? No właśnie. Sen to skuteczny i tani lek. Przewlekły brak snu może nas wpędzić nie tylko w poważne choroby, ale i w depresję oraz niebezpieczne stany lękowe! Sen ma kolosalne znaczenie dla naszego układu nerwowego. To, czy wciąż jesteśmy rozkojarzeni, mamy czarne myśli (w tym także samobójcze), towarzyszy nam ciągle uczucie apatii (lub odwrotnie, jesteśmy niezwykle

pozytywnie nastawieni do świata) to też efekty zdrowego (lub przeciwnie, byle jakiego) snu.

Już jedna nieprzespana noc wpływa negatywnie na naszą sprawność psychofizyczną. Przystajemy panować nad negatywnymi emocjami i to 50% **bardziej**, niż gdy jesteśmy wyspani. Pewien pułkownik z armii amerykańskiej udowodnił, że brak snu ma wpływ na pracę całego naszego mózgu, a szczególnie na koncentrację i zachowanie w sytuacjach wymagających zdrowego rozsądku. Przebadani przez niego żołnierze, którzy spali po 3, a nie po 4 godziny na dobę, popełniali mnóstwo błędów, nie potrafili logicznie myśleć. Gdyby były akurat prowadzone działania wojenne – to właśnie ich życie byłoby najbardziej zagrożone. Co ciekawe – nawet po kilku dniach 8-godzinnej snu nie byli w stanie wrócić do normalnej sprawności!

■ Beata Rayzacher

foto. Katarzyna Piotrowska

