

Karolina i Maciej Szacitto

DobraNOC

zwierciadło



UREGULUJ SWÓJ CYKL DOBOWY I ŚPIJ SPOKOJNIE

Karolina i Maciej Szacitto



DobraNOC

UREGULUJ SWÓJ CYKL DOBOWY
I ŚPIJ SPOKOJNIE

zwierciadło

KAROLINA: (...) Naszym przodkom codzienny wschód i zachód słońca, a także zależne od pór roku zmiany w temperaturze, oświetleniu i dostępności pożywienia, wydały się czymś magicznym, a zarazem decydowały o ich całym życiu (...) Gdy słońce jest blisko, kwitną rośliny, rozmnażają się zwierzęta, a ludziom jest ciepło i dobrze. Gdy słońce odchodzi, nastają ciężkie czasy (...) *Linda Geddes, W pogoni za słońcem.*

PO COTYLE SPAĆ?

(...) Bezsenność jest to zaburzenie prawidłowego rytmu, głębokości i czasu trwania snu i czuwania. Sen najczęściej jest płytki i niespokojny, nie daje uczucia pełnego wypoczynku. Dolegliwość ta może mieć charakter krótkotrwały lub utrzymywał się przez długi czas. Zazwyczaj bezsenności towarzyszy silne napięcie emocjonalne, które pojawia się w sytuacjach stresowych. (...) - czytamy na stronie www.medonet.pl.

To prawda, że do niedawna bezsenność była najczęściej związana z przypadłością osób starszych. Jednak coraz częściej zaczyna dotykać również młodszych. Przyszła, że kiedy miałam dwadzieścia lat, sen nie odgrywał kluczowej roli w moim życiu. Nie jestem w stanie zliczyć ilości zarwany nocy

na studiach lub w okresie, gdy mieszkalam w Egipcie i po nim podróżowałam. Dopiero gdy dojrzałam, zmieniłam nie tylko dietę, ale cały styl życia, zaczęłam doceniać nie tylko ilość, ale również jakość snu. Zobaczyłam, że sen jest jednym z najistotniejszych źródeł energii, o których wspomina ajurweda (najstarsza nauka o zdrowiu; więcej na ten temat w kolejnym rozdziale). Zauważyłam, jak wyraźnie brak snu przekłada się na każdy, nawet pozornie nieistotny aspekt mojego życia. Jak po nieprzespanych nocach dosłownie rzucam się na niezdrowe jedzenie. Jak spada poziom mojej energii życiowej. Zaczęłam obserwować, jak moja skóra błędnie i traci blask. Jak pojawiają się coraz mocniejsze śluzki pod moimi oczami. Absolutnie zgadzam się z tym, co pisze cytowana Linda Geddes w swojej książce. Z faktem, że przez wiele lat, cytuję: (...) sen uważano za stan pasywny i stosunkowo nieistotny. Jednak naukowcy zajmujący się snem coraz wyraźniej widzą, że odpowiednia ilość snu jest kluczowa dla naszej umiejętności uczenia się, rozwiązywania problemów, radzenia sobie z emocjami i odczytywania ich u innych ludzi (...) - podkreśla. Czyż to nie nasza empatia, nasza umiejętność współpracy, dzielenia się, zarządzania emocjami nie sprawiają, że jesteśmy ludzcy? Czy nasz intelekt, umiejętność uczenia się i kreacja nie pozwalają nam rozwijać skrzydeł, tworzyć podstaw nauki, rozwijać nowych technologii? I czy w końcu, to nie intelekt,

empatia i współpraca doprowadziły do ukształtowania świata, w którym żyjemy - z jego wszystkimi zaletami i wadami? Jak dobitnie zauważa Geddes, wszystkie powyższe związane są z jakością naszego... snu.

Pojawia się zatem pytanie, ile snu potrzebuje dziennie człowiek? Nie ma oczywiście jednej, uniwersalnej odpowiedzi dla każdego. Wszystko zależy od naszych indywidualnych uwarunkowań, kondycji psychofizycznej i... wieku. Jak dowiadujemy się na stronie www.doz.pl: (...) Najwięcej snu potrzebują noworodki i niemowlęta, które większą część doby spędzają, właśnie śpiąc. Noworodek potrzebuje zwykle bowiem około 14-17 godzin snu na dobę, zaś niemowlę 12-15. Mniejszej ilości snu potrzebują już dzieci w wieku przedszkolnym, bowiem około 10 godzin na dobę, zaś dzieci w wieku szkolnym mogą spać już około 9 godzin. Ilość godzin snu potrzebnych do całkowitej regeneracji u nastolatków zmniejsza się już do 8 godzin, zaś człowiek dorosły powinien spać mniej więcej (...) 8 godzin. Najmniej snu potrzebują natomiast osoby starsze - jest to 6-7 godzin dziennie. (...)

Słyszałeś o fazach snu NREM i REM? Ludzki sen można podzielić na około 90-minutowe cykle, które powtarzają się u ludzi dorosłych zwykle 4-5 razy. Jednak im dłużej śpimy, tym bardziej zmienia się długość poszczególnych faz snu. W pierwszej części cyklu dominuje

WARTO WIEDZIEĆ

Czy wiesz jakie mogą być przyczyny bezsenności?

- silny stres
- silne emocje, jak np. lęk, złość, euforia
- choroby takie jak np. nocne oddawanie moczu, bóle reumatyczne czy choroba Hashimoto
- zaburzenia o podłożu psychologicznym, takie jak depresja lub stany lękowe
- zaburzenia neurologiczne
- bezdech lub spływanie oddechu w trakcie snu, które mogą objawiać się chrapaniem
- schorzenia żołądkowo-jelitowe lub wątroby
- stosowanie niektórych leków lub substancji psychoaktywnych
- praca zmianowa
- zmiana strefy czasowej i tzw. Jet lag
- problemy trawienne, które wynikają ze zbyt późnego jedzenia nieodpowiednio zbilansowanych posiłków
- sztuczne światło w miejscu, w którym zaspimy, np. światło latarki lub lampka nocna
- okres menopauzy u kobiet
- niebieskie światło z ekranu
- nadmiar kofeiny, palenie papierosów i nadmierne spożycie alkoholu
- zbyt wysoka temperatura w pomieszczeniu.

faza NREM, a w drugiej REM. Faza snu NREM to czas, kiedy nasze gałki oczne poruszają się wolno. Nazywana jest również snem wolnofalowym lub innymi słowami głębokim snem (następuje w niej głęboki wypoczynek). Po niej następuje tzw. faza snu REM o szybkich ruchach gałek ocznych. To właśnie w tej fazie pojawiają się sny, czyli innymi słowami marzenia senna. Choć naukowcy



LEKI ROŚLINNE W ZABURZENIACH SNU

z punktu widzenia naszej współczesnej fitoterapii.

Poniżej szczegółowy opis, którego autorką jest Julia Grat, zaprzyjacielona fitoterapeutka z wieloletnim stażem.

Kozłek lekarski (*Valeriana officinalis* L.), inaczej waleriana. Surowcem leczniczym są kłącza i korzenie, zebrane późną jesienią w drugim roku wegetacji. Zawartość poszczególnych związków zależy m.in. od sposobu suszenia. Waleriana znajduje zastosowanie w zaburzeniach snu, stanach lękowych, nadmiernej pobudliwości, a także w zaburzeniach ze strony przewodu pokarmowego, głównie na tle nerwowym. Ekstrakty z kozłka ułatwiają zasypianie, wzmacniają sen i działają uspokajająco.

Kozłek stosowany jest pojedynczo lub wchodzi w skład preparatów złożonych, wykazuje bowiem pozytywne działanie w połączeniu z innymi ziołami o właściwościach uspokajających, np. z liśćmi melisy i szyszkami chmielu. Preparaty z kozłka lekarskiego należy stosować nie dłużej niż przez miesiąc, ponieważ mogą powodować skutki uboczne, takie jak mdłości i bóle brzucha. Nie powinny ich przyjmować kobiety w ciąży oraz karmiące piersią.

Melisa lekarska (*Melissa officinalis* L.). Surowcem leczniczym są liście zebrane w okresie poprzedzającym kwitnienie i wysuszone w odpowiedniej temperaturze. Substancją odpowiedzialną za uspokajające działanie

