

## LUBISZ AKTYWNY WYPOCZYNEK? TO IDŹ SPAĆ!

BARBARA KUSICKA, WWW.FEMALE.PL (2010-03-19 00:00:00)

[female.pl/artykul/9311/Lubisz-aktywny-wypoczynek?-To-id1-spaa!-.html](http://female.pl/artykul/9311/Lubisz-aktywny-wypoczynek?-To-id1-spaa!-.html)

**Mówi się, że sen to zdrowie. Trudno się z tym nie zgodzić, ale czy zawsze tak jest? Okazuje się, że nie wystarczy położyć się do łóżka i zamknąć oczy, by dobrze się wyspać, zdaniem kardiologa dr Urszuli Urbanowicz zdrowy sen to aktywny sen!**

Lubisz aktywny wypoczynek? To idź spać!

Barbara Kusicka

Mówi się, że sen to zdrowie. Trudno się z tym nie zgodzić, ale czy zawsze tak jest? Okazuje się, że nie wystarczy położyć się do łóżka i zamknąć oczy, by dobrze się wyspać, zdaniem kardiologa dr Urszuli Urbanowicz zdrowy sen to aktywny sen!

Według statystyk prowadzonych przez dr Urszulę Urbanowicz z Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej PRIMUS w Brudzowicach, aż 25% wszystkich Polaków źle sypia. Największe problemy ze snem mają ludzie w średnim wieku pomiędzy 40 a 60 rokiem życia. Jednak te problemy to nie tylko bezsenność. Ludzie bardzo często śpią... zbyt długo. Ponad ośmiogodzinny sen zwykle jest organizmowi już niepotrzebny, a często bywa nawet szkodliwy. Możemy mówić o "przespaniu" organizmu, które źle wpływa na samopoczucie człowieka - mówi dr Urszula Urbanowicz. Dorosłemu człowiekowi wystarczy 6-7 godzin snu na dobę - dodaje kardiolog.

Raport NZOZ PRIMUS potwierdza badania przeprowadzone przez brytyjskich naukowców, którzy przebadali kobiety w średnim wieku. Ponad 93 tysiące analizowanych przypadków pozwoliło wysnuć wnioski, że sypianie ponad 9 godzin na dobę zwiększa prawdopodobieństwo zawału o 60-70% w stosunku do optymalnego siedmiogodzinnego wypoczynku nocnego. Co ciekawe, niedosypianie dla serca jest bardziej komfortowe niż lenistwo, bo kobiety śpiące mniej niż 6 godzin, miały ryzyko jedynie o 14% większe.

Po przepytaniu grupy 100 pacjentów, ile śpią godzin, okazało się, że aż 10% z nich śpi ponad 7 do 12 godzin na dobę. Czyli według wyników badań prof. Daniela Kripke z University of California w San Diego, który badał zależność między długością snu a długością życia, będą żyli krócej niż ci, którzy śpią 7 godz. Coś w tym musi być skoro już starożytni Grecy łączyli sen ze śmiercią. Stryjem Morfeusza, boga marzeń sennych, był przecież Tanatos bóg śmierci.

Co to za sen bez fazy REM?

Dr Urszula Urbanowicz twierdzi, że wysypiać najlepiej potrafią się osoby cierpliwe i wytrwałe. Według niej do snu należy podchodzić rytualnie. Przynajmniej godzinę przed położeniem się do łóżka trzeba się wyciszyć, nie robić nic co pobudzi nas fizycznie ani co rozbudzi naszą wyobraźnię. Najlepiej by nasza sypialnia pomalowana była w pastelowe kolory. Warto też wywietrzyć pokój przed snem. Wszystko to sprzyja wejściu w czasie snu w fazę REM, bez której nie ma szans na zdrowy sen. REM lub inaczej sen paradoksalny to faza snu, w której występują szybkie ruchy gałek ocznych, oddech jest nieregularny, wzrasta częstość skurczów serca, występuje wysoka aktywność mózgu i pojawiają się marzenia senne.

Krótko mówiąc, sen to aktywny proces wypoczynku.

Co źle wpływa na sen:

- . pełnia księżyca
- . wiele przedmiotów w sypialni
- . telewizor
- . alkohol (oprócz piwa, które zawiera chmiel i wit. B)
- . wzmożony wysiłek przed snem
- . drzemki w ciągu dnia

Wielcy też nie potrafili spać:

Leonardo da Vinci: Wiele źródeł podaje że ten legendarny artysta pracował nieustannie przez dwadzieścia dwie godziny nad swoimi wynalazkami. Co ciekawe, Leonardo brał piętnastu minutowe drzemki co cztery godziny, redukując w ten sposób zmęczenie i senność która wynikała z jego krótkiego, bo zaledwie dwu godzinnego, nocnego snu.

Nikola Tesla: twierdził że poświęcał od dwóch do trzech godzin dziennie na senne odbudowywanie organizmu. Często poświęcał całą noc na owocną pracę. Jego sekretem były regularne drzemki lub jedna bardzo długa co drugi dzień. Wiele źródeł uważa że Nikola Tesla był w stanie spać z otwartymi oczami.

Thomas Jefferson: W liście do Vine Utleya Thomas Jefferson wyznał, śpi dwie godziny budząc się o wschodzie słońca.

Napoleon Bonaparte : Sekret spania Napoleona Bonaparte tkwił w dwóch, dwu godzinnych drzemkach. Jego oficerowie często mówili że w czasie wojny Bonaparte miał zdumiewającą zdolność na szybką regenerację poprzez tego typu zwyczaj.

Albert Einstein: przeznaczał na sen dziesięć godzin dziennie. Zdarzały się jednak dni kiedy pracował ciężiej niż kiedykolwiek - wtedy pozwalał sobie dodać godzinę lub dwie do swojego nocnego wypoczynku. Jak twierdził sam, jego sny często inspirowały go do podjęcia skutecznych badań. Einstein również pozytywnie wypowiadał się na temat drzemek, które uważał za bardzo skuteczną metodę do odświeżenia umysłu.

Calvin Coolidge: spał osiem godzin w nocy oraz od dwóch do trzech godzin w południe. Drzemka w "Białym Domu" była jego pierwszą prezydencką decyzją. Wielu ludzi określiło go najczęściej śpiącym prezydentem w historii Stanów Zjednoczonych.