

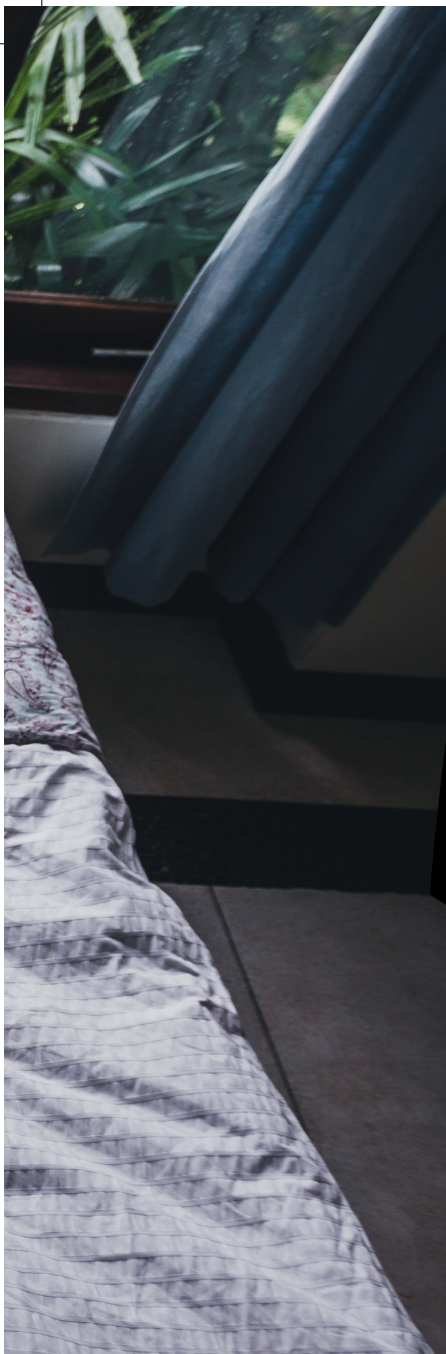


# Lululand

DOBRY SEN ROBI RÓŻNICĘ! MA WPŁYW NA SAMOPOCZUCIE, POZIOM  
ENERGII, PRACĘ MÓZGU, REGENERACJĘ ORGANIZMU I STAN SKÓRY.  
OGÓLNIIE: OD NIEGO ZALEŻY JAKOŚĆ TWOJEGO ŻYCIA!  
DLATEGO WARTO POWAŻNIE PODEJŚĆ DO NOCNEGO WYPOCZYNKU.  
WYSYPIAĆ SIĘ NA 100 PROC., A RANO WYGLĄDAĆ I CZUĆ SIĘ ŚWIETNIE.

tekst ALEXANDRA YEREGUI, MAJA MENDRASZEK-GOSER





# S

en stał się towarem luksusowym, ponieważ żyjemy w czasach nadaktywności, przewlekłego stresu i niekończących się zadań. Jesteśmy permanentnie atakowani najróżniejszymi bodźcami. Destrukcyjny wpływ na jakość naszego snu miała także pandemia, jej skutki wciąż są z nami. Według danych Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu bezsenność dotyka dziś niemal 40 proc. polskiego społeczeństwa. Szacuje się również, że na całym świecie cierpi na nią niemal połowa ludzkości.

## WSZECHOGARNIAJĄCE WYCZERPANIE

Żyjemy wbrew naturze. W naszej szerokości geograficznej wygląda to tak, że dzień spędzamy w biurze przy sztucznym świetle, a kiedy się ściemni, postępujemy według tego samego schematu, by pozostać aktywnymi jeszcze przez kilka godzin. I robimy sobie krzywdę, bo według naukowców przewlekłe zanieczyszczenie sztucznym światłem u osób poniżej 65. roku życia zwiększa np. ryzyko rozwoju choroby Alzheimera bardziej niż nadużywanie alkoholu czy depresja. Takie świetlne zaburzenia są katastrofalne dla higieny snu, a jego przewlekły niedobór z kolei negatywnie wpływa na ważne układy: hormonalny, nerwowy i odpornościowy. Upośledzane są procesy regeneracji tkanek, oczyszczania mózgu, konsolidacji pamięci i uczenia się. Dlatego odczuwamy konsekwencje braku snu na wszystkich poziomach: zmęczenie fizyczne, bóle stawów, większe ryzyko kontuzji, zaburzenia metaboliczne, niezdrowy wygląd skóry, problemy z pamięcią, trudności z koncentracją, zmniejszona zdolność empatii, wyższy poziom lęku lub wahania nastroju. Uuuu! Co za lista! Jana Fernández, specjalistka w dziedzinie fizjologii snu i autorka książki „Learn to Rest” (wyd. Plataforma Editorial), uważa, że dorosły człowiek potrzebuje od siedmiu do dziewięciu godzin snu, przy czym to w drugiej połowie nocy występują najdłuższe i najgłębsze epizody fazy REM, czyli snu najbardziej regenerującego, którego nie należy skracać. A ty często wybudzasz się o trzeciej rano i masz problem z ponownym zaśnięciem, prawda?

## TAKI PIĘKNY SEN

Melatonina, GH (somatotropina – hormon wzrostu), DHEA (dehydroepiandrosteron, zwany hormonem młodości) i hormony płciowe opóźniają starzenie się organizmu. – Melatonina jest produkowana przez szyszynkę, a także na poziomie samej skóry, dlatego nie dziwi fakt, że kiedy nie śpimy, jej niedobór uderza w skórę, powodując wiele dolegliwości. Co konkretnie ➤



1. Velvet Sleeping Mask with Saffron Flowers  
**SISLEY** 605 zł [sisley-paris.com/pl](http://sisley-paris.com/pl) 2. Night Serum  
0,1% Glycolic Acid Encapsulated **AA LAAB**  
59,99 zł [oceanic.pl](http://oceanic.pl) 3. Multiaktywny krem naprawczy na noc **AA LAAB** 39,99 zł [oceanic.pl](http://oceanic.pl)
4. Youth Booster A.G.E-Reverse Night Cream  
**DR. SUSANNE VON SCHMIEDEBERG**  
ok. 635 zł [douglas.pl](http://douglas.pl) 5. The Rejuvenating Night Cream  
**LA MER** ok. 2155 zł [douglas.pl](http://douglas.pl)
6. Progresywny peeling do twarzy Advanced  
Therapy **BIELENDA** ok. 35 zł [bielenda.com](http://bielenda.com)
7. Lifting & Firming Night Care  
**THALGO** 424 zł [thalgo.pl](http://thalgo.pl)

## ALKOHOL NA WYCISZENIE? NIE! ON WRĘCZ ZABURZA SEN! Wieczorem PIJ NAPARY Z GŁOGU, MELISY LUB KAKAO Z GRZYBAMI REISHI.

się z nią dzieje? Dochodzi do zaburzenia procesów gojenia, zwiększenia skłonności do przebarwień, obniżenia odporności i ryzyka infekcji. Uwaga: brak melatoniny spowalnia także wzrost włosów. Spada produkcja lipidów naskórkowych, co uszkadza barierę hydrolipidową (wzrost TEWL). Skóra staje się przesuszona, szorstka, szara, łuszczy się i jest podatna na zaczerwienienia, rumień, a nadmiar wolnych rodników pogłębia zmarszczki i przyspiesza starzenie. Brak snu to brak naturalnej ochrony przeciw UV. Jakby tego było mało, dodatkowo kortyzol, który powinien się obniżyć przed snem, nie spada, co może nasilać trądzik. Ponadto jego nadwyżka prowadzi do uszkodzenia kolagenu i elastyny, dlatego skóra traci jędrność i elastyczność. Przedłużająca się bezsenność pogłębia obrzęki i cienie pod oczami – wylicza kosmetołżka Katarzyna Nowacka (@bolistycznakosmetolog\_pl).

### KOŁYSKANKA 2.0

Coś pozytywnego? Bezsenności można zapobiegać! Eksperci są zgodni, że niezwykle ważne jest stworzenie idealnego środowiska sprzyjającego odpoczynkowi. Niebieskie światło emitowane przez nasze telefony komórkowe,

tablety i komputery odgrywa w tym przypadku rolę złoczyńcy, hamując wydzielanie hormonu melatoniny, który kontroluje cykl światła i ciemności oraz stymuluje sen. Najlepiej więc nie korzystać z takich urządzeń przynajmniej godzinę przed pójściem spać. Jeśli jednak zdecydujesz inaczej, możesz zneutralizować niebieskie światło za pomocą okularów z żółtymi lub czerwonymi soczewkami. Nadają one wygląd kojarzący się z filmami science fiction, ale są skuteczniejsze. Unikaj także uprawiania wieczorem energetyzujących sportów, ale koniecznie zadbaj o aktywność w ciągu dnia. Organizm potrzebuje wysiłku fizycznego, prawdziwego zmęczenia mięśni. Jeśli miewasz problemy z bezsennością, nie pij alkoholu. Paradoksalnie skraca on fazę REM, a to wtedy następuje najważniejsza odnowa. Pomyśl o tym, co cię relaksuje (kąpiel, medytacja, czytanie...), i traktuj siebie jak dziecko: zawsze kładź się spać o tej samej porze. Lekarze przypominają: bez względu na to, ile masz lat, i czasy, w których żyjesz – twoje ciało wciąż ma tę samą fizjologię – potrzebuje ruchu, porządku i regularności. Tutaj nic się nie zmieniło.

### ODDYCHAJ I ĆWICZ

Kto by nie chciał uwolnić się od pętli myśli niepozwalających mu zasnąć? Jest to możliwe dzięki zwiększeniu samoświadomości. Techniki relaksacyjne, które okazują się najskuteczniejsze, zmuszają nas do skupienia uwagi na jednej rzeczy. Należą do nich zarówno medytacja, jak i ćwiczenia oddechowe. W szczególności świadome oddychanie oddziałuje bezpośrednio na nerw błędny, jeden z głównych elementów układu nerwowego ➤



NIE MOŻESZ *zasnąć*?  
IDŹ NA REFLEKSOLOGIĘ  
STÓP, GŁOWY LUB  
MASAŻ POLIWAGALNY.  
W DOMU WYPRÓBUJ  
METODĘ ODDECHOWĄ  
4-7-8. ZAŚNIESZ  
JAK DZIECKO!

autonomicznego przywspółczulnego, który aktywuje się w chwilach relaksu. Jedną z najprostszych technik jest system oddychania 4-7-8 opracowany przez amerykańskiego naukowca Andrew Whalę'a. Pozwala wyciszyć umysł, a przy okazji zwolnić pracę serca, tętno i zredukować napięcie mięśniowe. Na czym polega? Bierzesz wdech nosem, licząc powoli do czterech, zatrzymujesz powietrze, licząc do siedmiu, i wypuszczasz ustami, li-

cząc do ośmiu. Powtarzasz około 10 razy, mając na uwadze słowo „powoli”. Powietrze wdychane przez nos jest oczyszczane, ogrzewane i nawilżane, co sprzyja zdrowiu dróg oddechowych. Z kolei powolne wydychanie przez usta z jednej strony pomaga szybciej pozbyć się toksyn (to aż 70 proc. według medycyny chińskiej!), a z drugiej zwiększa aktywność nerwu błędnego, który jest odpowiedzialny za reakcję odpoczynku i trawienia. – W gabinecie warto wypróbować refleksoterapię stóp i twarzy, masaż głowy i naświetlania laserem biostymulującym (LLLT), dzięki któremu m.in. następuje wzrost poziomu serotoniny. Przydatny będzie masaż poliwagalny na nerwie błędnym, prowadzący do wyregulowania stanów napięcia – dodaje Katarzyna Nowacka. A trenerka Agnieszka Borkiewicz zachęca do praktykowania BodyArt – unikatowej techniki i jej holistycznego twistu: jogi, pilatesu, tai-chi, starożytnego systemu ćwiczeń zdrowotnych qigong i elementów tańca przy udziale świadomego oddechu. – Skupiamy się tu bardzo na pracy z energią. Mogę sama przyznać, że ten trening to najlepsza terapia dla systemu nerwowego, jest jak reiki, bo mocno wykracza poza sferę fizyczną i głęboko porusza twój umysł, ciało i emocje. To także terapeutyczna metoda uzdrowienia ciała, zakorzeniona w medycynie chińskiej TCM, osteopatii i kinezylogii. Podczas zajęć poza układami i pozycjami stosujemy także różne formy oddechu – mogą być one pobudzające lub wyciszające. W warszawskim butikowym studiu Polka Club lub Instytucie Maé prowadzę wieczorne zajęcia BodyArt ukierunkowane właśnie na wyciszenie, zmniejszenie napięć i niepokoju, odpuśczenie stresu z całego dnia czy tygodnia. Pierwsza część zajęć zazwyczaj jest bardziej energetyczna, druga pozwala zwolnić i głęboko się zrelaksować. Pod koniec dnia wybieram taką formę ruchu, żeby raczej płynąć w energii i odżywiać ciało ruchem, żeby je utulać i wpływać na nie kojąco, a nie skatować, wymęczyć i dołożyć stresu. Uważam, że BodyArt to najlepsza terapia dla układu nerwowego. Ten trening pracuje też na meridianach, czyli stajesz się poniekąd uzdrowicielem własnego ciała – przekonuje Agnieszka Borkiewicz.

Przeczytałaś? To wskazuj do łóżka! Śpij pięknie aż do rana. A jeśli chcesz do fizjologii i faktów medycznych dodać trochę ducha, pomyśl o słowach wypowiedzianych w jednym z filmów, zmarłego niedawno Davida Lyncha: „Jesteśmy jak śniący, który śni i żyje w swoim śnie. Ale kto jest tym śniącym?”. ●

8. Regenerujący Ice Cream Repair **EKSEPTION** 284 zł w wybranych gabinetach 9. Advanced Night Repair Overnight Treatment **ESTÉE LAUDER** 539 zł [esteelauder.pl](http://esteelauder.pl)

10. Rewitalizujący krem do twarzy Superpause Gęstość i Odbudowa **OIO LAB** 289,90 zł [pl.oiolab.co](http://pl.oiolab.co) 11. Retisil Intensive Pro-aging Oil **SESDERMA** 229 zł [topestetica.pl](http://topestetica.pl) 12. Krem naprawczy na noc Mesotherapist **DERMIKA** 120 zł [dermika.pl](http://dermika.pl) 13. Krem do twarzy na noc z 0,5% retinolu Sens-Age MD Intensive-A **MEDI+DERMA** 229 zł [mediderma.pl](http://mediderma.pl) 14. Youth Renewal Sleeping Facial Black Pine Primus **KORRES** 221 zł [puderikrem.pl](http://puderikrem.pl) 15. Liftingująca Overnight Mask HSR **BABOR** 450 zł [babor.pl](http://babor.pl)