Az alvás szerepe

Az alvás szerepe

Az alvás nem azt jelenti, hogy szervezetünk kikapcsol és úgy pihen. Az alvásnak nagyon fontos biológiai funkciója van sok élettani folyamatban: fejlődés, regenerálódás, tanulás.

Az alvásnak különböző fázisai vannak, melyek jól elkülöníthetőek egymástól és meghatározott sorrendben követve egymást adnak ki egy alvási ciklust. Egy éjszakai alvás alatt 4-6 ciklus fordul elő.

A gyors szemmozgás nélküli (NREM= non rapid eyes movement) szakasz 4 fázisból áll . Alapvetően ez idő alatt pihen a test, állítja helyre az energiaháztartását, lassú agyhullámok, csökkenő légzésszám, pulzus, testhőmérséklet jellemzi. Viszont ebben a fázisban történik a növekedést serkentő hormonok felszabadulása is.

A gyors szemmozgás (REM=rapid eye movement) szakaszában az izmok elernyednek, a légzés felgyorsul, az agy aktivitása fokozódik. Kutatások szerint azok a területek aktívak, melyek a tanulásban, a gondolatok rendezésében játszanak szerepet. Ekkor álmodunk.

Az alvási ciklus annyira fontos, hogy, amikor valakit a legmélyebb alvási fázisában próbálnak felébreszteni, akkor is végig megy az egész alvásciklusون az ember, mielőtt magához térne.

Fentiekből következik, hogy az alváshiány milyen komoly problémákat okozhat szervezetünk működésében. Az alváshiány csökkenti a koncentráció és tanulási képességet (az agyban kimutatható eltéréseket okoz), megzavarja az anyagcsere-folyamatokat (hajlamosít az elhízásra), nem engedi kellően regenerálódni például a bőrünket (látható jelei vannak a

kialvatlanságnak a tükörbe nézve). A kialvatlanság számos kellemetlen élményéről bőven van tapasztalatunk (folyamatos ásítozás, dekoncentráltság, lassúság, ügyetlenség) és nem is tudunk, érzünk mindent, ami szervezetünkben zajlik az alvás elmaradása, napokig tartó kialvatlanság miatt (magas vérnyomás, cukorbetegség kockázata fokozódik). Tehát a megfelelő alvásnak nemcsak az agy működésében, hanem az egész szervezet normál működésében alapvető szerepe van.

Ha tehetjük, támogassuk meg szervezetünket és alakítsunk ki rendszerességet az alvási szokásunkban. Legyen meg a szükséges 7-9 óra alvás, megfelelő nyugodt körülmények közt. Tartsuk karban magunkat a rendszeres, pihentető alvással!

Tanácsok ide kattintva olvashatóak

Ha valamiért nem sikerül a rendszerességet kialakítani (még az elején vagyunk az életmódváltásnak, munkánkból, jelenlegi élethelyzetünkből adódóan), akkor tudjunk róla, hogy ez nagy mértékben igénybe veszi a szervezetünket. Ilyenkor támogassuk meg étrend-kiegészítőkkel az élettani folyamatokat, fokozottabban figyeljünk oda az aktív pihenésre és időnként tartsunk egy 2-3 hétig tartó alváskúrát, amikor betartjuk azokat a dolgokat, amiket egyébként szeretnénk és szükséges lenne a pihentető, regeneráló alváshoz.

Ajánlott Foreveres termékek a szervezet támogatásához ide kattintva:

Kellemes, pihentető és rendszeres alvást kívánok!