



POMELO HEALTH PODCAST

Podcast stworzony przez [catering dietetyczny Pomelo](#). Jeśli uważasz, że zdrowie to wypadkowa Twoich możliwości. Jesteś pod dobrym adresem. To podcast dla aktywnych oraz ambitnych osób, a poruszamy w nim tematy nie tylko związane z dietą, ale również sportem czy zdrowiem psychicznym. Zapraszamy jako firma, która od wielu lat wpływa na lepsze nawyki żywieniowe swoich klientów.

Catering dietetyczny Pomelo to 12 diet, dostarczanych do ponad 250 miejscowości w całej Polsce. Działamy na rynku od 2015 roku, cały czas zwiększając jakość naszych usług.

Strona podcastu: <https://pomelo.com.pl/podcast>

Prowadzący podcast: [Grzegorz Piekarczyk](#)

Blog: <https://zyjmocno.com>

Lista odcinków:

1. [Czy ketoza jest bezpieczna? Dawid Białowas](#)
2. [Czy detoks i diety oczyszczające są zdrowe? Bartosz Florczak](#)
3. [Trening i dieta w ciąży – Edyta Litwiniuk](#)
4. [Ból pleców – Michał Dachowski](#)
5. [Co daje bieganie? Marcin Sawuła](#)
6. [Dieta dla mózgu – Joanna Podgórska](#)
7. [Jak wrócić do formy po ciąży – Edyta Litwiniuk](#)
8. [Co robić przed, a co po treningu – Michał Dachowski](#)
9. [Schudł 30 kg na rowerze! Tobiasz Jankowski](#)
10. [Jak wybierać produkty – Martyna Żmuda-Trzebiatowska](#)
11. [Całe życie na diecie bez efektów – Gosia Pielichowska](#)
12. [Dieta IF , czyli post przerywany – Daria Łukowska](#)
13. [Jak zwiększyć swoją produktywność – Piotr Nabielec](#)
14. [Jak zacząć trenować na siłowni – Michał Tkacz](#)
15. [Jak lepiej spać – Daria Łukowska](#)

Odcinek: Jak lepiej spać – Daria Łukowska

Grzegorz Piekarczyk: Cześć! Dzisiaj jest z nami, po raz drugi już, Daria Łukowska – dietetyk kliniczny, trener personalny, autorka bloga „darialukowska.pl” oraz prowadząca popularny kanał na YouTube „Forma na życie”. Autorka szkoleń, webinarów oraz artykułów popularnonaukowych. Jednak to, co nas dziś najbardziej interesuje, to to, że jest współtwórczynią kursu online, który pomaga w polepszeniu jakości snu. Cześć, Daria!

Daria Łukowska: Cześć. Dzień dobry.



Grzegorz Piekarczyk: Cieszę się, że jesteś z nami tak jak wspomniałem – już drugi raz. Dzisiaj porozmawiamy sobie na bardzo ważny temat, czyli jak lepiej spać. Powiedz na wstępie tak ogólnie, dlaczego w ogóle sen jest taki ważny.

Daria Łukowska: Sen, mam wrażenie, że jest najważniejszym momentem dla naszego organizmu, ponieważ kiedy my sobie smacznie śpimy, to w naszym organizmie dzieje się szereg bardzo ważnych procesów i przede wszystkim to są procesy regeneracyjne, oczyszczające właśnie, detoksyfikujące nasz organizm. I dzięki temu nasz organizm rano może zacząć działać.

Można powiedzieć, że w nocy jest taki w pewnym sensie „reset” naszego organizmu. Oczywiście w cudzysłowie, bo nie jest to totalny reset, ale jest taka regeneracja, gdzie od rana znowu możemy wstać pełni energii. A przynajmniej tak być powinno, że wstajemy pełni energii i sił do tego, żeby kolejny dzień odpowiednio i z pełnym wigorem przeżyć. I potem wiadomo, że im dalej w ciągu dnia, tym bardziej nasz organizm jest zmęczony, czyli tym bardziej on potrzebuje znowu tej regeneracji, znowu tego momentu, żeby pozbyć się tego wszystkiego, tych wszystkich „zanieczyszczeń”, które w ciągu dnia

gdzieś tam się wytworzyły w trakcie wszystkich procesów, które zachodzą w naszym organizmie. Po to jest właśnie sen, żeby każdy obszar naszego organizmu mógł się zregenerować i nam służyć w ciągu dnia.

Grzegorz Piekarczyk: Daria, myślisz, że sen jest ważniejszy od diety albo treningu?

Daria Łukowska: Na pewno i dieta, i trening, aktywność fizyczna jest ważna. Ale ja mam takie przekonanie i obserwację też, że bez dobrej jakości snu bardzo ciężko nam będzie trzymać dietę czy być aktywnym fizycznie, więc chociaż te wszystkie elementy są bardzo ważne, to ja mam wrażenie jednak, że ten sen jest nieco ważniejszy; że on jest takim jakby punktem wyjściowym, że bez niego nie będziemy w stanie tak naprawdę skutecznie zadbać o inne aspekty naszego życia. Więc najpierw sen, a potem reszta. Takie mam teraz podejście.

Grzegorz Piekarczyk: W zupełności się zgadzam i też uważam, że dużo osób o tym zapomina. Dbają o dietę, trening; a o śnie, który jest podstawą wszystkiego, zapominają. Dlatego chciałbym, abyś – dla takich osób szczególnie, które trenują, trzymają dietę – powiedziała, dlaczego, żeby schudnąć, musimy dobrze spać.

Daria Łukowska: Zaczęłaś mówić właśnie, że wiele osób to ignoruje. Ten sen jest zawsze taki, że na sen nie chce nam się tracić czasu, ale właśnie trzeba to zrozumieć, że my nie tracimy czasu na sen. Ten sen jest niesamowicie ważny dla naszego zdrowia i bez niego nie będziemy zdrowi. Również, tak jak powiedziałaś, nie będziemy w stanie albo będzie nam bardzo trudno utrzymać sylwetkę o odpowiedniej masie ciała, czyli że nie będziemy mieć tak zwanej tendencji do tycia.

Bo tutaj możemy właśnie mówić o takiej tendencji do tycia u osób, które regularnie zarywają nocy. Przede wszystkim bardzo mocno pogorszona insulinooporność. Mamy teraz wysyp insulinooporności. Mam wrażenie, że co druga osoba, która do mnie trafia, jak nie częściej, ma jakieś zaburzenie glikemii, gospodarki cukrowej. Bardzo często jest to w jakimś stopniu insulinooporność. Wiemy doskonale, że wystarczy kilka dni... Nie pamiętam dokładnie, jak to było w badaniu, ale dosłownie to było pięć dni czy dziesięć maksymalnie spania około pięciu godzin, czyli to jest za mało dla większości osób.

W zasadzie dla wszystkich osób pięć godzin to za mało snu. Po tym czasie uczestnicy tego badania mieli takie wyniki jak w początkowym stadium cukrzycy. A tam było maksymalnie dwa tygodnie; dokładnie nie pamiętam, ale to było bardzo mało dni. A zobacz, ile osób tak śpi przez pół życia, prawda? I często to się wiąże z zarywaniem nocy, z niespaniem zgodnie z rytmem dobowym. Więc po pierwsze ta pogorszona insulinooporność – jest to duży problem. Zdecydowanie. Kolejna kwestia, też bardzo ważna, to jest regulacja ośrodka głodu i sytości. Jeżeli się nie wyspimy, to mamy zazwyczaj ochotę na coś tłustego i słodkiego, najlepiej w połączeniu.

A wiemy, że mix dużej ilości węglowodanów i dużej ilości tłuszczów... Zazwyczaj to jest w takim połączeniu. Te tłuszcze przetworzone, tłuszcze trans, czyli chociażby popularne batoniki czy różnego rodzaju wypieki, czy fast foody. Fast foody są typowym przykładem połączenia dużej ilości węglowodanów, tłuszczu, nadmiaru soli. To wszystko powoduje, że bardzo to lubimy. To nam zapewnia przyjemność. Jak się nie wyspimy, to mamy dużo większą ochotę na tego typu produkty.

Co więcej, zarówno te produkty, jak i sam niedobór snu będą sprzyjać przejadaniu się, czyli właśnie brakowi uczucia sytości. Ta leptyna nie będzie odpowiednio funkcjonować i będziemy cały czas głodni, nie będziemy mogli się najeść albo to najedzenie będziemy osiągać dopiero poprzez osiągnięcie maksymalnej objętości w żołądku, a nie tego uczucia, że OK, mnie już wystarczy, czuję sytość. Bardzo wielu ludzi w naszych czasach nie czuje sytości nigdy i to jest problem.

Ale kiedy się nie wyspimy, to mamy prawie że pewność, że wcześniej czy później będziemy z tym ośrodkiem głodu i sytości mieć problem. Więc to są dwa takie bardzo ważne obszary i wystarczy, że

ośrodek głodu i sytości i insulinowrażliwość są tutaj pogorszone i mamy w zasadzie pewność, że możemy się spodziewać problemów z nadmierną masą ciała i właśnie z tendencją do tycia, jednocześnie z trudnością z odchudzaniem. Bo jeżeli w takim stanie wprowadzimy tradycyjną dietę o obciążonej liczbie kalorii, to naprawdę będzie ciężko nam schudnąć. To będzie taka walka. Zaczynanie od poniedziałku i potem „nie mam siły, bo jestem głodny, zmęczony, sfrustrowany”.

Dlatego jeżeli ktoś miałby wybierać, to najpierw niech wyreguluje sen i dopiero wprowadzi dietę. Bo bez dobrej jakości snu ta dieta, która ma powodować nam odchudzanie, niestety, nie będzie tutaj działała albo nie będzie tak jak by mogła. Nikt z nas nie chce kojarzyć odchudzania z walką z organizmem. To powinno być przyjemne w pewnym sensie.

Może nie tyle super komfortowe, ale nie powinno powodować w nas tak gigantycznej frustracji. A u osoby niewyspanej to będzie powodować właśnie taką frustrację i bardzo szybkie porzucanie, które często będzie się wiązało z efektem jo-jo i, niestety, zrobi nam się tutaj błędne koło.

Grzegorz Piekarczyk: OK. Mam nadzieję, że dobrze to wybrzmiało, żebyśmy sobie nie robili sami pod górkę, czyli żebyśmy nie niweczyli efektów, jakie może dać czy to dieta, czy właśnie trening.

Daria Łukowska: A propos treningu i diety – tutaj możemy to odwrócić, czyli osoby, które chcą budować masę mięśniową też tutaj będą miały problem. Zresztą do dziś pamiętam, jak lata temu byłam przez chwilę w środowisku kulturystycznym i kulturyści zawsze wiedzieli, że żeby rosnąć, trzeba spać. Tylko właśnie chodzi o rośnięcie w myśl tkanki mięśniowej.

Czyli wiemy również, że jeżeli chcemy budować masę mięśniową, a zarywamy nocki, będzie nam bardzo trudno. Tak że i w jedną, i w drugą stronę; czy myślimy o redukcji, czy o budowaniu masy mięśniowej; zawsze będzie wspólny mianownik – sen.

Grzegorz Piekarczyk: Myślę, że tutaj jak już wspomnieliśmy o kulturystyce, to słynne powiedzenie Arnolda Schwarzeneggera: „Jeśli masz mało czasu, to śpij szybciej” trochę z tym koliduje. Myślę też, że w ogóle całe to środowisko osiągnięcia sukcesu też tutaj robi trochę pod górkę. Wstają o 4 nad ranem, medytują i robią różne inne dziwne rzeczy, natomiast sen gdzieś tam spychają.

Ale myślę, że gdzieś tam na przestrzeni lat to się zmienia i nawet jakieś popularne osoby czy coachowie cały czas mówią o tym śnie, że oni się jednak wysypiają. Zostawiając tę dziedzinę, powiedz proszę, co znaczy określenie „higiena snu”, które pojawia się coraz częściej.

Daria Łukowska: Ja bardzo często używam tego określenia. Kiedyś miałam taką sytuację na konsultacji, że któregoś z moich podopiecznych zapytałam właśnie o higienę snu i nie zdążyłam wyjaśnić, o co mi chodzi. Czasem też, niestety, jest „kłótwa wiedzy”. Czasem użyję czegoś i jest to niejasne. I podopieczny mnie zapytał, czy chodzi o to, czy on się myje przed snem. „Higiena” jak najbardziej może nam się tak kojarzyć. Ja rozumiem higienę snu tak, że to jest wszystko to, co możemy zrobić przed snem, co spowoduje nam lepszą jakość snu.

Czyli taka higiena, jak się czasem mówi o higienie życia w takim kontekście, to tak samo tutaj higiena snu. To, co robimy. Te rzeczy, które robimy przed snem, które powodują, że jeżeli idziemy spać, to faktycznie ten sen będzie dobrej jakości. Bo bardzo ważne jest, żeby podkreślić, że liczba godzin snu nie zawsze jest równa jakości snu. Możemy spać długo, ale beznadziejnej jakości snem. Możemy spać minimum, które potrzebujemy, ale dobrej jakości i też będzie OK.

Dla osób jak większość słuchaczy, czyli w grupie 24-65+ lat, zgodnie z National Sleep Foundation zalecenie snu to jest 7-9 godzin snu. Jeżeli ktoś się super wysypia, śpiąc 6 godzin i 50 minut, to jest OK, bo to chodzi o to, żeby obserwować swój organizm. Ale średnia to jest między siedem a dziewięć godzin snu. Mamy też badania, które pokazują, że zbyt dużo snu to też nie jest korzystne dla wielu zaburzeń metabolicznych. Chociaż jest tu pytanie, jakie grupy były badane i tak dalej. To, co chciałabym, żeby

wybrzmiało, to to, że po pierwsze dla osoby dorosłej 7-9 godzin snu. A ile, to już jest osobniczo zmienne.

Czy przypadkiem może mamy jakieś zaburzenia zdrowotne, typu infekcja, jakieś stany zapalne, to wtedy potrzebujemy automatycznie więcej snu. Jeżeli jesteśmy bardzo aktywni fizycznie, też potrzebujemy więcej snu, bo – tak jak powiedziałam na początku – nasz organizm się regeneruje, więc ten sen jest potrzebny. Więc trzeba pamiętać też, że ten zakres, te widełki są ważne, ale pomiędzy nimi będziemy się poruszać w zależności od tego, w jakim momencie życia jesteśmy. I warto o nich pamiętać. Ale tak jak powiedziałam, wracając do jakości snu – jakość snu jest bardzo ważna.

O jakości snu myślę w tym kontekście, że te wszystkie fazy snu muszą być odpowiednio zachowane. I tu znowu, też nie mamy dążyć... Bo to jest duży problem ze wszystkimi zegarkami i wszystkimi truckerami snu, że często patrzymy na to i mimo, że się wyspaliśmy, to patrzymy na zegarek: „Kurczę, mam za mało snu głębokiego”, czyli tego snu, który nas najbardziej regeneruje, który jest momentem najbardziej regeneracyjnym dla organizmu. I patrzymy na zegarek, i myślimy: „Kurczę, jednak jest go za mało. Powinno być go więcej, bo ktoś powiedział, że taka jest średnia i tyle go powinno być”. I wtedy się zaczynamy czuć źle. Efekt placebo czy efekt noce bo tutaj działa. To jest bardzo ważne.

À propos tych urządzeń – zawsze mówię, że jeżeli ktoś lubi analizować, to spoko. Tylko najpierw zastanów się rano, jak Ty się czujesz; czy się wyspałeś, czy nie; a wtedy zajrzyj sobie na to urządzenie, żeby się nie sugerować. Najpierw sobie poobserwuj swój organizm. To jest bardzo ważne. więc higiena snu ma powodować dobrą jakość snu. Przede wszystkim odpowiednią długość snu głębokiego. „Odpowiednią” – mam na myśli nie za krótką. Ale nie jakąś konkretną, tylko po prostu żeby ona była mniej więcej w ryzach. Ale to też jest bardzo ważne, że osoby interesujące się snem, postrzegają tylko ten sen głęboki. Ale prawda jest taka, że wszystkie fazy są ważne.

Odpowiedni stosunek między nimi jest ważny. Fazy snu zmieniają się w trakcie nocy. Najpierw mamy więcej snu głębokiego. Potem więcej snu REM, czyli fazy, podczas której bardziej śnimy. Dlatego to się bardzo zmienia w ciągu nocy i należy o tym pamiętać. I najważniejsze jest to, żeby zadbać całokształtem. Ta higiena snu ma spowodować, że nasze wszystkie fazy snu będą w odpowiednim stosunku i rano wstaniemy pełni energii i sił do działania.

Grzegorz Piekarczyk: Trochę później powiemy, jak powinna wyglądać ta higiena. Natomiast ja osobiście wiem, jak długo powinienem spać. Myślę, że pomiędzy 7,5 godziny a 8 godzin. To jest taka moja optymalna długość snu. Jak śpię poniżej 7, to się czuję źle. Jak więcej, to również. Natomiast żeby to zmierzyć, to wydaje mi się, że powinniśmy to mierzyć w jakichś stałych porach. Czy w ogóle stałe pory snu mają znaczenie, czy nie i możemy się kłaść codziennie o innej godzinie, ale jeśli zachowamy ten zakres 7-9 godzin, to będzie OK?

Daria Łukowska: Nie, bo jednym z elementów higieny snu właśnie jest sen dopasowany do cyklu dobowego, do naszych okołodobowych rytmów. To jest bardzo ważne. To jest chronobiologia, czyli ta nauka o tych rytmach zmiennych. I tutaj w kontekście snu mówimy o rytmie dnia i nocy. My jako ludzie nazywamy to właśnie rytmem okołodobowym. Wiemy, że człowiek odcięty od słońca, czyli od naszego głównego zegara, do którego dostosowują się nasze zegary wewnętrzne nie ma 24 godzin równo.

Dlatego nazywamy to rytmem okołodobowym, a nie rytmem dobowym. Było nawet takie doświadczenie kiedyś à propos właśnie sprawdzania tego, jak bardzo nasz organizm dostosowuje się do rytmu dnia i nocy. Było kilka odrębnych badań, gdzie naukowcy schodzili głównie do Jaskini Mamuciej, bo to jest najgłębiej położone miejsce na Ziemi. Przynajmniej według mojej wiedzy oni tam właśnie zrobili te badania. Odcięci od światła, czyli od rytmu dnia i nocy, faktycznie im dłużej trwał eksperyment, tym im się wydłużał ten rytm. Było takie jedno badanie, bardzo ciekawe.

Było dwóch panów. Jeden był profesorem i miał ponad 40 lat. Drugim był jego asystent, który miał ponad 20 lat. I temu profesorowi się przedłużyło lekko powyżej 24 godzin, czyli jego doba trwała na

przykład 24,5 godziny. Mniej więcej. A młodemu panu przesunęło się na 26 godzin do nawet 28 godzin tego rytmu, kończąc eksperyment. Więc tak bardzo się wydłużył jego cały rytm działania organizmu. Natomiast wiemy, że jeżeli mamy już kontakt ze słońcem, czyli światło dzienne jest naszym najsilniejszym sygnalizatorem... Określamy to jako Zeitgeber, czyli dawca czasu. Dawca czasu – tak mówimy na światło dzienne, bo wiemy, że nasze zegary wewnętrzne są poniekąd regulowane też przez słońce i dużo silniej nasz organizm adaptuje się do rytmu dnia i nocy niż do naszych własnych wewnętrznych zegarów. Pytałeś o pory.

Tutaj ma ogromne znaczenie dla organizmu, czy my idziemy spać między 22.00 a 23.00 i śpimy te 7 godzin, czy idziemy spać na przykład o godzinie 2.00 i śpimy te 7 godzin. Przede wszystkim też dla wytwarzania melatoniny, bo mówi się, że ten pik melatoniny jest tak pomiędzy 21.00 a 24.00 – wtedy wydzielamy najwięcej melatoniny. To też jest bardzo ważne, że potem może być nam trudniej osiągnąć odpowiednią jakość snu, odpowiednią głębokość snu.

Będziemy spać długo, ale snem mało regenerującym. Nasz organizm lubi też regularność. Możemy też to zaobserwować, jeżeli ktoś pilnuje godzin posiłków. Jeżeli jemy regularnie, to w pewnym momencie nasz żołądek sam się dopomina o tej godzinie o jedzenie. Na przykład w danym dniu akurat nie mamy możliwości, a i tak czujemy, że już nam trochę burczy w brzuchu, że coś tam się dzieje. I faktycznie tak jest, że nasze geny... Jest coś takiego jak epigenetyka, czyli dostosowanie się organizmu do czynników zewnętrznych i do naszego stylu życia poniekąd.

Dlatego ważne jest to z jednej strony, żeby utrzymywać regularne pory snu tylko w tych widełkach. Mniej więcej. Nic się nie stanie, gdy to będzie różnica pół godziny w ciągu dnia. Ale z drugiej strony bardzo bym zwróciła uwagę na to dopasowanie do rytmu dnia i nocy tego naszego snu. Tu oczywiście pojawia się temat chronotypów i tego, że albo ja jestem sową całe życie, albo nie. Aczkolwiek à propos tych chronotypów można sobie powiedzieć wiele rzeczy, które są dotychczas niejasne w świecie nauki. Regularność. Odpowiedziałam na to pytanie.

Grzegorz Piekarczyk: Uprzedziłaś moje kolejne pytanie. Chronotypy dobowe. Ja już się w tym pogubiłem. Już nie chodzi nawet o skowronki czy sowy, ale słyszałem i czytałem o delfinach, niedźwiedziach, wilkach i jeszcze nie wiadomo czym. Z tych chronotypów w pewnym momencie stwierdziłem, że sam jestem wilkiem. Dla niewtajemniczonych – to oznacza, że mam bardzo późną aktywność.

Mój pik aktywności jest między godziną 17.00 a nawet 20.00. Rano jestem nie do życia. Natomiast jest coraz więcej sprzeczności na ten temat. Więc powiedz mi, czy chronotypy dobowe to prawda, czy to jest ściema?

Daria Łukowska: Szczerze mówiąc, ja myślę, że nikt tego nie wie do końca. Jest tak wiele rzeczy, które mogą wpływać na nasz chronotyp. Nasz chronotyp jest również zmienny w trakcie życia – to też jest bardzo ważne. Kiedyś widziałam takie podsumowanie, taką metaanalizę, że wszystkie badania, które są, one nie są jednoznaczne, bo ten organizm w jakiś sposób jest badany. Na nasz chronotyp będzie wpływać tak wiele zmiennych, że bardzo ciężko jest określić faktycznie. Wziąć grupę ludzi i sprawdzić, o jakich godzinach oni mają najlepsze aktywności i stwierdzić, że to oni mają taki chronotyp.

A być może odwrotnie. Być może oni żyli w taki sposób i w ten sposób ich organizm się dostosował. Tak jak mówię – epigenetyka, czyli jak to się pięknie mówi: geny ładują pistolet, a nasz styl życia pociąga za spust. I właśnie o to chodzi. Mamy geny zegarowe. Mamy geny, o których się mówi, że ustalają nasz chronotyp. Tylko że wiemy, że nasz styl życia wpływa na te geny. Na ekspresję tych genów bądź brak ekspresji, czyli tak zwana epigenetyka. No i teraz pytanie, co było pierwsze, jajko czy kura. Na pewno to, co ma wpływ na chronotyp, to miejsce zamieszkania. Oczywiście tak zwana fotoperiod czyli to, w jakim miejscu mieszkamy, jak długo jest dzień, jak długo jest noc. To będzie miało wpływ na nasz chronotyp oczywiście. Pory roku też będą miały wpływ poniekąd na nasz chronotyp. Styl życia i przede

wszystkim wiek. Oczywiście wiadomo, że małe dziecko śpi o różnych porach, ale nastolatki na przykład z racji ich wieku są głównie sowami. Ale to nie wynika z tego, że oni są już sowami i oni całe życie tak będą mieli. Oni w tym momencie życia, w momencie ich rozwoju, są sowami. Zazwyczaj u osób 20+ lekko to się będzie zmieniać.

Ale znowu, czy będzie się zmieniać, czy nie, to zależy od naszego stylu życia. Jeżeli my zostaniemy już od tego wieku nastoletniego nocnymi markami i będziemy w nocy siedzieć i grać w gry komputerowe czy oglądać jakieś seriale po nocach, to nasz organizm poniekąd do tego będzie się adaptował. Więc to jest bardzo ważne. I czasem jak prowadzę jakieś rozmowy i na przykład ktoś mówi: „Ja od zawsze jestem sobą”, to ja mówię: „Od zawsze, to znaczy co? Od tego, gdy byłeś nastolatkiem i pamiętasz już to?”. To nie jest argument. Co więcej, to już anegdotyczne typowo, ale też ciekawe, myślę. Do mnie bardzo często trafiają osoby, które mówiły, że „ja to jestem w 100% sową”. I wprowadzamy kilka elementów tak zwanej higieny snu i nagle się okazuje, że to się zmienia.

Nagle ta osoba wstaje wcześniej, wstaje z większą energią. Oczywiście to trzeba też powoli wprowadzać, bo nie możemy spowodować tak zwanego social jet lagu, czyli że nagle tę osobę totalnie odwrócimy na siłę, jej rytm spania. Ale powoli możemy jakieś drobne zabiegi wprowadzać. Oczywiście na pewno to się będzie lekko różniło, że jednemu będzie łatwiej spać o 21.00, innemu o 23.00, ale jednak cały czas ta noc to jest noc. Ta noc, to jest moment, kiedy my powinniśmy spać. I teraz pytanie, czy te wszystkie badania, które były robione na chronotypach, na ile w grupie kontrolnej wprowadzono całą higienę snu i jak obu grupom sprawdzono, czy to jest faktycznie ich basicowy chronotyp. To jest bardzo ciekawe. I co też ciekawe – chronotypy...

To już bardziej filozoficzna myśl, ale Sebastian, który wprowadził na polski rynek czerwone okulary, blokujące światło niebieskie, zauważył bardzo ciekawą rzecz, gdy mieliśmy nasze wspólne nagrania, że najpierw była żarówka, a nie chronotypy. W tym kontekście. Oczywiście z drugiej strony pojawiają się gdzieś w Internecie jakieś różne wykłady, że gdzieś tam ktoś musiał chronić jakieś wioski i ktoś stał w nocy na straży i tak dalej. Jakie mamy dowody, że to była osoba, która nie mogła w nocy spać? Nie wiemy tego. Jeszcze z kolejnej strony, bo jest tutaj bardzo dużo elementów, możemy mieć takie mutacje genetyczne, które powodują, że mamy bardzo poważnie zaburzony rytm snu.

I jest bardzo dużo takich jednostek oczywiście. Tylko że są takie jednostki, o których my wiemy, które są kliniczne, które często muszą być pod opieką lekarza, bo różne problemy tutaj się pojawiają. Ale zakładając, że my nie mówimy o tych takich poważnych mutacjach genetycznych, tylko o człowieku, który prawdopodobnie ich nie ma. To ja zawsze mówię, że jeżeli chcesz zobaczyć, jaki jest twój chronotyp, wprowadź wszystko z tej higieny snu; zadbaj o to, co się dzieje w ciągu dnia; bo na dobry sen pracujemy cały dzień, i wtedy oceń, czy dalej nie możesz zasnąć wcześniej niż o 3.00. I tutaj się potem okazuje nagle, wracając do tych osób, o których wspominałam, że do mnie przychodziły i były zdeklarowanymi sowami, potem się okazało, że większość z nich może funkcjonować skuteczniej w ciągu dnia i szybciej iść spać wieczorem i mieć lepszą jakość snu i więcej energii rano.

Pytanie, czy ten brak energii rano, jak powiedziałaś à propos siebie, wynikał z tego, że po prostu tak ma, czy z tego, że przez wiele lat zauważył, że jak wieczorem miał treningi, jego organizm zaczął tak funkcjonować. Być może ma wtórnie taki chronotyp. No i teraz dochodzimy do kwestii kolejnej – czy funkcjonowanie w ciągu nocy zwłaszcza ekspozycja na światło niebieskie dla tak zwanych sów będzie mniej szkodliwa niż dla skowronków? Nie. Dla każdego będzie tak samo.

Czy w nocy jest ktoś w naszych czasach, kto siedzi do 3.00 i pisze jakiś dziennik? Chodzi mi o to, czy mamy w nocy ekspozycję na to światło. Prawdopodobnie każdy będzie miał, więc będzie jakby to podtrzymywał. Dlatego tu jest tak wiele zmiennych, że moim zdaniem nie jesteśmy w stanie w 100% określić, czy chronotypy na 100% są te i różne inne poza sową i skowronkiem. Ale, moim zdaniem, zamiast szukać siebie w tych chronotypach, najpierw wprowadźmy to wszystko z higieny snu, a wtedy zaobserwujemy swój organizm. Okaze się, że każdy z nas ma jakiś swój indywidualny chronotyp. Na

pewno każdy ma odchylenia od innej osoby. Ale pytanie, czy u kogoś będzie tak, że to będzie faktycznie taka sowa, że do nocy nie można zasnąć, eliminując światło niebieskie.

Grzegorz Piekarczyk: Nie no. Oczywiście mówię tutaj na potrzeby pytania. Natomiast u mnie to się bardzo zmieniło, bo kiedyś chodziłem o 2.00-3.00 w nocy spać. Natomiast teraz kładę się między 23.00 a 24.00 praktycznie codziennie. Wczoraj choćby byłam cały dzień na rowerze, odpadłem o godzinie 23.00. Wstałem dzisiaj przez to dużo wcześniej i od godziny 8.00 już ta energia była.

Więc tak jak mówisz, ta higiena, cały tryb dnia i to wszystko, co robimy wokół tego snu, powoduje pewnie, jakim jesteśmy chronotypem. A jak tego nie kontrolujemy, to możemy wnioskować, że lubimy siedzieć późno. Bo kto by nie chciał siedzieć późno, gdy nie trzeba nic robić i rano można wstać później.

Daria Łukowska: Tak, to też jest dobry argument. Ja rozumiem, że są osoby, które po prostu lubią pracować późno, kiedy jest cisza i spokój. Wiele osób, które mają zadania kreatywne, mówi, że woli pracować późno. Oczywiście możemy spróbować to odwrócić i wstawać, jak tutaj wspomniałeś o 4.00-5.00. I są osoby, które tak robią, na przykład gdy piszą książkę i przestawiają swój organizm tak, że zaczynają o 5.00 i piszą do 7.00, a potem idą na przykład pracować.

O takich przykładach też słyszeliśmy. Natomiast ciężko jest też z tym dyskutować, jeżeli ktoś jest naprawdę super twórczy w nocy i rano ciężko mu jest się przestawić, że nawet jak wtedy wstanie, to nie jest tak kreatywny. Oczywiście do mnie ten argument trafia. Ale jeżeli mówimy o takim ideale, jak to zwykle mówi się, kiedy mówimy o zdrowiu, to my mówimy o ideale, a ile z tego sobie ktoś weźmie, to już jest, wiadomo, każdego sprawa indywidualna.

Grzegorz Piekarczyk: Dobrze, przejdźmy dalej. Powiedziałaś już dość sporo na temat jakości diety, jak ona źle wpływa na nasz sen. Ale powiedz mi w takim razie, ile przed samym snem nie powinniśmy jeść.

Daria Łukowska: Często się mówi, jest to takie popularne, że 3-4 godziny albo 2-3 godziny. Ja, gdy przygotowywałam kurs o śnie, to znalazłam nawet takie informacje, że nawet do 6 godzin fajnie by było tę przerwę zrobić. Tylko znowu, co to znaczy? Trzymajmy się tych 3-4. Ja uważam, że lepiej byłoby więcej, ale powiedzmy, że te 3-4 też są OK. I co to znaczy, znowu?

Czy ktoś żyje zgodnie z rytmem dnia i nocy i wtedy, jeżeli idzie o 22.00-23.00 spać – tak jak Ty powiedziałaś, że chodzisz spać o 23.00, to wtedy ten ostatni posiłek Ci wychodzi o 19.00. To jest, powiedzmy, taki graniczny moment. Zwłaszcza w lato, kiedy długo jest jasno, to ten ostatni posiłek faktycznie może być później. A co innego, jeżeli ktoś idzie spać o 3.00. Powie, że jego ostatni posiłek powinien być o północy. Ale z drugiej strony wiemy, że nasz organizm, nasza insulinowrażliwość chociażby, jest lepsza, kiedy mamy światło dzienne. No i teraz, czy służy nam jedzenie w nocy? Bo 24.00 to już jest noc. No więc właśnie. Jeżeli trzymamy się rytmu dnia i nocy, to najlepiej, żeby ten ostatni posiłek był 3-4 godziny nawet do 6. Ja po prostu podchodzę do tego też od drugiej strony.

Czyli rozmawialiśmy o *intermittent fasting* w naszej poprzedniej rozmowie, czyli to niejedzenie po zmroku jest fajnym nawykiem. Czyli w zimę to będzie być może niejedzenie po 16.00 u niektórych, jeżeli ktoś może sobie stylem życia pozwolić. Niewiele jest takich osób, ale są takie osoby. W innym momencie po 18.00, a teraz jak jest lato, to ta 19.00 będzie OK na ten ostatni posiłek. Ja lubię, tak jak już mówiłam, wracać do mitu, z którego się wszyscy śmiejemy, czyli niejedzenie po 18.00, bo to jest taki fajny nawyk. Na zasadzie, że o 18.00 jem ostatni posiłek, a potem już sobie oczywiście wyciszam organizm do snu.

Nie o 18.00, ale w sensie, że później nasz organizm nie musi już trawić. I pojawia się pełno problemów typu: „a ja trenuję wieczorem”, „a ja mam dużą aktywność wieczorem”. To już jest kwestia indywidualna i trzeba to dostosować. Ale jeżeli ktoś ma wieczorem trening, który, wiadomo, w większości przypadków będzie wieczorem pobudzający, to jeżelijemy, to raczej starajmy się wybierać koktajl, coś zmiksowanego. Oczywiście możemy też zrobić koktajl o w miarę niskim ładunku

glikemicznym, żeby tam było więcej produktów, które nie będą nam powodowały szybkiego skoku cukru we krwi, a z drugiej strony po treningu to nie ma problemu, bo po treningu nie unikamy też tego typu produktów. Taki koktajl.

Owoce, masło orzechowe, jakiś napój roślinny, na przykład izolat białka. I mamy fajny posiłek potreningowy, który nasz organizm szybko przetrawi, szybko opróżni żołądek i możemy iść spać. Bo jeżeli idziemy spać z przejedzonym żołądkiem, a zwłaszcza jeżeli to jest duży posiłek, pełny błonnika czy tłuszczu lub białka, to możemy spodziewać się licznych problemów. Raz – ze snem, a dwa – z układem pokarmowym. Dla osób, które mają problemy z układem pokarmowym: SIBO, IBS. Teraz raczej pełno jest odmian problemów, o coraz nowszych jednostkach chorobowych mówimy, bo problemów z układem pokarmowym jest bardzo dużo.

Moja obserwacja jest taka, że te problemy wynikają z naszego stylu życia, który aktualnie prowadzimy. Czyli nasz styl życia nie sprzyja zdrowiu układu pokarmowego. Jeżeli ktoś ma te problemy, to jedną z piękniejszych rzeczy, które może zrobić, piękniejszych i lepszych dla swojego zdrowia, to naprawdę jest dłuższa przerwa między ostatnim a pierwszym posiłkiem. Czyli właśnie to niejedzenie po 17.00-18.00, czasem 19.00. Ale warto o tym pamiętać.

Grzegorz Piekarczyk: OK. Temat, myślę, mamy zamknięty dobrze. W takim razie jak powinna wyglądać nasza ostatnia godzina albo dwie ostatnie godziny przed snem, w rozumieniu tej higieny snu?

Daria Łukowska: Zacznę od tego, że wspomniałam takie zdanie, że na dobry sen pracujemy cały dzień. Czyli to nie jest też tak, że my godzinę przed snem... To jest bardzo ważne, ta higiena przed snem, ta godzina lub dwie, ale też należy pamiętać, że to, co robimy w ciągu dnia, ma znaczenie. Oczywiście zarówno ten nasz poziom stresu, czy my jakoś staramy się go redukować, czy nie. No i bardzo ważny jest kontakt ze światłem dziennym. Bo wiemy, że serotonina, którą mamy właśnie dzięki kontaktowi ze światłem dziennym, jest prekursorem melatoniny.

Czyli w ciągu dnia fajnie by było po pierwsze mieć kontakt ze światłem dziennym. Iść nawet na piętnastominutowy spacer, ale żeby iść i bez okularów przeciwsłonecznych wtedy. I kolejna kwestia – aktywność podczas dnia. I tutaj jeżeli chodzi o kwestię, kiedy lepiej trenować – czy rano, czy wieczorem, to wyniki badań są niejednoznaczne. Badania są robione na różnych grupach i tu nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Na przykład było badanie na sportowcach zawodowych, czyli osobach, które już są zaadaptowane do intensywnej aktywności. I u tych osób trening wieczorem powodował świetną jakość snu. Ale jeżeli weźmiesz sobie panią Grażynę, która pracuje w biurze, jest zestresowana, bo pracuje z różnego rodzaju klientami, i ona jeszcze z tym swoim całym stresem pójdzie wieczorem na jakiś bardzo stresujący dla organizmu trening, to może nie być za dobrze, bo nawet jeżeli ona się wyżyje, to na przykład jej kortyzol może być tutaj wyszybowany bardzo mocno.

Dlatego trzeba dobrać zawsze ten trening i tę porę treningu do naszego stylu życia. Bo z drugiej strony jeżeli ktoś może tylko wieczorem, to wtedy zrobimy wszystko, na przykład włączmy adaptogeny jako suplementację wspomagającą czy olejek CBD, jeżeli na kogoś dobrze działa. Zjedzmy lekkostrawny posiłek. Może wypijmy melisę. Coś takiego na zasadzie, żeby jak najbardziej się wyciszyć potem przed tym snem. Ale jedno, co jest pewne, to liczba kroków. Czyli po prostu taka spontaniczna aktywność w ciągu dnia wpływa dobrze na jakość snu.

Czyli to, że my w ciągu dnia pójdziemy sobie na jeden czy dwa spacer, czy nawet załatwiamy sprawy pieszo czy na rowerze. Ale mamy ten ruch, zwłaszcza gdy mamy pracę siedzącą. W ciągu dnia ekspozycja na światło dzienne i tak zwane kroki, czyli po prostu wyrabianie jak największej liczby kroków, czyli ok. 10 000 dziennie byłoby idealnie. Jeżeli ktoś może, to bardzo fajnie, a jak nie, to po prostu dążymy, żeby było jak najbliżej tej granicy. A co wieczorem? Wieczorem na pewno, tak jak mówiłam, game changerem dla naszego rytmu okołodobowego jest rytm dnia i nocy. I tutaj kwestia światła. Jednym z podstawowych game changerów naszej dobrej jakości snu będzie oczywiście światło,

czyli to, czy my siedzimy przed ekranami. Oczywiście w większości siedzimy. Czyli zarówno komputer, jak i skrolowanie telefonu, jak i oczywiście też telewizor.

I tutaj wiemy, że te ekrany eksponują intensywne światło niebieskie. Światło o wysokiej energii, czyli HEV. I teraz znowu, już pojawiają się głosy na zasadzie, że światło niebieskie jest nam potrzebne. Potrzebne, w ciągu dnia. Wiemy, że światło niebieskie jest w spektrum światła dziennego; jest jedną z barw, która jest. Ale jakbyśmy zobaczyli wykres, to te wszystkie barwy są mniej więcej na równi. Nie ma żadnego pik. A jak zobaczysz, jakie jest światło ledowe; te ledy, którymi oświetlamy mieszkanie; takie jasne zimne światło albo właśnie ekrany telewizora, komputera i smartfona, to jak sobie zobaczymy, to jest taki duży pik światła niebieskiego i to jeszcze w tym spektrum HEV, czyli takim o wysokiej energii, czyli bardzo intensywne jest to światło niebieskie. I jeżeli zobaczymy, jak wygląda barwa światła po zmroku, to tam nie ma za dużo tego światła niebieskiego. Tam jest go troszeczkę, ale malutko. Tam będzie więcej czerwieni, tego typu.

No a tutaj jest pik światła niebieskiego i prawie żadnego innego. I to wiemy bardzo dobrze, że właśnie to światło w tym zakresie tej fali HEV, tego światła widzialnego wysokiej energii, one bardzo mocno nam wpływają na supresję melatoniny, czyli po prostu hamuje nam wydzielanie melatoniny. I to jest bardzo ważne, że powinniśmy najlepiej unikać tego na godzinę do dwóch przed snem. Dobrze by było pozamykać te urządzenia i porobić jakieś inne rzeczy, które możemy. Poczytać książkę, wykapać się, przygotować sobie posiłki na następny dzień. Oczywiście obowiązki będziemy mieli wieczorem. Dużo osób nie może sobie pozwolić na relaks wieczorem, a szkoda. Ale wiadomo, życie. Więc zadbajmy chociaż o to, żeby to światło eliminować przed snem.

Ale tutaj pojawia się kolejna kwestia – nie tylko to światło, które eksponują urządzenia elektroniczne, ale też to światło górne. Jeżeli to jest górne światło zimne, energooszczędne, białe światło ledowe. Bo z jednej strony odeszliśmy od żarówek żarowych na rzecz energooszczędnych i to ma swoje wyjaśnienie, ale z drugiej strony patrząc z perspektywy naszego zdrowia, to nie za dobrze, bo te żarowe żarówki miały piękną barwę świeczki, czyli pomarańczowo-czerwonawą i tego chcemy przed snem, takich barw. Powoli pojawiają się takie żarówki, które możemy kupić, które nie działają już jak żarówki żarowe, ale które mają wycięte maksymalnie to światło niebieskie. Bo nawet jeżeli żarówka jest czerwona, to ona może mieć to spektrum światła niebieskiego, więc to nie jest tylko kwestia barwy, ale my musimy dokładniej wiedzieć, jak ta żarówka działa.

To jest bardzo ważne. Więc my możemy unikać tego światła, ale siedzieć w bardzo jasnym pomieszczeniu i dalej ta synteza melatoniny może być zahamowana nawet o 70%. W jednym z badań, robionych na osobach, które siedziały właśnie w bardzo jasnych pomieszczeniach – nie pamiętam, ile to było już luksów i dokładnie jakie to były żarówki, ale fakt jest taki, że u tych osób nawet do 70% była zablokowana ta synteza melatoniny. Więc to jest bardzo dużo i bardzo tego nie chcemy. Dlatego też to światło jest taką podstawą. To światło w pokoju też jest bardzo ważne. I mówię o tym dlatego, że często stosujemy te filtry. Myślimy, że jak zainstalujemy filtr na telefon czy na komputer, to sprawa załatwiona. Już pomijam to, że większość tych filtrów nie blokuje w 100% światła niebieskiego. Nie wiem, czy jest taki, który faktycznie blokuje.

Niektórzy producenci to deklarują, ale jak się sprawdza potem spektrometrem, to okazuje się, że wcale nie jest tak kolorowo. Być może to się będzie zmieniało, więc nie mówię tutaj, że to nigdy nie będzie możliwe, ale zawsze pojawią się nam jakieś diody przy komputerze, jakieś światło górne chociażby. I to jest problematyczne. Więc to, że my sobie zainstalujemy ten filtr i ta barwa będzie bardziej pomarańczowa, to trochę będzie chronić nasz wzrok. Bo wiemy, że to światło nie będzie aż tak intensywne, więc oczywiście chronimy wzrok.

Ale to nie tylko o to chodzi. Chodzi o tę naszą jakość snu. Oczywiście są te okulary blokujące światło niebieskie i czerwone. Też należy pamiętać, że barwa filtra w soczewce, to nie wszystko. To musi być soczewka, co do której mamy pewność, że blokuje w 100% światło niebieskie. I te okulary czerwone

zakładamy tylko po zmroku, bo światło niebieskie w ciągu dnia jest nam potrzebne. Światło dzienne. Chociaż też pewnie wszyscy, którzy nas słuchają, kojarzą, że u optyków często dostajemy okulary pomarańczowawe, które mają już jakiś filtr. I to jest filtr, który blokuje czasem ok. 40% światła niebieskiego. I to jest idealne na dzień, żeby ograniczać to HEV, intensywne, kiedy pracujemy przed komputerem. Bo HEV jest intensywniejsze jednak niż światło dzienne.

Ale jednocześnie takie filtry nie ograniczają dostępu światła dziennego do naszych oczu i to jest OK. Ale już po zmroku, kiedy jest ciemno, a musimy coś zrobić, to dobrze by było w tych okularach. Ale z drugiej strony jeżeli potrzebujemy popracować wieczorem, a założymy te okulary, to w pewnym momencie możemy się poczuć senni, a chcemy pracować. Game changer, czyli jeżeli potrzebujemy być pobudzeni, to nie korzystamy z filtrów, siedzimy w jasnym pomieszczeniu i nie będzie nam się chciało tak bardzo spać jak byłoby to, gdybyśmy sobie ściemnili, włączyli pomarańczowe żarówki i wyciszyli się przed tym snem. Więc światło to podstawa.

Grzegorz Piekarczyk: OK. W takim razie przejdźmy troszkę dalej. Już jesteśmy zaraz przed naszym samym snem. Jak powinna wyglądać nasza sypialnia? Chodzi mi o wyciemnienie, o temperaturę i ewentualnie jakieś inne zmienne.

Daria Łukowska: Kolejną kwestię, którą możemy zaliczyć do higieny snu, to jest optymalizacja sypialni. Jeżeli chodzi o tę kwestię temperatury, to bardzo ważne jest, żeby wywietrzyć pomieszczenie. Widelki podawane w badaniach naukowych to jest od 16 do nawet 22 °C. To jest duży zakres. Często możemy spotkać w jakichś popularnonaukowych artykułach, że od 18 °C do 21 °C. No i faktycznie to się wydaje bardziej optymalne.

Co ciekawe, w tych badaniach, w metanalizie, w której były podane te widelki 16 °C do 22 °C, jednocześnie było podkreślone, że lepiej spać w sypialni, gdzie jest za zimno niż za ciepło. Gdy jest za ciepło, to wpływa to gorzej na jakość snu niż gdy jest za zimno. I to też jest bardzo ważne. Ja często mówię, żeby wyłączyć te grzejniki w sypialni, żeby nie robić tam sauny. Lepiej nakryć się dwoma kocami czy założyć skarpetki, które często w ciągu nocy odkryjemy, zrzucimy przez sen i będziemy mieć to rześkie powietrze. A te bardzo mocno nagrzane sypialnie mogą nam zaburzać jakość snu. Wiemy też, że takie przegrzewanie się nie sprzyja naszym mitochondriom, ale to już jest inna bajka, ale też dalej o zdrowiu jednak. Ja generalnie bardzo mocno unikam tego.

Chyba że pomieszczenie jest bardzo wyziębione, to oczywiście. Ale jeżeli tylko możemy w inny sposób niż rozkręceniem na maksa tych grzejników, to naprawdę próbujemy, bo to nie jest nic fajnego, jak siedzimy sobie w takim na maksa nagrzanym; bo jak trochę, to OK. Kolejna kwestia to wilgotność pomieszczenia. Ona też jest bardzo ważna. To też bardzo mocno zależy od pory roku; od tego też, czy jesteśmy alergikami i będziemy chcieli o to zadbać. Czasem wprowadza się nawilżacze powietrza do pomieszczenia. Aczkolwiek pamiętajmy, że jeżeli będziemy wprowadzać tego typu urządzenia, żeby one nie miały żadnych niebieskich diod i tego typu rzeczy.

Jakiś czas temu miałam silniejszą alergię i pojechaliśmy po jakiś nawilżacz powietrza. Wzięliśmy pierwszy lepszy, który dobrze wyglądał. Okazało się, że nie dość, że on ma taki duży ekran, to jeszcze jest cały niebieski ledowy. Nawet jak to wykręciłam w stronę ściany, to była niebieska łuna na pół sypialni. Wydaje się, że niby to nic, ale jednak wiemy, że jeżeli śpimy w pomieszczeniu, gdzie jest bardzo duża ekspozycja na to światło niebieskie, to też może nam zaburzać jakość snu. Więc nie chcemy tego bardzo. Oczywiście ewentualnie jeszcze oczyszczacz powietrza.

Jeżeli ktoś mieszka w miejscu, gdzie jest gęste powietrze, bardzo mocno zanieczyszczone, czy właśnie jest alergikiem, to może mu taki oczyszczacz powietrza pomóc. I oczywiście kwestia kolejna, czyli ciemność i cisza. To są bardzo ważne elementy. Jak osiągnąć ciemność? Najłatwiej założyć opaskę na oczy. Fajnie byłoby wybrać dobrą jakość, bo to ma kontakt ze skórą, więc fajnie byłoby zadbać, żeby ten materiał był najbardziej oddychający i najmniej alergizujący. To też jest ważne. I uważam, że ta

opaska jest o tyle fajna, że ona w ciągu nocy nie spadnie z oczu, gdy jest noc za oknem, jeśli nie wyciemnione na maksa pomieszczenie i wtedy rano może nas to światło dzienne obudzić, o ile wstajemy, gdy już jest jasno, a nie w środku nocy. Więc to jest jedna opcja. A druga to wyciemnić maksymalnie pomieszczenie, czyli jakieś grube czarne zasłony czy bardzo ciemne rolety. Takie, które maksymalnie odcinają to światło. Tu się pojawia, moim zdaniem, taki problem, że nie mamy tego kontaktu ze światem dziennym, więc nie mamy tej regulacji.

Ja myślę, że opaska jest naprawdę najprostszym rozwiązaniem i takie rolety, które chociaż lekko zasłaniają. A jeśli ktoś lubi spać w takiej totalnej ciemności, to u niego mogą się rewelacyjnie sprawdzić te budziki, które emitują wschód i zachód słońca. To jest aktualnie wydatek rządu kilku stówek. Może się uda coraz tańsze znajdować. Natomiast to jest naprawdę bardzo przyjemne, bo możemy sobie to ustawić tak, że wstajemy na przykład o 7.00 i od 6.30 ten budzik zacznie się świecić na czerwono, czyli jakby imituje wschód słońca i on się rozjaśnia aż do tego momentu, kiedy my się chcemy obudzić, czyli o tej godzinie 7.00 on będzie miał kolor słońca, taki jasny dość. To też jest bardzo ciekawe, bo to jest takie delikatne wybudzenie.

Te budziki też mają często jakieś śpiewanie ptaszków czy coś takiego, więc to jest bardzo dobra opcja. Tak z własnego doświadczenia zaobserwowałam, że tak też logicznie myśląc, że jeżeli śpisz w całkowicie wyciemnionym, to oczywiście obudzą cię te własne zegary, ale jeżeli chcemy jak najlepiej zadbać o dostosowanie organizmu do rytmu dnia i nocy, to ja widzę takie rozwiązania: albo opaska, która spada w ciągu nocy zazwyczaj, albo właśnie wyciemnienie maksymalne i taki budzik. To jest bardzo ciekawe. Jeszcze tylko dodam, że ten budzik też ma opcję zachodu słońca. Czyli ustawiamy sobie, że już idziemy spać, więc on od takiego w miarę jasnego aż do czerwonego nas usypia jakimś szumem czy burzą, czymś tam. Więc to są takie rozwiązania.

No i hałas – kolejna kwestia. Jeżeli chodzi o kwestię hałasu, to my wiemy, że jeżeli ktoś mieszka blisko jakichś głośnych miejsc: czy lotniska, czy zajezdni tramwajowej; czy nawet jak mieszkałam jakiś czas temu jeszcze w Warszawie przy dużej ulicy, gdzie co chwila jechał tramwaj, to było duże skrzyżowanie; to było głośno. Tam się odbija jakiś metal, te szyny, to słychać bardzo mocno. To torowisko słychać. Więc wiemy, że na przykład robiono badania na osobach starszych, które mieszkały przy lotnisku, że miały zaburzone parametry metaboliczne. Między innymi miały nadciśnienie. Wiązano to między innymi z tym, eliminując wszystkie inne czynniki. Więc ten hałas, nawet gdy śpimy, może zaburzać naszą jakość snu.

Oczywiście też część ze słuchaczy albo mieszka z kimś ze współlokatorów, albo z rodziną; z kimś, kto po prostu chodzi później spać. Czy sąsiedzi robią głośne imprezy. Więc świetnie się wtedy sprawdzają zatyczki do uszu. Większość osób słyszy przez nie budzik, bo to jest podstawowe pytanie. Tak, słychać zazwyczaj budzik, o ile znamy już ten nasz budzik. A są świetnym rozwiązaniem, uważam, bo szybciej pozwalają wpaść w sen, zasnąć i też wstajemy bardziej zregenerowani. Tutaj powiedzieliśmy o temperaturze. Jeżeli o optymalizację sypialni chodzi, to wszystko. I bardzo ważna rzecz – materac. Materac, poduszka, dobra pościel. Nie każdy może sobie na to pozwolić, bo nie każdy ma sypialnię. Niektórzy śpią w pokoju dziennym czy w kawalerce. To różnie bywa.

Ale jeżeli tylko mamy możliwość zadbać o to, żeby nasz materac był dobrze dopasowany, najlepiej z fizjoterapeutą, którzy często doradzają w sklepach z materacami, to byłoby idealnie. Bo przez to, że my na przykład będziemy się za bardzo zapadać w materac albo będziemy mieć za twardo, albo będzie nam niewygodnie, to my się będziemy wybudzać, żeby się poprawiać i to też będzie zaburzać naszą jakość snu. Pomijając cały szereg problemów ze zdrowiem fizycznym, które mogą być, jeżeli śpimy na niedopasowanym materacu czy poduszce. To już by się musiał wypowiedzieć fizjoterapeuta.

Są takie różne gadżety. Pojawia się na przykład kołdra obciążeniowa czy inne specjalne pościel, ale to jest kwestia zawsze indywidualna. Można rozważyć, ale ja zawsze mówię: zacznij od podstaw zanim będziesz szukał takich dodatków, szczegółów.

Grzegorz Piekarczyk: OK, Daria, poruszyłeś tu mnóstwo wątków. Ja natomiast dla widzów i tak trochę od siebie, jeśli chodzi o te gadżety, to istnieje materac, który kontroluje naszą temperaturę i szczególnie dla par jest to niesamowite rozwiązanie, dlatego że jest to materac, który jest podzielony na połowy i może regulować temperaturę po dwóch różnych stronach. Kto śpi w parach, ten wie, o czym ja mówię. Zawsze jednej osobie jest za gorąco, a drugiej jest za zimno.

Natomiast taki materac jest troszkę drogi. Wspomniałeś o budzeniu światłem. To też jest jedna z ostatnich rzeczy, o których ja myślałem. Albo żeby zastony się automatycznie otwierały o którejś tam godzinie, albo właśnie taki budzik. Wydaje mi się, że jest taka bardzo popularna azjatycka firma, której gadżety lubimy i chyba za 200-250 złotych taki budzik już można kupić, więc ja chyba w taki budzik się zaopatrzę, bo jest to jedna z ostatnich rzeczy, która mi została, jeśli chodzi o moją sypialnię.

Więc naprawdę mamy tutaj bardzo dużo wiedzy i bardzo dużo tipów, co możemy zrobić, żeby lepiej spać. Ja też ze swojej strony mam pytanie, które mi się nasunęło. Ja śpię z psem. Ten większym pies nie wchodzi do łóżka, natomiast ten mały tak. Powiedz mi, czy jeśli pies wchodzi do łóżka i ja mu na to pozwalam, to on mnie wybudza na przykład takimi lekkimi trąceniami z tego głębokiego snu; bo taką teorię słyszałem; czy to nie ma znaczenia. Natomiast ja nie przestanę spać z psem.

Daria Łukowska: Ja znam to doskonale ze swojej sypialni, tylko mój pies wybrał sobie mojego partnera. I mój partner często rano wstaje i mówi: „Boże, tak się nie wyspałem, bo on mnie cały czas kopał, budził”. Wiesz, pies prostuje te nogi. Wiesz, jak to jest. Pies zaczyna spać zwinięty w kuleczkę, ale potem w nocy on musi co chwilę się rozprostowywać. Ja mówię: „ja się wyspałam. Nie wiem, o co Ci chodzi”. Bo po prostu mój pies; mimo że ja bym bardzo chciała, żeby on spał w moich nogach; wybrał sobie jego nogi do spania.

Anegdota tylko taka, że mój partner często wstaje niewyspany przez psa, co – odpowiadając na Twoje pytanie – prawdopodobnie powoduje, że mój partner się cały czas wybudza. Myślę, że to jest trochę jak wtedy, gdy ktoś się musi obudzić do dziecka. Tylko że tu się wybudzamy na krócej. Bo o całej kwestii, jak możemy zoptymalizować spanie młodej mamy, która w ciągu nocy karmi, też można by było sporo pomówić. Ale wracając do piesków, to myślę, że musiałbyś tak głęboko spać, żeby Cię to nie wybudzało, ale poza tym, to jeżeli się wybudzasz, to lekko ta jakość snu będzie pewnie cierpiała.

Pytanie, jak bardzo i jak często to się dzieje. W jakiej fazie snu się wybudzisz – to też ma znaczenie. Jest wiele czynników, ale tak. To jest tak, jak gdyby ktoś Cię szturchnął w nocy cały czas. Ale rozumiem. Myślę, że spanie z psem a koszt lekkiego niewyspania się, to rozumiem.

Grzegorz Piekarczyk: W moim przypadku miłość do psa wygrywa. Natomiast śpię teraz z dziesięciokilogramowym psem, a spałem z czterdziestokilogramowym pitem, który zaczynał w nogach, a kończył twarzą na mojej poduszce, więc było gorzej. Jest dużo lepiej. Natomiast ja się rzadko wybudzam, więc jest OK. Chciałem natomiast zapytać w imieniu psiarzy.

OK. Dobra. Mamy wszystko ogarnięte, czyli nie spędzam przed samym snem czasu przed ekranami, czytam książkę, mam żarówki o ciepłej barwie podczas czytania książki w sypialni, wszystko pozamykane, oczyszczacze, nawilżacze, temperatura ogarnięta. Jakie są inne rzeczy, które mogą wpływać na zły sen. Czyli troszkę już o tym wspomniałeś – genetyka. I jak takie osoby w ogóle mogą to wyłapać i powiedzieć: „Aha, OK, ja nie jestem w stanie nic zrobić, muszę iść do specjalisty”.

Daria Łukowska: Tak. Jeżeli są jakieś zaburzenia genetyczne, to jeżeli wprowadzimy te wszystkie zmienne, czyli te wszystkie czynniki, i jest jakiś poważny problem bardzo silnego zasypiania w ciągu dnia, a jednocześnie mamy pewność, że nasza glikemia jest ogarnięta, to tak, warto się zwrócić do specjalisty, do lekarza. Czasem z bezsennością idziemy też do psychiatry.

Ale zawsze, nawet jeśli to jest bardzo silna bezsenność jednocześnie sprawdzamy, czy na pewno wszystko mamy zadbane. Na przykład mówi się o takim zespole, że się w nocy wybudzamy i na przykład

idziemy do lodówki. Po polsku chyba nazywa się to zespołem nocnego jedzenia. Tylko ja nie widziałam, żeby w badaniach ktoś sprawdzał dokładnie, czy to są osoby z zaburzeniami glikemii. Jak one jedzą, w jaki sposób, w jakich godzinach, co jedzą – to jest mega ważne. Pytanie, czy jeżeli to ustabilizujemy, to dalej się będzie to pojawiało. Czy my to musimy ubrać w jednostkę chorobową, czy my możemy zadbać o podstawy i się okaże, że to jest po prostu zaburzenie glikemii w nocy.

To jest bardzo ważne. Ale oczywiście, jeżeli mamy to wszystko zadbane, a dalej jest coś nie tak, coś nas niepokoi, jest zupełnie inne niż u reszty, to na pewno warto się skonsultować z lekarzem. Co jeszcze? Genetyka tak, ale to zależy. Mówimy tutaj o jakichś poważniejszych mutacjach. Wiele takich zaburzeń jest opisanych w książce „W Pogoni za słońcem”, którą bardzo polecam. Tam są opisane takie pojedyncze jednostki chorobowe. Nie da się tego nie zauważyć, że coś jest bardzo nie tak z nami. Czym innym jest cała kwestia związana z tym, co możemy regulować epigenetycznie, czyli tych naszych chronotypów chociażby. W większości, bo też nie zawsze.

Ale to, co ważne, i o czym jeszcze nie powiedzieliśmy, to używki. To jest bardzo ważny też temat. I zarówno alkohol, jak i nikotyna, jak i kofeina, czyli takie 3 najpopularniejsze, najbardziej bezkarnie też często stosowane używki, będą nam zaburzać sen. Jeżeli chodzi o kwestię kawy, 6-8 godzin snu powinno być zachowane od ostatniej kawy, czyli ta kawa w środku dnia najpóźniej, żeby już faktycznie później nie spożywać tej kofeiny. Ja myślę, że takie 8 godzin jest bardzo bezpieczne. Co więcej, to jest ciekawe, że nikotyna może nam zaburzać jakość snu. Jeżeli ktoś przed snem jeszcze wychodzi na papierosa, może to zaburzać mu jakość snu, może zaburzać liczbę godzin snu głębokiego, może pogarszać zasypianie, czyli wydłużać tak zwaną latencję snu. Latencja snu to czas od momentu, kiedy się położyliśmy do momentu, kiedy zasnęliśmy. To jest okres latencji snu.

No i alkohol. Alkohol jest złudny! Bo na bezsenność często sięgamy po alkohol, dlatego że alkohol skraca latencję snu, czyli pijemy i często zasypiamy łatwiej. Tylko że to jest bardzo złudne, bo zaburza nam to bardzo mocno jakość snu. Nasze fale mózgowe są wtedy zupełnie inne niż podczas normalnego snu. Oczywiście sprzyja to zaburzeniom zdrowotnym, problemom z bezdechem sennym, chrapaniem i to może się naprawdę niebezpiecznie skończyć. Co więcej, alkohol czasem może wydłużyć wręcz sen głęboki, ale do tego stopnia, że za długo. A za długo też nie jest dobrze. Jak powiedziałam, to musi być dobry stosunek tych faz snu.

A zbyt dużo tego głębokiego snu po alkoholu też właśnie sprzyja między innymi problemom z bezdechem czy z chrapaniem i zaburzeniami metabolicznymi różnego rodzaju. Dlatego alkohol nie poprawia jakości snu. On tylko przyspiesza zasypianie, ale potem bardzo pogarsza jakość snu i nie możemy mówić wtedy o takim typowym wysypianiu się. Nawet w jednym z badań podawano, ile musimy wypić, żeby zaburzyć jakość snu; jak bardzo, o ile procent.

Tam było, że jedna jednostka to tyle procent, dwie jednostki to tyle. Ale nawet jedna jednostka alkoholu, czyli jeden drink, już może wpłynąć. Nie pamiętam, jakie to były procenty, ale pewnie ok. 30%. Ja właśnie w kursie o tym więcej mówię. Oczywiście chodzi o alkohol przed snem. Jakbyśmy pili do śniadania lampkę wina, to może by nam to nie zaburzyło jakości snu. Ale wiadomo, że po ten alkohol raczej sięgamy po południu. Więc używki to jest, myślę, bardzo ważny też temat i nie należy o nich zapominać. I stres. A stres to już znowu błędne koło.

Grzegorz Piekarczyk: Tak, temat-rzeka.

Daria Łukowska: Tak. Dodam tylko, że stres nasila bezsenność, a bezsenność nasila stres i robi się poważne błędne koło, ale oczywiście wtedy warto skorzystać z pomocy psychiatry. Być może krótkookresowo z leków, ale po lekach też nie śpimy wcale naszym naturalnym snem. Po lekach nasennych. Więc też musimy pamiętać, żeby to było krótkookresowo, a w tym czasie poprawiamy naszą higienę snu. Być może pracujemy z psychologiem, bo potrzebujemy zadbać o psychikę. Więc warto o tym pamiętać, ale trzeba sięgać po pomoc w takich sytuacjach.

Grzegorz Piekarczyk: Myślę, że ten stres tak mocno wpływa na sen, że może jeśli chcemy zadbać o swoje zdrowie, to zacznijmy od stresu, później od snu, później od diety i na końcu treningu.

Daria Łukowska: Ja bym postawiła na równi sen ze stresem. Bo jedno bardzo nakręca drugie. To są takie dwa podstawowe elementy.

Grzegorz Piekarczyk: OK. Mam nadzieję, że nasi słuchacze zdają sobie sprawę z tego, że alkohol i nikotyna to nie jest dobre rozwiązanie w żadnym wypadku. Mnie wpadło jeszcze jedno pytanie do głowy na temat drzemek, bo nie rozmawialiśmy o tym. Czy drzemki w ciągu dnia mają sens? Jeśli tak, to ile? Bo słyszałem o wynikach badań, że najlepiej między 12 a 20 minut, nie dłużej. Czy w ogóle jesteśmy w stanie to nadrobić, czy te drzemki mają sens, czy nie mają sensu?

Daria Łukowska: To zależy od tego, ile śpisz w nocy. Jeżeli ktoś na przykład mógł spać tylko 6 godzin, to fajna jest taka drzemka, zdecydowanie. Jedna, dwie czasem. Oczywiście ona też nie może być za późno, żeby nie zaburzyła naszej jakości snu. Ale taka jedna drzemka naprawdę może być bardzo korzystna. Zakładając, że czujemy, że jej potrzebujemy, to wystarczające jest, żeby ją zrobić. To jest bardzo ważne, co powiedziałaś, bo dużo osób mówi, że jak one się położą w ciągu dnia, to już nie ma szans, to już jest cały dzień z głowy. To już potem wstaną rozlazłe i nie będzie im się nic chciało. To dlatego, że śpią maksa.

A taka dobra drzemka powinna trwać do 20 minut maksymalnie. „Ja się nie wyśpię w tym czasie!” Właśnie zregenerujesz się dużo mocniej niż po 40 minutach. Bo to jest takie złudne, że nam się wydaje, że po 40 minutach jesteśmy niezregenerowani; nie wiemy, która jest godzina, jaki jest dzień, czy jest weekend, czy poniedziałek, o co chodzi. Budzimy się rozkojarzeni. Ale to właśnie jest niepozorne, że te 15-20 minut tej drzemki jest idealne. Najlepiej sobie nastawić budzić po prostu. Chodzi o to, że my wtedy nie zdążymy wpaść w sen głęboki, a takie pierwsze dwie fazy snu będą dla nas wystarczająco regenerujące w ciągu dnia. Oczywiście czasem musimy sobie dać te kilka minut na zaśnięcie, czyli możemy sobie ustawić budzić na 25 minut na przykład.

Z drugiej strony nawet jak nie zaśniemy, ale poleżymy z zamkniętymi oczami, odcięci od bodźców, to też już nam da dużo dla regeneracji. Więc taka drzemka powinna się odbywać, moim zdaniem, z budzikiem. Chociaż miałam znajomą, która się wybudzała świetnie po tych 20 minutach i faktycznie nasz organizm może się potem nauczyć takich drzemek. Ale na początku po prostu ustawmy sobie budzik, opaska na oczy, do uszu jakieś stopery dobrej jakości i taka drzemka będzie OK. I pojawia się też ten temat coffee nap. Pewnie słyszałaś o coffee nap. Czyli taka drzemka, że wypijamy kawę, idziemy spać i ona nas ma po 20-30 minutach wybudzić. Mówi się, że kofeina po ok. 30 minutach ma ten pik swojego działania i to ma nas wybudzić wtedy. I to faktycznie może się sprawdzić.

A to jest, moim zdaniem, bardzo ciekawe rozwiązanie, dla osób, które mogą się przespać i muszą wstać i od razu działać. Bo jest coś takiego od razu po wstaniu, nawet jak rano wstajemy, jak inercja senna. To jest moment, kiedy nasz organizm musi się rozbudzić. Nasz mózg musi się rozbudzić. Nasze funkcje poznawcze, możliwość jasnego myślenia, działania – na taki rozruch potrzebujemy ok. godziny dla naszego mózgu. A jeżeli zrobimy taką coffee nap, to po niej ta kawa pobudzi nasz mózg. I ja tutaj widzę duże zastosowanie tej coffee nap, chociażby dla osób, które pracują w służbach mundurowych, ochronie zdrowia. W momencie, kiedy oni muszą wstać i działać, to świetnie może się sprawdzić. Myślę, że w przypadku lekarza na nocnej zmianie, który...

Oczywiście nie wspomnieliśmy, że wiemy, jak bardzo nocne zmiany wpływają negatywnie na zdrowie. Ale jeżeli ktoś będzie tak pracował – a będzie, i to na szczęście, bo nie mielibyśmy wtedy lekarzy, nie mielibyśmy wtedy strażaków, policjantów itd. – ale jeżeli ktoś pracuje na nocną zmianę, to właśnie taka coffee nap może bardzo fajnie tutaj się nadać. Było nawet takie badanie, o którym wspominałam kiedyś u siebie na Instagramie, że sprawdzano przyczyny wypadków pilotów. Nie pamiętam, jak oni się nazywają, ale chodzi o służby, które latają. I wypadki, które nie miały przyczyny mechanicznej, czyli nie

wiadomo było, z jakiego były powodu, w dużym procencie to były wypadki pilotów, którzy wylecieli mniej niż godzinę od wstania.

To jest bardzo ciekawe, bo w sumie byśmy na to nie wpadli nawet. „Obudziłem się i OK”. A jak się okazuje, my możemy podejmować złe decyzje w tę godzinę. Jeżeli mamy egzamin, ważną rozmowę, ważne spotkanie; coś, co wymaga użycia naszego mózgu; to albo ta kofeina po wstaniu, albo przed drzemką; albo po prostu później troszeczkę. Dać organizmowi tę godzinkę na rozruszanie się. To jest bardzo ciekawy temat, moim zdaniem. Oczywiście on też zależy od wielu czynników, ale tak tylko chciałam zasygnalizować, że coś takiego jest.

Grzegorz Piekarczyk: To w takim razie jeszcze pytanie o tę kofeinę, bo to jest coś, z czym trudno mi się zgodzić. Natomiast wiem, że tak powinienem robić. Czyli dlaczego nie można pić kawy zaraz po wstaniu? Robię tak, sprawia mi to przyjemność. Natomiast wiem, że są naukowe dowody na to, że lepiej tak nie robić.

Daria Łukowska: Tak. Ale tutaj znowu się ścieramy o to, czy ma być idealnie, czy dopasowane do Ciebie. Bo z jednej strony jest wiele zaburzeń zdrowotnych, którym ta kawa z rana nie sprzyja. Też ponieważ trochę nienaturalnie energetyzujemy się od rana, kiedy nasze hormony powinny być wystarczająco takie, żeby pozwoliły nam wstać z łóżka i już działać.

Ale z drugiej strony jeżeli nie ma żadnych problemów z gospodarką cukrową, układem pokarmowym i tak dalej, to pytanie, czy na pewno ta kawa będzie aż tak źle działała. Tu jest bardzo wiele czynników. To, co mówisz w kontekście nauki. Pojawiają się wyniki badań, że taka kawa z samego rana zaburza glikemię, czyli osoby z insulinoopornością, cukrzycą, być może powinny zacząć trochę inaczej dzień niż kawą. Albo poczekać jakiś czas od wstania, ze 2-3 godziny. Osoby z problemami z układem pokarmowym, z problemami z podrażnieniem śluzówki żołądka. Jest wiele zaburzeń zdrowotnych, którym ta kawa z rana nie będzie sprzyjać. Też na pewno osobom bardzo zestresowanym, które mają problem z kortyzolem. Tutaj też może to nie działać.

Natomiast ja to rozumiem, bo mnie też kawa z rana sprawia przyjemność i dopóki sobie mogę na nią pozwolić, to sobie pozwalam. Jeżeli wiem, że jestem bardzo zestresowana, to ja nie mam w ogóle nawet ochoty na kawę. W ogóle. Albo jeżeli mam infekcję, to ja nie mam rano ochoty na kawę. Ale jeżeli jest wszystko OK, to ja na przykład piję kawę z tłustym mlekiem kokosowym i to powoduje, że to nie jest tak bardzo podrażniające dla żołądka.

Bo kawa zabieleną jest trochę mniej podrażniająca. Jeżeli ktoś ma taki rytuał i jemu ta kawa robi rano dobrze, a nie ma żadnych problemów zdrowotnych, to ja nie uważam, żeby to było bardzo złe. Ale jeżeli masz tendencję do zaburzeń zdrowotnych, to jest jedna z rzeczy, o którą należy zadbać i z której właśnie być może należy zrezygnować. Jeszcze tylko dodam, że jest wiele zaburzeń hormonalnych i tutaj będzie nam ta kawa z rana troszkę przeszkadzała.

Grzegorz Piekarczyk: OK. Chodziło mi o ten wyrzut kortyzolu rano i przesunięcie później tego, żeby wypić kawę te 2-3 godziny po wstaniu, dlatego że ten kortyzol na początku jest wyższy i żeby się pobudzić na te 2-3 godziny. Natomiast rozgrzeszyłaś mnie. Bardzo dobrze. Dziękuję. Będę kontynuował. Nie mam problemów zdrowotnych. OK. Przejdźmy dalej. Jeden z ważnych tematów – melatonina. Słyszę wiele sprzecznych informacji. Przyjmować czy nie przyjmować? Jeśli tak, to w jakich dawkach albo sytuacjach. Co z tą melatoniną?

Daria Łukowska: Melatonina według większości badań powinna być stosowana krótkookresowo. Czyli nie możemy się przyzwyczajać do niej i brać jej regularnie. No chyba że wymaga tego nasz stan zdrowia. Ale raczej to powinno być krótkookresowe branie. Jest to bezpieczny suplement. Tylko powinniśmy robić to z głową, a nie na zasadzie: „Ja mogę nie dbać o to i tamto, bo sobie tyknę melatoninę i będzie luz”. Jeżeli chodzi o kwestię dawkowania, to jest kwestia bardzo indywidualna, bo na rynku są suplementy, które mają 1 mg, 2 mg, 3 mg, czasem do 5 mg nawet jakieś mocniejsze. Natomiast

spotkałam się z informacjami, że lepiej by było mniej niż 1 mg. W mniejszej dawce ta melatonina na nas lepiej zadziała niż w większej. Skuteczniej. Tylko że na przykład na polskim rynku jest bardzo trudno o taką melatoninę. Chyba ja nie widziałam takiej polskiej firmy.

Kiedyś miałam taką, ale to była firmy zagranicznej. Ona miała dużo poniżej 1 mg. I wtedy ona ma działać skuteczniej niż właśnie duża dawka jednorazowo. Dlatego nie jest tak, jak widać, że po prostu pierwsza lepsza melatonina, tylko zawsze ta dobrej jakości i odpowiedniej dawki. Pytałeś jeszcze o to, kiedy, w jakich sytuacjach.

Melatonina jest świetnym rozwiązaniem przy jet lagu na przykład. To na pewno, zdecydowanie. Poza jet lagiem; czyli w momencie, kiedy przekraczamy kilka stref czasowych; to myślę, że dla osób, które pracują na nocne zmiany. Tutaj my musimy zadbać o to, żeby jak najbardziej wyciągnąć z tego snu, ile się da. Wtedy będziemy się pobudzać wieczorem, a próbowali będziemy się uśpić rano. I dlatego musimy sobie poniekąd przestawić ten rytm dobowy. Nie chcemy wtedy dużej ilości melatoniny wieczorem, a chcemy jej dużo, gdy wracamy do domu. To jest ważne. Dlatego to odcięcie się od światła i tak dalej. To będziemy robić rano, jeżeli ktoś pracuje na nocną zmianę, żeby chociaż kilka godzin się przespać.

Ale to są nienaturalne dla organizmu warunki. Poza melatoniną jeszcze warto powiedzieć o prostych suplementach, co do których jednocześnie dobrze udowodniono, że poprawiają jakość snu w jakimś stopniu. To magnez i adaptogeny w tym Ashwagandha, która jest chyba najlepiej przebadana obecnie. Więc adaptogeny, głównie Ashwagandha i magnez to są bezpieczne suplementy, które możemy brać, bo one są dobrze przebadane. Mamy wiedzę o adaptogenach.

Najbardziej rozpowszechniła się ona, gdy zaczęli je stosować astronauta, bo w NASA astronauta stosują mix adaptogenów, swój własny. Pomijając, że od NASA mamy bardzo dużo osiągnięć, jeśli chodzi o kwestie medycyny i okołomedycznych nauk. Natomiast tutaj wiemy, że to jest dobrze przebadane. I magnez. Pojawia się też tutaj kwestia tego olejku CBD. Tylko z olejkiem CBD jest tak, że on nie ma wcale dużo badań w kontekście poprawy jakości snu, ale ma dobre badania w kontekście zmniejszania lęku i niepokoju. A to samo w sobie pośrednio poprawia nam jakość snu. Czyli olejek CBD. Oczywiście wiemy też, że olejek CBD nie na każdego działa.

Ja myślę, że dookoła olejku CBD się jeszcze dużo dowiemy w najbliższych latach, bo to jest teraz dość modny suplement. Ale na pewno jeszcze wielu rzeczy o nim nie wiemy. Każdy ma tutaj inne doświadczenia. Albo nie działa, albo działa super, albo działa nawet na pogorszenie nastroju. To jest taki suplement, że jak ktoś ma duży lęk, niepokój w sobie, gonitwę myśli przed snem i tak dalej, to może na sobie spróbować tego olejku CBD.

Ale magnez, adaptogeny, ewentualnie doraźnie melatonina to są takie suplementy, które moim zdaniem są naprawdę wystarczające. Ewentualnie można pomyśleć o jakiejś herbatce z melisą dobrej jakości, która też jednak działa. Wiadomo, że w herbacie dawki są małe, ale zawsze jakieś tam wyciszenie ziołowe też nam się przyda.

Grzegorz Piekarczyk: Jeśli chodzi o melatoninę, to w popularnej sieci drogerii połączonych z aptekami można dostać 1 mg, który w bardzo prosty sposób jesteśmy w stanie przedzielić na pół i wtedy to już jest 0,5 mg. O olejku CBD myślę, że powinienem nagrać cały osobny odcinek, ponieważ jest to bardzo ciekawy temat.

Ostatnie pytanie, czyli dość ciekawe, kontrowersyjne. Sam kiedyś próbowałem, gdy byłem trochę młodszy i trochę dziwniejszy – sen polifazowy. Czy w ogóle to ma sens, czy zostało to przebadane? Gdy interesowałem się tym na studiach, to znalazłem jednego człowieka, z którym mogłem o tym porozmawiać w całej Polsce. Teraz, widziałem, jest tego troszkę więcej. Chciałbym naprawdę rozwiązać wątpliwości na ten temat.

Daria Łukowska: W ogóle sen polifazowy to określenie ogólne. Mamy sen monofazowy, który jest po prostu spaniem w nocy. Sen difazowy, czyli taki z jedną drzemką tak jak mówiłam na przykład, że 6 godzin śpimy i mamy tę jedną drzemkę. I jest kilka kolejnych opcji. Ja nawet nie pamiętam, bo jest nazwa na ten najbardziej popularny. Może Ty pamiętasz? Na ten, że śpimy co 90 minut.

Grzegorz Piekarczyk: Tak, po 15. Nie pamiętam, jak on się nazywa. Natomiast mówią, że Leonardo da Vinci, Michał Anioł i w ogóle nie wiadomo, ko tam jeszcze, w ten sposób spali. Czyli piętnastominutowe drzemki co 90 minut. Próbowałem dwa dni i myślałem, że umrę.

Daria Łukowska: No tak. Ja nawet Ciebie pytam dokładnie, jak to się nazywa, bo ja znam to podejście, ale to nie ma żadnego potwierdzenia naukowego, a wręcz zaburza nasz rytm dobowy, nasze życie zgodnie z rytmem dnia i nocy. Wiemy, że chronobiologia... Chronożywienie, czyli to, że my jemy wtedy, kiedy powinniśmy, a nie wtedy, kiedy jest pora przed samym snem; tylko wtedy, kiedy świeci słońce... Czyli zarówno odżywianie, jak i sposób życia zgodny z rytmem dnia i nocy, są bardzo ważne i w najbliższych latach będziemy mieli wysyp badań na ten temat, bo to się pojawia, to się coraz bardziej dzieje. Ja jestem zafascynowana tym tematem i uważam, że nie możemy mówić o zdrowiu metabolicznym w 100%, kiedy nie żyjemy zgodnie z rytmem dnia i nocy.

Rzucam taką tezę i jestem przekonana, że w kolejnych latach ona zostanie udowodniona jeszcze lepiej niż jest. A już jest dość mocno. Jest to zdecydowanie bardzo ciekawy temat. A tutaj co masz? Cały czas się wybudzasz. Tak jak powiedziałam, nasz sen po coś, z jakiegoś powodu, ma te różne fazy w odpowiednim stosunku. Zwracamy też uwagę głównie na ten sen głęboki w tym śnie najbardziej poszatkowanym. Zaburzenia w każdej fazie snu są złe dla naszej jakości snu.

Nie tylko sen głęboki. I taką klamrą też opowiem, bo jak zacząłeś ten podcast od przedsiębiorców, znanych osób na całym świecie, które kiedyś głosiły, że „mało snu, dużo działania”, to teraz pojawiają się bardziej głośno, że „śpię więcej, robię więcej”. Bo my możemy sobie skrócić sen do 5 godzin, tylko że my będziemy działać dwa razy wolniej niż jakbyśmy się wyspali. Więc po co spać mniej i działać wolniej niż wyspać się i zrobić wszystko dużo szybciej, w sensie dużo efektywniej?

To jest mega ważne. Tutaj właśnie w kontekście tego snu ja się nie spotkałam z kimś, kto by się świetnie na tym śnie polifazowym tak zwanym czuł, czyli na tym bardzo pociętym cały dzień i całą noc na te momenty, kiedy mamy spać. Sen polifazowy w myśl mono- albo difazowy, czyli jedna drzemka, ewentualnie dwie, jeżeli ktoś naprawdę miał jakąś ciężką noc, to OK, ale nie więcej. Noc jest po to, żebyśmy spali. Po prostu.

Grzegorz Piekarczyk: Zamiast skracać sen proponuję mądrzej pracować. I o tym właśnie był nasz poprzedni podcast. Czyli jak zwiększyć swoją produktywność. Skupmy się na optymalizacji również swojej pracy, a nie na skracaniu snu. Daria, czy jest coś jeszcze, o czym chciałabyś powiedzieć na temat snu, a o czym nie wspomnieliśmy?

Daria Łukowska: Myślę, że sporo powiedzieliśmy. Na pewno o czymś nie powiedzieliśmy, bo to jest tak obszerny temat. Na pewno ciekawą kwestią jest oczywiście kwestia jakości snu, na przykład mając dzieci w różnym momencie życia. Natomiast to jest też kwestia inna, tak samo jak optymalizacja snu dziecka. Zwłaszcza teraz, gdy dzieci mają dużo dostępu do elektroniki. Naprawdę niewiele rzeczy robiąc, typu wyciemniając pokój po południu czy ograniczając korzystanie wieczorem właśnie ze światła niebieskiego, ewentualnie w ciągu dnia udostępniając.

Jest kilka takich elementów, które możemy wdrożyć. Tak samo jak kobieta karmiąca. Melatonina w mleku matki jest różna w różnych porach dnia i kobieta, która ściąga pokarm, może sobie oznaczyć, który jest z jakiego momentu. Jest świetna zagraniczna strona na ten temat właśnie à propos karmienia piersią i tej zawartości melatoniny. Czyli my możemy mieć to mleko, które ma więcej melatoniny i to mleko, które ma mniej melatoniny, postawić je w lodówce i dawać dziecku o odpowiednich porach. Jest tutaj tak wiele różnych czynników jeszcze. Sen w zależności od kontekstu. Czyli jest wiele

kontekstów, więc ja myślę, że naprawdę zadbajmy o tę jakość snu, bo bez niej nie będzie ani zdrowia, ani dobrej formy.

Grzegorz Piekarczyk: Jeśli macie jeszcze jakieś pytania na temat snu albo interesują Was te tematy, których nie poruszyliśmy, to zapraszam do zadawania pytań w komentarzach pod filmem i wtedy może ewentualnie uda nam się nagrać drugi odcinek i drugie podejście do snu, dlatego że jest to mega ważny temat. Daria, bardzo Ci dziękuję za całą rozmowę. Powiedz, gdzie nasi słuchacze i widzowie mogą Cię znaleźć.

Daria Łukowska: Zapraszam najbardziej na You Tube. „Forma na życie” – tam jestem najbardziej aktywna. Jestem również aktywna na Instagramie – [daria_formanazycie](#). I jak powiedziałaś na wstępie – moja strona to [darialukowska.pl](#) albo [formanazycie.pl](#). Obecnie jest to ta sama strona, więc oba adresy doprowadzą. Najbardziej tutaj. Najbardziej aktualne materiały są na You Tube i na Instagramie i tam zapraszam. Na Facebooku też jestem, ale tam rzadziej.

Grzegorz Piekarczyk: Wszystkie linki zamieścimy oczywiście w opisie. Ja Ci bardzo dziękuję.

Daria Łukowska: Dziękuję również.

Grzegorz Piekarczyk: Cześć.

Daria Łukowska: Cześć.

pomeló

catering dietetyczny

Biuro Obsługi klienta:
biuro@pomelo.com.pl,
+48 516 084 123

Współprace i marketing:
marketing@pomelo.com.pl

Konsultacja dietetyczna:
dietetyk@pomelo.com.pl

Adres firmy:
ul. Klonowa 3c,
05-462 Warszawa,
tel. +48 516 084 123

Diety w Pomelo



REDUKCYJNA

Bogata w owoce, warzywa, chude mięso i błonnik - polecana osobom, które chcą "z głową" zrzucić zbędne kilogramy, bez uczucia głodu.

Cena za jeden dzień od **55** pln



ZBILANSOWANA

Zbilansowana pod kątem proporcji oraz wartości odżywczych - najlepsza dla osób, które chcą po prostu zdrowo się odżywiać.

Cena za jeden dzień od **63** pln



KETOGENICZNA

Dieta ketogeniczna jest przeznaczona dla osób które w dużym stopniu chcą ograniczyć spożywanie węglowodanów.

Cena za jeden dzień od **59** pln



WEGAŃSKA

Na bazie produktów roślinnych - dla osób, które wybrały wegański sposób odżywiania i chcących wzbogacić swoje menu o dużą dawkę warzyw.

Cena za jeden dzień od **61** pln



DIETA DLA KOBIET W CIAŻY

Różnorodna i zbilansowana dieta zapewniająca wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne w ciąży.

Cena za jeden dzień od **59** pln



SIRT

Dieta oparta na III fazach polegających na redukcji kalorycznej i zmianie posiłków stałych na posiłki płynne.

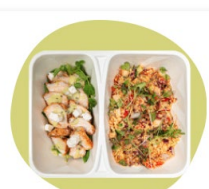
Cena za jeden dzień od **57** pln



SPORT CARBO

Zwiększona ilość węglowodanów i białka - dla entuzjastów sportów siłowo-wytrzymałościowych takich jak crossfit, fitness czy pływanie.

Cena za jeden dzień od **65** pln



SPORT PROTEIN

Zwiększona ilość pełnowartościowego białka - polecana dla sportowców i trenujących siłowo, ze zwiększonym zapotrzebowaniem na białko.

Cena za jeden dzień od **63** pln



LOW CARB

Zawartość węglowodanów na poziomie 20% - polecana sportowcom, osobom, które nie mogą schudnąć, lub chcącym odpocząć od cukru.

Cena za jeden dzień od **61** pln



WEGE + FISH

Bez mięsa, ale za to z rybami - polecana wegetarianom, ale też osobom, które chcą przez jakiś czas odpocząć od jedzenia mięsa, bez wykluczenia ryb oraz owoców morza.

Cena za jeden dzień od **57** pln



WEGETARIAŃSKA

Bez mięsa i ryb - polecana wegetarianom, ale też osobom, które chcą przez jakiś czas odpocząć od jedzenia mięsa.

Cena za jeden dzień od **57** pln



GLUTEN & LACTO FREE

Bezglutenowe i bezlaktozowe lub roślinne zamienniki zbóż, makaronów i nabiału - dla osób, które chcą wyeliminować gluten i laktozę.

Cena za jeden dzień od **61** pln