**TOP 5 sposobów na lepszy sen**

**Czy jest coś lepszego, niż budzenie się o poranku po całej nocy głębokiego, odprężającego snu? Towarzyszący temu zastrzyk energii natychmiastowo motywuje nas do działania i sprawia, że podnosimy się z łóżka w dobrym nastroju. Niestety, dla wielu osób to uczucie wcale nie jest normą, lecz rzadkością. Czy można temu zaradzić? Na to pytanie odpowiemy w poniższym artykule, prezentując TOP 5 sprawdzonych metod na poprawę jakości snu.**

**#1 Harmonogram snu**

**Nie da się przecenić wartości regularnego harmonogramu snu.** Ludzki organizm jest biologicznym zegarem, który działa najlepiej, gdy przestrzegamy pewnej rutyny. Natura zaprojektowała nas do śnienia w nocy i bycia aktywnym za dnia - jeżeli jesteśmy w stanie wypracować pewną regularność w tych cyklach, nasz sen stanie się znacznie bardziej efektywny, a my zaczniemy budzić się każdorazowo w pełni sił.

Zatem, jak możemy ustalić regularny harmonogram snu? Oto kilka prostych kroków:

l **Zdecyduj o stałej porze snu i pobudki.** Oznacza to, że codziennie idziesz spać i budzisz się o tej samej godzinie, niezależnie od dnia tygodnia. Kluczowe jest tutaj aby pamiętać, że większość dorosłych potrzebuje około 7-9 godzin snu na dobę.

l **Ustal rytuał przed snem.** To może być coś prostego, jak czytanie książki, medytacja lub kąpiel. Rytuał przed snem pomoże zasygnalizować naszemu ciału, że nadszedł czas na odpoczynek.

l **Unikaj drzemek, szczególnie późnym popołudniem.** Drzemki mogą zakłócić nasz sen w ciągu nocy. Jeżeli naprawdę musisz przespać się za dnia, staraj się to robić w miarę wcześnie i nie przekraczaj czasu 20 minut.

**#2 Spokojne środowisko do spania**

**Chcąc zagwarantować sobie kompleksową regenerację w ciągu nocy, powinniśmy zatroszczyć się o środowisko, w którym śpimy.** To trochę jak z przygotowywaniem ziemi do sadzenia - im lepsze warunki stworzymy, tym nasze rośliny będą bujniej rosły i szybciej się rozwijały. Analogicznie, odpowiednio adaptując naszą sypialnię, będziemy głębiej spać i tym samym bardziej wypoczywać.

Tworzenie spokojnego środowiska do spania nie musi być trudne, ale wymaga pewnego stopnia zaangażowania i planowania. Oto kilka czynników, na które warto zwrócić uwagę:

l **Temperatura:** Twoje ciało naturalnie ochładza się podczas snu, więc utrzymanie optymalnej temperatury w sypialni pozwoli Ci się lepiej wyspać. Idealnie, powinna ona mieścić się w przedziale 18-21 stopni Celsjusza.

l **Ciemność:** Światło może zakłócać produkcję melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za regulację cyklu snu. Zadbaj więc o to, aby Twoja sypialnia była przyciemniona przed i w trakcie odpoczynku.

l **Cisza:** Hałas to kolejny czynnik, który może negatywnie wpłynąć na jakość naszego snu. Nawet jeśli uważamy, że jesteśmy na niego odporni, nasz mózg nadal, mimowolnie, rejestruje dźwięki. Rozwiązaniem może być wykorzystanie szumów białych, które pomagają zagłuszyć otoczenie. Może to być wentylator, klimatyzator lub specjalna aplikacja na smartfonie.

l **Komfort:** Wygodne łóżko ma ogromne znaczenie dla jakości snu. Zainwestuj w dobrą jakość materaca, poduszek i pościeli, które pomogą Twojemu ciału się odprężyć.

l **Czystość powietrza:** Zapewnij odpowiednią wentylację w swojej sypialni. Świeże powietrze nie tylko pomaga utrzymać odpowiednią temperaturę, ale także zapewnia dopływ tlenu, który jest niezbędny do prawidłowego snu.

**#3 Dieta i nawyki żywieniowe**

**Nie wszyscy sobie zdają sprawę że jedzenie, które konsumujemy na co dzień, ma bezpośredni wpływ na jakość naszego snu.** Wiele osób zdaje się zapominać, że nasze ciało trawi pokarm praktycznie bez przerwy, również kiedy śpimy. Fakt ten ma duże znaczenie dla naszego organizmu i może poprawić lub przyczynić się do pogorszenia efektywności nocnej regeneracji.

Na początek musimy pamiętać przede wszystkim o stosowaniu diety bogatej w białka, zdrowe tłuszcze oraz błonnik. **Produkty takie jak ryby, orzechy, awokado czy owoce i warzywa są nie tylko dobre dla naszego ogólnego zdrowia, ale również pomagają regulować cykl snu.** Nasze nawyki żywieniowe również nie pozostają tutaj bez znaczenia. Spożywanie ciężkich, tłustych potraw przed pójściem spać sprawia, że nasze ciało skupia się na trawieniu, zamiast przechodzić w stan relaksu i odnowy. Właśnie dlatego mówi się, że ostatni posiłek powinno się zjeść przynajmniej 2-3 godziny przed snem. Podobnie kofeina, która jest stymulantem, może zakłócić sen, jeśli jest spożywana późnym popołudniem lub wieczorem.

**#4 Suplementy diety na sen**

Jeżeli zmiany w stylu życia, takie jak ustanowienie regularnego harmonogramu snu, tworzenie spokojnego środowiska do spania czy wprowadzenie odpowiednich nawyków żywieniowych nie przynoszą oczekiwanych efektów, warto rozważyć uzupełnienie diety o pewne suplementy. **Jednym z takich suplementów, który zdobywa na popularności w kontekście poprawy jakości snu, jest kanabidiol, inaczej znany jako CBD.**

CBD to związek chemiczny, który naturalnie występuje w konopiach. W przeciwieństwie do THC, substancji w pierwszym odruchu kojarzonej z rośliną konopi, kannabidiol nie ma działania psychoaktywnego, a więc nie powoduje uczucia "haju". To, co przyciąga uwagę naukowców i konsumentów na całym świecie, to potencjalne korzyści zdrowotne związane z jego stosowaniem.

**Jak sugerują badania, CBD może pomóc w łagodzeniu wielu problemów zdrowotnych, w tym tych związanych ze snem**. Związek ten wykazuje działanie uspokajające i relaksujące, pomaga w walce ze stresem oraz lękiem, które często są przyczyną kłopotów z przespaniem całej nocy. Ponadto, wielu naukowców twierdzi, że kannabidiol, poprzez wpływ na układ endokannabinoidowy, może pomóc w regulacji cyklu snu. Obecnie produktami, po które konsumenci sięgają najczęściej, są [olejki CBD](https://goldenfoxcbd.pl/olej-cbd), gwarantujące prostą aplikację i szerokie spektrum działania.

*Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej na temat wpływu kannabidiolu na jakość naszego snu, zajrzyj do artykułu:* [Olejek CBD na sen | Jak stosować, co na to nauka](https://goldenfoxcbd.pl/olejek-cbd-na-sen).

**#5 Aktywność fizyczna**

**Jednym z najprostszych, ale jednocześnie jednym z najbardziej efektywnych sposobów na poprawę jakości snu, jest regularna aktywność fizyczna.** Wystarczy pół godziny ćwiczeń dziennie, aby poczuć różnicę. A efekty? Lepszy sen, więcej energii podczas dnia, a nawet poprawa nastroju.

Dlaczego ćwiczenia pomagają nam spać lepiej? Aktywność fizyczna zwiększa produkcję endorfin - nazywanych hormonami szczęścia - które pomagają nam się zrelaksować. Ponadto, wysiłek fizyczny sprawia, że nasze ciało potrzebuje czasu na regenerację, co z kolei prowadzi do głębszego i bardziej odprężającego snu. **Należy jednak pamiętać, aby nie ćwiczyć zbyt późno wieczorem**. Intensywna aktywność fizyczna może podnieść nasz poziom energii i uczynić nas bardziej czujnymi, co z kolei będzie utrudnić zasypianie. Idealnie jest zakończyć ćwiczenia na co najmniej 2-3 godziny przed pójściem spać.

Pamiętaj, aby wprowadzać nowe nawyki stopniowo. Jeżeli do tej pory nie byliśmy zbytnio aktywni fizycznie, zacznijmy od krótkich sesji ćwiczeń, z czasem zwiększając ich intensywność i czas trwania. Warto też skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą, zwłaszcza jeśli mamy jakiekolwiek problemy zdrowotne.

**Pamiętajmy, że sen jest podstawowym filarem naszego zdrowia, tuż obok prawidłowej diety i regularnej aktywności fizycznej. Własne dobro powinno być naszym najważniejszym priorytetem, zatem nie ignorujmy problemów ze snem i zadbajmy o jego jakość tak, jak o inne aspekty naszego życia.**