

SLEEPER

ВЕСНА 2024
•
ВИПУСК 24



ХРИСТИНА ТА ГРИГОРІЙ
РЕШЕТНИКИ



ПЕРЕМО КОВДРУ В
ПРАЛЬНІЙ МАШИНІ

VONCOLCHON –
ІСПАНСЬКА СЕНСАЦІЯ
ВЖЕ В УКРАЇНІ!

КАЛЬКУЛЯТОР СНУ

ГОРОСКОП

Я ТЕ ЛЮ...
МАТРАЦИК
ХОЧУ



ДО КІНЦЯ БЕРЕЗНЯ - ЗНИЖКИ

до 40%



SLEEPER

4

Інтерв'ю: Григорій та Христина Решетники

6

Акційні товари та пропозиції

14

Як прати ковдру в пральній машині: інструкція

16

BONCOLCHON – іспанська сенсація вже в Україні!

18

Тест: що каже Ваша поза сну?

19

Чому сняться кошмари?

20

Гормон сну: розумне управління природними функціями

22

Калькулятор сну

23

Гороскоп



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svit_matrasiv



svit_matrasiv



svit_matrasiv

SVIT-MATRASIV.UA



ХРИСТИНА ТА ГРИГОРІЙ РЕШЕТНИКИ

Популярна медіа сім'я, люблячі чоловік та жінка, які з радістю погодились відповісти на питання про сон, здоровий спосіб життя та творчі плани на майбутнє.

- Григорій, Христіно! Дуже раді поспілкуватись з одним з найпрекрасніших союзів українського медіа простору. Як у вас справи?

Г: Все добре, працюємо разом – як команда, як сім'я, як половинки одного цілого, розвиваємось.

- Ви – така прекрасна сімейна пара, якій вдається поєднувати і роботу і відпочинок. Поділіться секретом з нашими читачами, як бути постійно разом і не набридати один одному?

Х: Ви знаєте, основний секрет – це те, що ми по-справжньому любимо один одного. Насправді, ми пройшли дуже довгий шлях зростання наших стосунків, зміни, тривалі трансформації. 15 років разом – дуже великий термін. Тому наші стосунки це постійна праця – ми розуміємо, що повинні бути не тільки відповідальними батьками, а й відповідальними один перед одним, тому стараємось знаходити золоту середину в усьому.

- Ви обоє чудово виглядаєте. Доводиться дотримуватись якоїсь спеціальної дієти чи це спорт? Що мотивує тримати себе в формі?

Х: Для мене основна мотивація – це мої хлопці, які дуже люблять і гордяться тим, що мама займається спортом та підтримує форму. З харчуванням є прогалини, бо коли велика сім'я, спочатку треба нагодувати всіх, про індивідуальний план харчування нема часу навіть подумати.



Г: я дуже цікавлюсь спортом, ще з дитинства грав в різні командні види спорту – гандбол, баскетбол, футбол, навіть займався народними танцями. Зараз, звісно, у зв'язку з таким щільним знімальним графіком важко виділити час на спорт, але, для мене головною мотивацією є моя дружина – хочеться виглядати гарно поруч з нею.

- Як справляєтесь зі стресом? Адже зараз в житті кожного українця його предостатньо.

У важкі моменти шукаємо підтримку один в одному – це головний секрет і боротьби зі стресом, і побудови міцних стосунків.

- Яке місце у вашому житті займає сон?

Х: ви знаєте, з дітьми особливо довго не поспиш. В період між вагітностями я просто «досипаю», що можу. Звісно, важливий не тільки час сну – важливо і те, на чому спимо і т.д.

Г: до повномасштабного вторгнення мої графіки були особливі, і часом було таке, що не спав декілька днів поспіль. Зараз через тривоги та стрес сну не побільшало, звісно, але до цінності сну відношусь по-іншому.



- Чи завжди вам обом вдається висипатись? Робота, зйомки, троє дітей – чи вистачає часу на відпочинок?

Х: Коли троє дітей про відпочинок годі й думати. Але коли випадає змога, стараємось поїхати з дітьми в гори, десь в Карпати – це допомагає перезавантажитись.

Г: ми стараємось дати нашим дітям максимально щасливе дитинство, тому і їхнє дозвілля для нас – в пріоритеті. Тому наш відпочинок – це відпочинок дітей в першу чергу.

- Григорію, давайте ще трішки про творчі плани на майбутнє. Чим плануєте нас порадувати в цьому році? Можливо, новим сезоном легендарного Холостяка?

- Поки не можемо відкрити всіх карт, оскільки є певні домовленості, тому нехай мій новий проєкт буде для вас сюрпризом.

- Дякуємо за Ваші відповіді!

БЛІЦ ПИТАННЯ

- Григорію, Христіно, хто з вас раніше прокидається зазвичай?

- Григорій або діти.

- Пам'ятайте, що їли сьогодні на сніданок?

- Ой, сьогодні їли млинці з яблуками, які зробили мої батьки – вони зараз гостюють в нас.

- На яке питання Ви б хотіли відповісти, а вам його не задають.

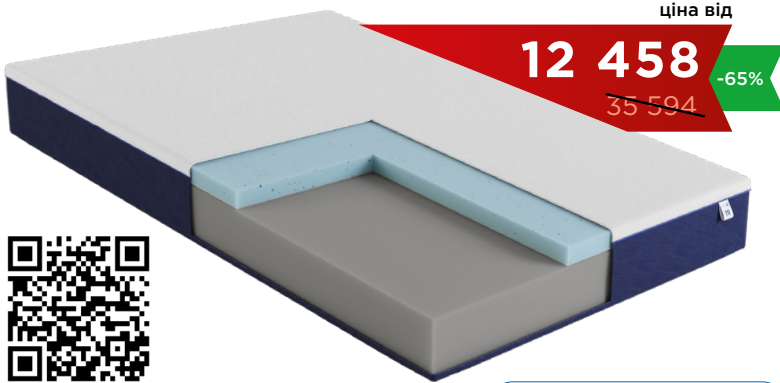
- В такий час живемо, що питають про все.

- Рецепт сімейного щастя від вас двома словами.

- Головне будувати свою родину за власними принципами – кожна історія унікальна. Потрібно бути чесними та віддаватись стосункам на повну.



R1



ціна від

12 458
~~35 594~~ -65%

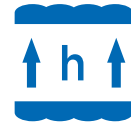


bon colchon

 MEMO GEL EXTRA™



Гарантія
3 роки



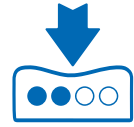
Висота матраца
21 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
без обмеж.

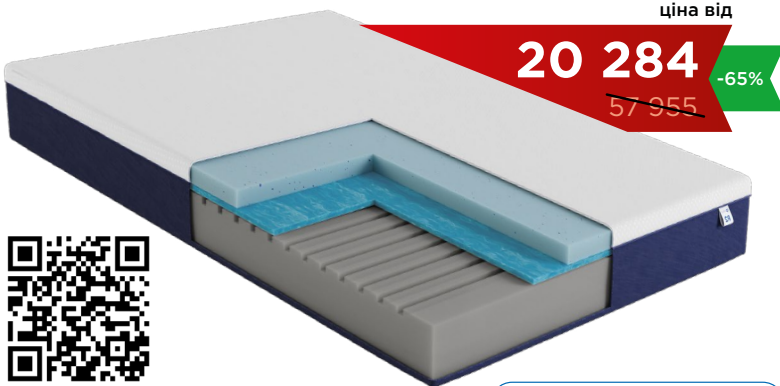


Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

R2



ціна від

20 284
~~57 955~~ -65%

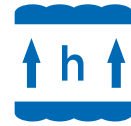


bon colchon

 WAVE FOAM™



Гарантія
3 роки



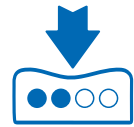
Висота матраца
23 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
без обмеж.

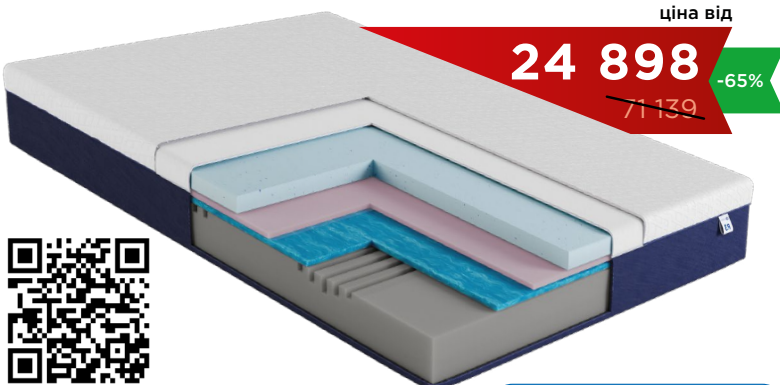


Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

R3



ціна від

24 898
~~71 139~~ -65%

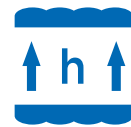


bon colchon

 DUAL CLIMATE™



Гарантія
3 роки



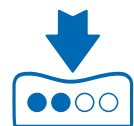
Висота матраца
25 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
без обмеж.



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

БОН V2



bon colchon



Матеріал Memory



Ортопедичний ефект

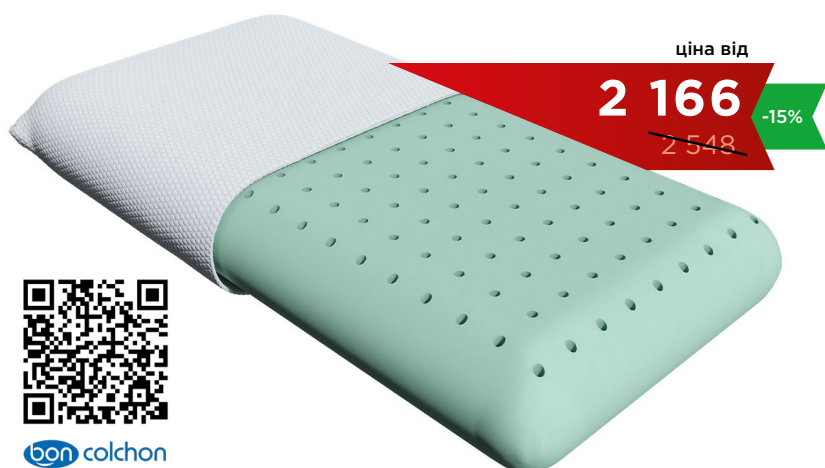


Циркуляція повітря



Чохол на блискавці

БОН V1A



bon colchon



Матеріал Memory



Ортопедичний ефект

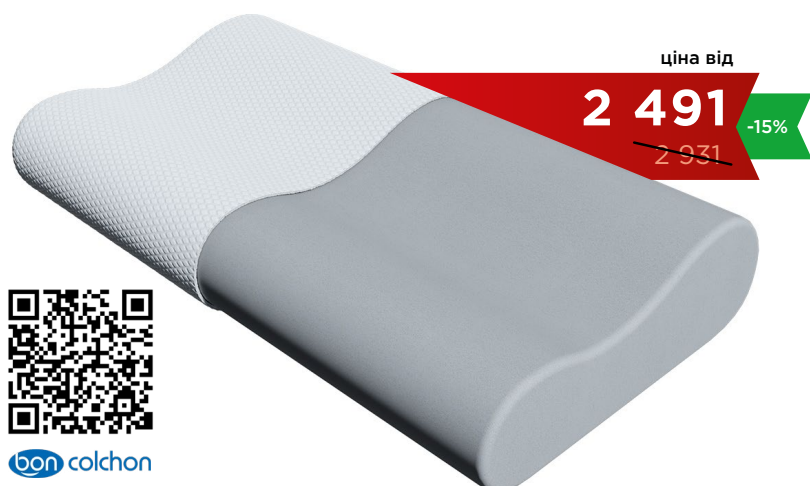


Циркуляція повітря



Чохол на блискавці

БОН V2W



bon colchon



Матеріал Memory



Ортопедичний ефект



Чохол на блискавці

MUNGER SOFA BEQUEM



Гарантія
2 роки



Спальний розмір
140x190



Механізм розкладання:
єврокнижка

MUNGER SOFA RUHE



Гарантія
2 роки



Спальний розмір
140x190



Механізм розкладання:
єврокнижка

MUNGER SOFA ENTSPANN



Гарантія
2 роки

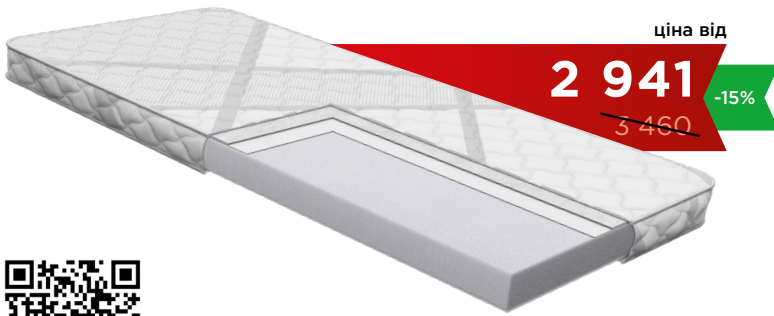


Спальний розмір
144x202



Механізм розкладання:
дельфін

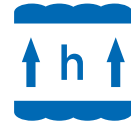
DR. MATSON ORTOFLEX



DR.MATSON



Гарантiя
3 роки



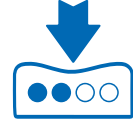
Висота матраца
9 см



Навантаж.
на 1 сп. мiсце
до 100 кг

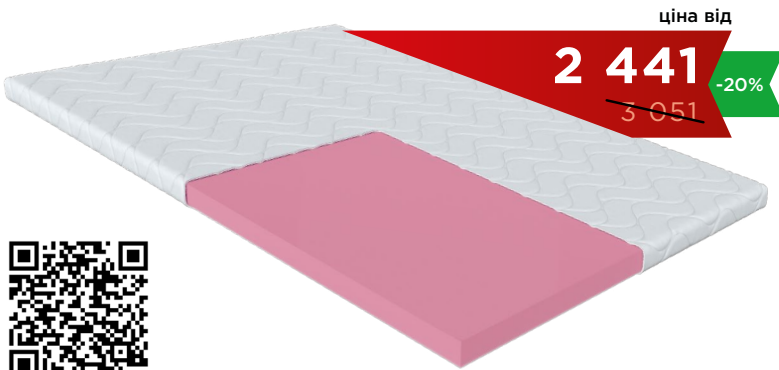


Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткiсть

GUTENKAUF TOPPER AERO



Gutenkauf
die traditionelle Qualitat



Гарантiя
3 роки



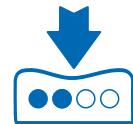
Висота матраца
6 см



Навантаж.
на 1 сп. мiсце
без обмежень

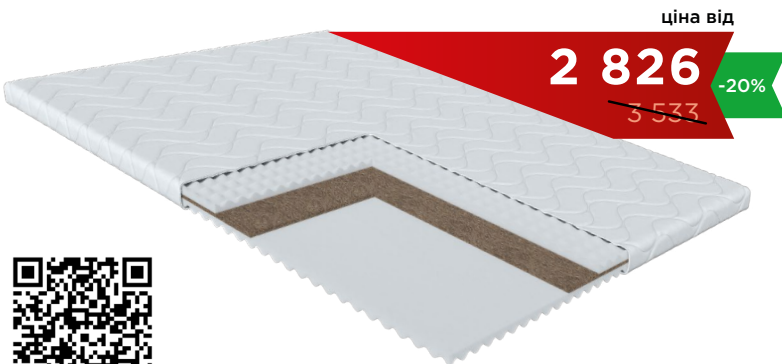


Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткiсть

GUTENKAUF TOPPER KOKOS



Gutenkauf
die traditionelle Qualitat



Гарантiя
3 роки



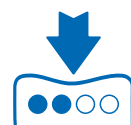
Висота матраца
6 см



Навантаж.
на 1 сп. мiсце
без обмежень



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткiсть



Кокосова
койра

Знижка вiд 15 до 20% на обранi моделi матрацiв. Акцiя дiє з 1.03.2024 по 31.03.2024 та може бути продовжена.
Цiни дiйснi станом на 01.03.2024 р. та можуть змiнюватись в залежностi вiд умов ринку.

МЮНГЕР КОМФОРТ ДЕБОРА



ціна від

6 710
~~8 387~~ -20%



Гарантія
20 місяців



Матеріал:
бук



Основа ліжка:
ламелі



Технологія
склеювання:
масив

МЮНГЕР СОФТ АЛЬМАРІ



ціна від

15 187
~~21 696~~ -30%



Гарантія
20 місяців



Німецькі
технології



Основа ліжка:
ламелі



М'яке узголів'я

МЮНГЕР СОФТ ОРІЄНТ



ціна від

19 402
~~29 849~~ -35%



Гарантія
20 місяців



Німецькі
технології



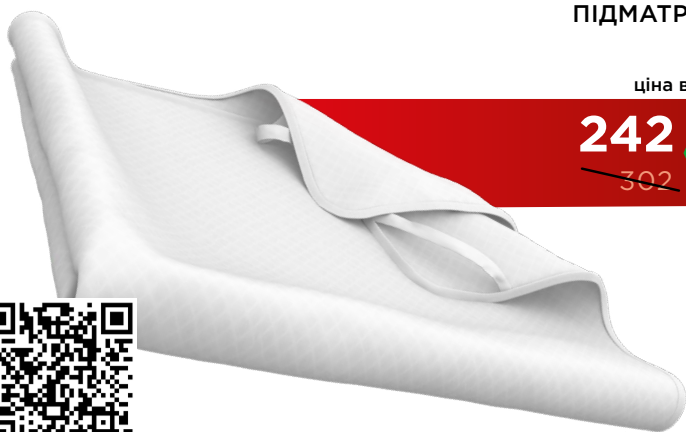
Основа ліжка:
ламелі



М'яке узголів'я

GUTENKAUF STANDART

ПІДМАТРАЦНИК



ціна від
242 -20%
~~302~~



Фіксація по кутах



Екологічний матеріал



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

Deutsch

Німецькі технології

DR. MATSON BENEFIT DOUBLE



ціна від
2 282 -25%
~~3 042~~



Мікрофібра



Антиалергічний матеріал



DR.MATSON



Україна



Дихаючий матеріал

GUTENKAUF MEER

ПОКРИВАЛО



ціна від
816 -20%
~~1 020~~



Екологічний матеріал



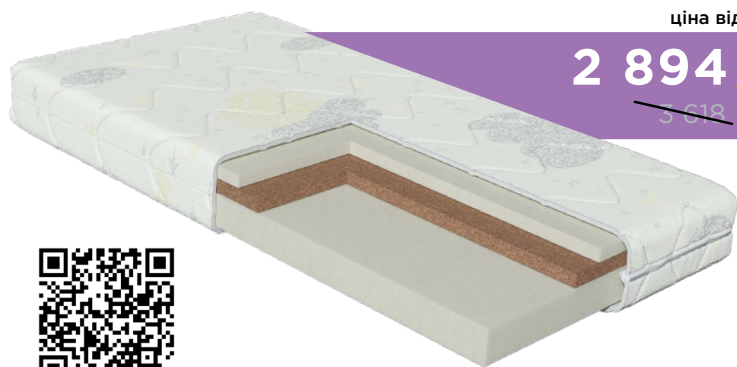
Антиалергічний матеріал



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

Знижка від 20 до 25% на обрані моделі подушок та матрацників. Акція діє з 1.03.2024 по 31.03.2024 та може бути продовжена. Ціни дійсні станом на 01.03.2024 р. та можуть змінюватись в залежності від умов ринку.

GUTENKAUF KIDS TOFFEE



ціна від

2 894

-20%

~~3 518~~



Гарантія
5 років



Висота матраца
10 см



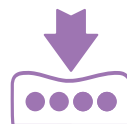
Навантаж.
на 1 сп. місце
до 60 кг



Gutenkauf **KIDS**
de traditie quaad



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість



Кокосова
койра

GUTENKAUF KIDS MARMELADE



ціна від

3 296

-20%

~~4 120~~



Гарантія
5 років



Висота матраца
10 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 60 кг



Gutenkauf **KIDS**
de traditie quaad



Безпружинний
блок

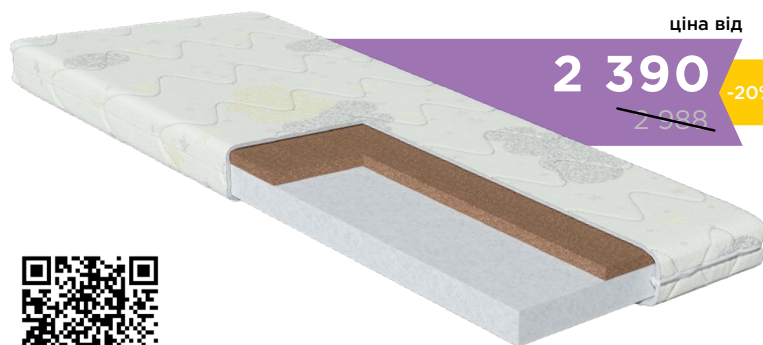


Одностороння
жорсткість



Кокосова
койра

GUTENKAUF KIDS ECLAIR



ціна від

2 390

-20%

~~2 988~~



Гарантія
5 років



Висота матраца
7 см



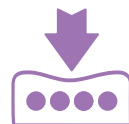
Навантаж.
на 1 сп. місце
до 40 кг



Gutenkauf **KIDS**
de traditie quaad



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

GUTENKAUF WOLKE KIDS



Gutenkauf KIDS
die traditionelle Qualität



Дихаючий матеріал



Протикліщовий матеріал



Бавовна



Гіпоалергенний матеріал

GUTENKAUF KIDS ORTODREAMKO



Gutenkauf KIDS
die traditionelle Qualität



Матеріал Memory



Чохол на блискавці



Бавовна



Дихаючий матеріал



Німецькі технології

GUTENKAUF BABY AQUASTOP STARK

НАМАТРАЦНИК НАТЯЖНИЙ З БОРТОМ



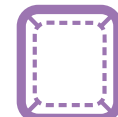
Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Екологічний матеріал



Бавовна



Натяжний з бортом



Вологостійкість



Німецькі технології

Інструкція: ЯК ПРАТИ КОВДРУ В ПРАЛЬНІЙ МАШИНІ

Ковдри — це спальні аксесуари, які потребують особливого догляду для підтримання свіжості, м'якості та тривалого терміну використання. Стандартне прання в машині спричиняє занепокоєння через побоювання щодо усадки, пошкодження або втрати об'єму текстилю. За умови дотримання рекомендацій цього можна уникнути. Очищення різних типів виробів із правильними мийними засобами буде легким і безпечним.

Як прати пухову ковдру

Перед пранням текстилю в машинці перевірте рекомендації від виробника, вказані на етикетці. Зверніть увагу на інформацію щодо температури води, режиму й використання спеціальних мийних засобів. Вона допоможе зрозуміти, як прати пухову ковдру.

Для уникнення скручування наповнювача виробу використовуйте пристрій зі значним об'ємом. Додайте невелику кількість порошку, призначеного для делікатного прання. Уникайте використання відбілювача або засобів для кондиціонування, оскільки вони пошкоджують наповнення текстилю.

Після завершення циклу переконайтеся, що мийний засіб повністю змився. Можливо, знадобиться декілька разів полоскати аксесуар. Для висихання використовуйте низьку температуру в сушильній машині або розташуйте виріб на плоскій поверхні.



Як прати ковдру з холлофайберу

Виріб із синтетичного матеріалу підходить для частого прання в машинці. Холлофайбер слугує як замітник натурального наповнювача за наявності в людини алергії. Перед початком очищення виробу зверніть увагу на те, як прати синтепонову ковдру:

- Ознайомтеся з інструкцією на етикетці. Виробники вказують температуру води, режим прання та який порошок підходить для цього.
- Перед завантаженням ковдри в машину переконайтеся, що розмір відповідає місткості приладу. Це забезпечить рівномірне та ефективне прання.
- Для аксесуарів із синтетики варто вибирати режим для чутливих тканин або стандартний. Використовуйте холодну чи теплу воду залежно від вказівок на етикетці.
- Для збереження якості холлофайберу застосовуйте м'який мийний засіб без відбілювача або агресивного складу. Уникайте переповнення машини, щоб забезпечити достатнє перемішування й прання.
- Прополощіть декілька разів. Хімічні речовини, що залишилися, провокують подразнення шкіри або пошкодження тканини.
- Використовуйте режим делікатного сушіння чи краще віддайте перевагу розташуванню на рівній поверхні.

Дотримання рекомендацій допоможе краще зрозуміти, як прати ковдру та подовжити термін використання текстильного виробу.



Як прати вовняну ковдру

Такі аксесуари вимагають дбайливого догляду під час прання. Саме тому варто завчасно поцікавитися, як прати ковдру з овечої шерсті. Щоб очистити виріб вдома, необхідно попрацювати руками або вибрати програму для вовни під час застосування машинки. Для догляду за таким матеріалом потрібно віддати перевагу холодній воді. Використовуйте м'який мийний засіб, призначений спеціально для шерсті, щоб уникнути пошкоджень волокон. Ретельно прополощіть ковдру в чистій воді для видалення всіх залишків порошку.

Уникайте сильного тертя, адже волокна дуже чутливі до тиску. Для уникнення усадки й пошкоджень акуратно витискайте рідину перед тим, як розкласти аксесуар висихати. Не рекомендується використовувати високі температури в сушильній машині, щоб не відбулася усадка матеріалу. Варто залишити ковдру на свіжому повітрі в горизонтальному положенні.

Після повного висихання акуратно потрясіть текстиль, щоб повернути йому об'єм і пухнастість. Зберігайте виріб у сухому місці, уникаючи прямого сонячного світла для запобігання вицвітання й збереження його якості на довгий час.

Дотримуйтеся інструкцій виробника, щоб знати, як прати вовняну ковдру. Це допоможе уникнути пошкоджень наповнювача та використовувати виріб упродовж багатьох років.

Правильна турбота про аксесуари для чудового відпочинку — це ключовий момент для збереження їхньої якості та довговічності. Звертайте увагу на поради щодо того, як прати ковдру в пральній машині залежно від типу наповнювача. Пам'ятайте про догляд після очищення аксесуара. Прибирайте плями одразу, щоб не допустити їхнього «в'їдання» в тканину.



Voncolchon

іспанська сенсація вже в Україні!



Зовсім нещодавно в мережі Світ Матраців з'явилися в продажу справжні іспанські матраци – привезені безпосередньо з середземноморського узбережжя такої далекої і теплої країни. Матраци відрізняються високою якістю, ергономічністю, а головна їх особливість – матеріали наповнення, які в Україні не використовуються.

Хто ж такі Voncolchon?

Boncolchon — європейська мережа магазинів товарів для сну, заснована в кінці минулого століття групою європейських виробників матраців і меблів. Перші магазини Boncolchon були відкриті в Східній Європі. Всього відкрито понад 200 магазинів, складів і виставкових залів. Основний принцип компанії – здоровий сон доступний кожному. Компанія намагається створювати продукцію, доступну для всіх цінкових категорій і забезпечувати здоровий сон. Крім того, політика компанії базується на принципі «простота і зрозумілість», що передбачає прозорість у виборі матеріалів для матраців, відсутність «маркетингових» шарів, які фактично не несуть ніяких переваг, а лише збільшують ціну матрацу. Досвід і час, проведений на ринку матраців, принесли свої плоди, зокрема, Boncolchon розробила ідеальний, на наш погляд, асортимент матраців, подушок та інших товарів для сну, доступних кожному.

Перші магазини Boncolchon в Іспанії були відкриті на початку 2020 року. Перші три магазини були відкриті в якості пілотного проекту в Мурсії. Після успішного досвіду керівництво Boncolchon вирішило розширити мережу в найбільших містах Іспанії, таких як Мадрид, Барселона та Валенсія. До кінця 2025 року компанія планує відкрити понад 50 магазинів по всій Іспанії.

До речі, в кожній країні, залежно від національних особливостей, компанія відкриває мережу з унікальною назвою, тому Boncolchon – це просто іспанська назва мережі.

З усім асортиментом іспанських новинок Ви зможете ознайомитись в магазинах мережі Світ Матраців або на нашому сайті!



ТЕСТ: ПРО ШО КАЖЕ ВАША ПОЗА СНУ?

Поза, в якій любите спати людина багато говорить про нашу особистість. Саме уві сні, у максимально розслабленому стані, ми розкриваємось найкраще. Дослідник сну Семюел Данкелл встановив цей зв'язок у своїй роботі. «Те, як ми спимо - це те, як ми живемо», - пише Данкелл у своїй книзі «Пози для сну».

Пропонуємо вам пройти швидкий тест із пози для сну. Виберіть на картинці позу, в якій ви спите найчастіше, і дізнайтеся, що ви за особистість.



1. На боці

Сон на боці найпоширеніший. Якщо вам подобається ця зручна поза для сну, то ви можете порозумітися з ким завгодно. Ви дуже довірливі і часто підлаштовуєтеся під інших, можете стати жертвою обману або маніпуляції. Але також ви - щедра і добра людина, що любить сім'ю, тварин та природу. Не ображаєтесь на конструктивну критику та вмієте вибачатися.

2. На животі

Для багатьох це найкраща поза для сну. Люди, які сплять на животі, грайливі та веселі, дуже прямолінійні та точно знають, чого хочуть від життя. Ви дуже волелюбні і не любите, коли вас змушують жити за чужими правилами. Часто відчуваєте внутрішній занепокоєння чи нервозність, але добре приховуєте свої емоції. У вас є акторський талант.

3. На спині

Якщо ваша улюблена поза для сну - лягти на спину, то ви сильна і трохи замкнута людина. Ви уникаєте конфліктів. Чесні та правдиві у спілкуванні. Свої думки залишаєте при собі, але не проти побути у центрі уваги. У будинку ви дотримуетесь чистоти та порядку. Будь-які важливі рішення ретельно обмірковуєте.

4. Поза ембріона

Поза ембріона для сну дуже популярна і часто зустрічається. Якщо ви спите, згорнувшись калачиком, як дитина, то ви суворі зовні, але сором'язливі всередині. Ви скоріше інтроверт, ніж екстраверт. Дуже потребуєте захисту, розуміння та ніжності. Вам подобаються творчі заняття, за допомогою яких ви можете виразити себе. Ви любите «втікати» від реальності у світ

Якщо ви спите на боці з витягнутими вперед руками та зігнутими ногами, то ви – підозріла та закрита людина.

ПРИЧИНИ ЖАХЛИВИХ СНОВИДІНЬ: НА ЩО ЗВЕРНУТИ УВАГУ

Негативні переживання змушують людину прокидатися серед ночі. Пробудження супроводжуються занепокоєнням, злістю, страхом, почуттям провини. Також гострі емоції можуть спричиняти сльози та паніку. Такі переживання підсилюються, коли людина бачить страшні сни регулярно. Видіння, сповнені негативних переживань та страшних для людини сюжетів виникають упродовж фаз швидкого сну.

Розглядаючи, чому сняться жахи, треба виділити такі причини:

- Пережитий стрес, тривожність і хронічна втома. Під час розслаблення людина не контролює вплив негативних емоцій. Тому вони спричиняють погані сни, у яких часто повторюються сюжети з реального життя.
- Посттравматичний стресовий розлад. Від снів, сповнених жахів, страждає переважна частина тих, хто пережив ПТСР. Під час нічного відпочинку доводиться знову поринати в подію, що травмувала, та все, що пов'язане з нею.
- Стани, викликані фізіологією. До найбільш розповсюджених причин поганих снів належить апное, що характеризується короткими епізодами переривання дихання. Також треба вказати на нарколепсію. Це захворювання центральної нервової системи, яке проявляється емоційними розладами після пробудження, вираженою денною сонливістю тощо. Підвищують ризик судом та синдром неспокійних ніг, що заважає розслабитися. Додатково ймовірність поганих сновидінь підвищується, якщо людина страждає від високої температури тіла, інтоксикації, властивої для харчового отруєння, вірусних та інфекційних захворювань.



- Вживання медикаментів. Антидепресанти, бета-блокатори та препарати для лікування неврологічних захворювань провокують розлади сну, що супроводжуються нічними жахами. Також посилена тривожність спостерігається після припинення вживання снодійних.
- Шкідливі звички. Зловживання алкоголем та психоактивними речовинами призводить до серйозних розладів сну.

Як позбутись кошмарів?

Якщо людина регулярно бачить погані сни, що робити в такому разі залежить від способу її життя. Повсякденні корисні звички допомагають підвищити якість нічного відпочинку. До їхнього переліку належать:

- відмова від великих порцій їжі, зокрема, занадто жирної, гострої та солодкої щонайменше за 2-3 години до вкладання;
- обмеження використання смартфона, телевізора, комп'ютера ввечері;
- дотримання здорового графіку сну: відпочивати потрібно не менше ніж 7-8 годин на добу;
- відмова від значних фізичних навантажень.

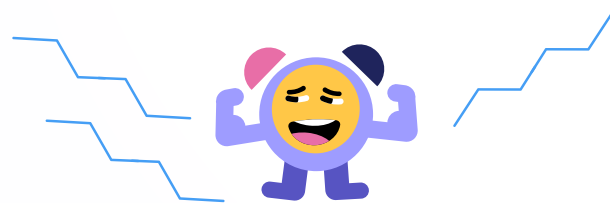
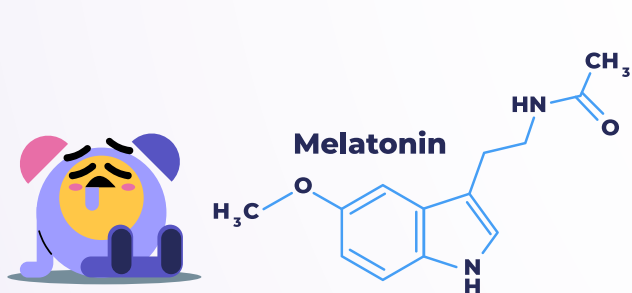
Також треба подбати про власний комфорт. Ліжко, матрац, постільна білизна та подушка мають бути якісними. Вибирати все необхідне для сну потрібно з урахуванням анатомічних особливостей тіла. Наприклад, за наявності захворювань опорно-рухового апарату може знадобитися матрац та подушка з ортопедичними властивостями.





Гормон сну: розумне управління природними функціями

Еволюційно організм людини обдарований багатьма корисними й цікавими функціями та можливостями. Досить цікавий вплив на організм має мелатонін — гормон сну. Ознайомившись з тим, як саме він працює і чим корисний, можна використати ці властивості для поліпшення відпочинку.



ЯК ПРАЦЮЄ ГОРМОН СНУ

МЕЛАТОНІН: ЩО ЦЕ І НАВІЩО

Мелатонін — це гормон, що виробляється переважно шишкоподібною залозою головного мозку — епіфізом. Він регулює цикли сну та неспання, що пов'язані з циркадний ритмом — фізичні, психічні та поведінкові зміни протягом 24 годин доби.

Деякі вчені повідомляють про можливий зв'язок мелатоніну зі здоров'ям головного мозку та його вплив на ментальне здоров'я, в тому числі профілактику нейродегенерації, що здатна викликати хвороби Альцгеймера, Паркінсона та деменцію.

Первісні люди, як і більшість ссавців, сприймали ніч як час для відпочинку — погана видимість для пошуку їжі й небезпека зустріти нічних хижаків. Саме тому організм виробив дуже простий спосіб регуляції сну — стимуляція епіфізу відбувається завдяки фоторецепторним клітинам сітківки. Тобто кількість мелатоніну в крові починає поступово збільшуватись з настанням темряви. Сама його назва походить від лат. *melas* — «чорний». Як один із доказів — люди зі сліпотою, що не реагують на світло, часто страждають на розлади сну.

Потрібно знати, що мелатонін не змушує людину спати, але ввечері, коли стає темно, він переводить її у стан спокійного неспання, що допомагає сприяти сну.

ДЕФІЦИТ МЕЛАТОНІНУ ТА ГІПОМЕЛАТОНІНЕМІЯ

Коли ви отримали уявлення, що таке мелатонін і як він працює, можна здогадатись, чому виспатись наперед неможливо — організм не затримує й не накопичує гормон, його рівень повинен увесь час змінюватись. Порушення його синтезу можуть призводити до виникнення супутніх захворювань.



Гіпомелатоніемія — стан, коли загальний або піковий нічний рівень мелатоніну нижчий за норму, передбачену для певного віку та статі. Окрім травм шишкоподібної залози, дефіцит може бути спричинений:

- зміною постійної роботи;
- старінням;
- нейродегенеративними захворюваннями;
- бета-блокаторами;
- блокаторами кальцієвих каналів;
- інгібіторами АПФ.

Надмірне вироблення мелатоніну супроводжується постійною сонливістю, низькою температурою тіла, зниженням м'язового тону, запамороченням.



ЯК ВПЛИНУТИ НА РІВЕНЬ ГОРМОНУ

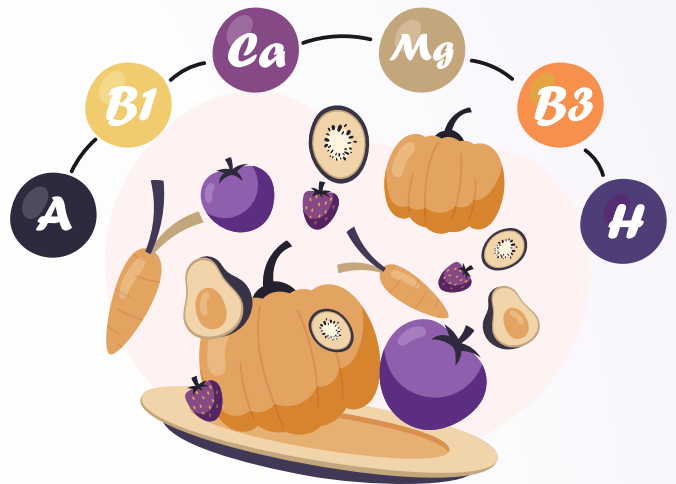


Складнощі із засинанням, поверхневий сон, часте прокидання вночі, недосипання, погані сни викликають втому, зниження уваги та працездатності, роздратованість чи апатію. В такому стані може виникнути бажання допомогти собі

додатковим вживанням мелатоніну. Зверніть увагу, що гормон сну для людини у форматі БАДів може покращити ситуацію у разовому випадку. Регулярне безсоння потребує системної терапії під професійним наглядом.

Ще один спосіб регулювання кількості мелатоніну та запобігання дефіциту — збалансоване харчування. Ця корисна для всіх процесів в організмі звичка підтримує нормальну роботу епіфіза. Аби функціонувати правильно, йому потрібна їжа з високим вмістом магнію, вітаміну B6, кальцію, нікотинової кислоти. Корисними будуть і продукти з триптофаном, з якого утворюється мелатонін:

- курячі мясо та печінка;
- м'ясо індички;
- сир;
- соєві боби та нут;
- мигдаль, арахіс, насіння гарбуза.



На противагу цьому варто скоротити добове споживання кофеїну, який в надмірній кількості здатний пригнічувати синтез гормону сну. Регулярні прогулянки та сонячні ванни вдень також здатні покращити вироблення мелатоніну вночі.



ЩОДЕННИЙ РИТУАЛ СНУ

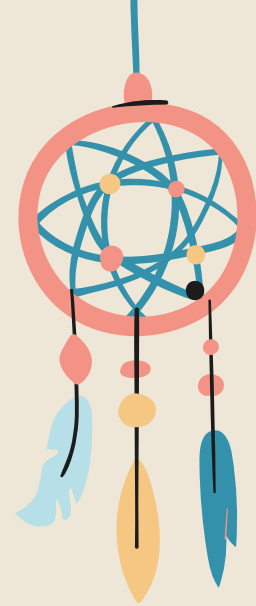
Більшість фахівців все ж радять робити акцент на створенні сприятливих умов для природного синтезу мелатоніну. Всі вони так чи інакше пов'язані з базовими принципами гігієни сну:

- дотримуйтесь щоденного режиму і намагайтеся засинати (чи бодай лягати в ліжко) в один і той самий час;
- перед сном використовуйте приглушене освітлення;
- відмовтеся від використання приладів з екранами мінімум за півгодини до сну;
- приймайте ввечері теплий душ чи ванну;
- провітрюйте приміщення перед тим, як лягти у ліжко, й підтримуйте температуру в приміщенні 18–24°C;
- уникайте денної дрімоти.

Щоденна фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі, легка вечеря за 3–4 години до вкладання, зручне спальне місце й медитації також здатні вплинути на якість нічного відпочинку.



Калькулятор сну



Сон людини складається з двох основних фаз:

- швидкого сну (~20 хвилин)
- повільного сну (~2 години)

Ці фази постійно чергуються. Під час повільного сну організм людини відновлюється, під час швидкого тестує внутрішні системи та відпочиває.

При швидкому сні людина може повертатись або навіть щось бурмотати, оскільки мозок перебуває в активному стані. Прокидатися тим часом найлегше і приємно. Розрахувати час швидких фаз сну допоможе таблиця нижче:

Орієнтовний час засинання

Час, коли потрібно прокинутись, щоб бути бадьорим

21:00-21:30

4:00-4:30 або 6:20-6:50

21:31-22:00

5:00-5:30 або 6:50-7:20

22:01- 22:30

6:00-6:30 або 7:20-7:50

22:31-23:00

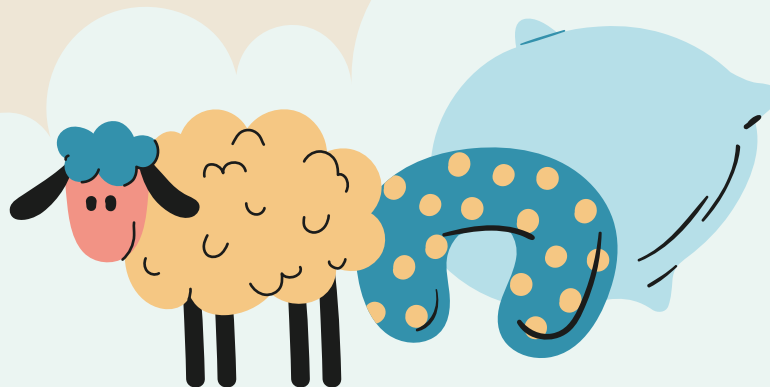
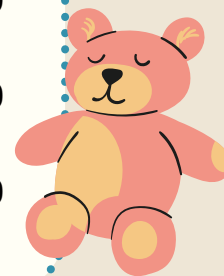
6:30-7:00 або 7:50-8:20

23:31-00:00

7:00-7:30 або 8:20-8:50

00:01-00:30

7:30-8:00 або 8:50-9:20



ГОРОСКОП:

СКІЛЬКИ ПОТРІБНО СПАТИ РІЗНИМ ЗНАКАМ ЗОДІАКУ?

♈ ОВЕН ♈

Овен любить бути номером один більше, ніж будь-що інше у світі. Ними рухає пристрасть, амбіції та конкуренція. Тому Овну не потрібні рекомендовані сім-дев'ять годин сну. Насправді стільки спати Овен не може, оскільки потрібно зробити занадто багато, щоб спати так багато. Вони можуть легко жити, поспавши лише шість годин.

♉ ТЕЛЕЦЬ ♉

Тільця приваблює робота. Однак цей знак також може бути надто поблажливим, коли йдеться про земні задоволення. Телець переїдатиме, перепиватиме і спатиме по 10 годин, навіть якщо йому потрібно лише рекомендовані сім-дев'ять годин сну.

♊ БЛИЗНЮКИ ♊

Близнюків часто називають дволикими, оскільки часто здається, що в них живуть дві чи більше особистості. Вони ненавидять зобов'язання та постійно мають близько 45 ідей одночасно. Завдяки цьому вони надзвичайно товариські та бояться пропустити гарну вечірку. Тому Близнюки спокійно пожертвують сном, якщо можна весело провести час.

♋ РАК ♋

Рак – це взірць домосіда. Найкраще вони почувуються в домашньому оточенні і справді отримують енергію зі своїх будинків. Немає ніякого способу, щоб Рак міг виспатися, тому вони можуть почуватися добре навіть після 14-годинного сну.

♌ ЛЕВ ♌

Фактично всі знаки вогню можуть відмовитися від сну, якщо це необхідно, оскільки вони є пристрастними людьми, які живляться енергією все. Леви можуть спати в середньому п'ять годин на день і все одно виглядати як королі цього світу.

♍ ДІВА ♍

Діва відома як найпрацьовитіший знак зодіаку. Вони цілеспрямовані, практичні, надійні та логічні. Вони вважають за краще слідувати своїй голові, а не своєму серцю. Тим не менш, Діви все одно потрібно відірватися від роботи, щоб отримати цілих сім годин.

♎ ТЕРЕЗИ ♎

Терези – знак, відомий своєю справедливістю, всі вони прагнуть симетрії, гармонії та соціальної справедливості. Протягом дня вони виступатимуть посередниками у всіх ситуаціях. Оскільки Терези жертвують своєю енергією для досягнення балансу у світі, щоб переконатися, що інші щасливі, їм потрібно мінімум вісім годин у вигляді сну, щоб попіклуватися про себе.

♏ СКОРПІОН ♏

Скорпіон є дивовижним водяним знаком, оскільки вони насправді не схожі на водяний знак. Вони таємничі, пристрастні і одержимі. Середньостатистичний Скорпіон, ймовірно, отримує близько п'яти годин сну, але насправді міг би спати всі дев'ять щодня.

♐ СТРЕЛЕЦЬ ♐

Стрільці відомі, зокрема, своїм оптимістичним настроєм. Вони справді живуть у рожевих окулярах. У силу цього ідеалістичного характеру вони зазвичай не усвідомлюють наслідків. Як, наприклад, наслідки нестачі сну. Стрільцям слід просто перестати читати це прямо зараз і піти спати, бо, скоріш за все, їм потрібен відпочинок негайно.

♑ КОЗЕРІГ ♑

Козеріг – знак, який цінує традиції, історію, сім'ю та працьовитість. Вони дуже сконцентровані на досягненні певних вершин. Краще ніколи не говорити Козерогові, скільки він має спати. Крім того, вони вже мають розпорядок дня, коли їх голова ударяється об подушку о 22:45 і прокидається о 5:30, щоб швидко потренуватися, перш ніж йти в офіс.

♒ ВОДОЛІЙ ♒

Водолій – знак, відомий своїм інтелектом. Вони люблять грати в адвокатів диявола і заряджаються енергією від бурхливих суперечок. Коли мова заходить про сон, Водолії можуть навіть спробувати різні цикли сну, наприклад, спати протягом двох-чотирьох годин. У всякому разі, Водоліям не слід нехтувати сном, оскільки їхньому мозку знадобиться мінімум година, щоб відключитися від постійного потоку думок і нарешті заснути.

♓ РИБИ ♓

Риби – знак Води, емоційні, романтичні, делікатні та мудрі. Вони зазвичай не мають зв'язку з реальністю, але це лише тому, що вони пов'язані зі своєю багатою уявою. Риби надихаються від сну. Це схоже на крихітну втечу від реальності, чого Риби прагнуть майже кожну годину неспання.



ТОРГОВА МЕРЕЖА МАГАЗИНІВ «СВІТ МАТРАЦІВ»

КИЇВ

- Ревуцького 40В (067)2780785
- Голосіївський 68^А, (050)6663445
- Кольцова 14^Ж, (050)2643977
- Івашкевича 5, (095)2383814
- Чавдар 1, (066)5878068
- Рудницького 5, (095)2383824
- Архипенка 1/12, (095)6551595
- Празька 3, (095)6551180
- Стеценка 27^А, (050)0711663
- Шербаківського 68, (099)7127889
- Перова 44, (095)3639366
- Костянтинівська 75, (067)2010433, (050) 3828655
- Дніпровська Набережна 7, (097)0838069

ПЕТРОПАВЛІВСЬКА БОРЩАГІВКА

- вул. Петропавлівська 6, ТЦ 4Room (067)2805025

ВИШНЕВЕ

- Стуса 52, (050)0711636
- Київська 1-3, (095)3639335, (096)1945383

СОФІЇВСЬКА БОРЩАГІВКА

- Соборна 11, (095)3501447

ПОЛТАВА

- Зіньківська 5, (050)6509236
- ТЦ «Меблевий квартал», Європейська 225, (066)0536603
- Панянки 73, (050)6509408

ОДЕСА

- Артилерійська 4, (095)2383808
- Глушко 25, (095)2383802
- Дальницька 17, (095)2383807
- Марсельська 33, (095)2383803
- ТЦ «Меркурій» С. Палія, 99^В (067)2805057, (095)2383805
- пр. Шевченка 8/1, (095)2383804
- Люстдорфська дорога, 92/94 (ТЦ «МегаМакс» (095) 238 38 06
- Космонавтів 32, (095)2383855

ЧОРНОМОРСЬК

- Олександрійська 11^А, (095)2383810
- Паркова 2^А, (050)3701005

ВІННИЦЯ

- Келецька 104, (096)6934740
- Зодчих 4/6, (068)5375620
- Київська 29, (096)1792107
- Енергетична 3, (098) 9732995

БЕРДИЧІВ

- Житомирська 23, (097)3597853

ЖИТОМИР

- Грушевського 36, (068)5576559
- Кочерги 11^А, (068)9626989
- Ріхтера 75, (068)9626689
- Домбровського 48, (096)0752532
- Вітрука 6, (068)5576585
- ТРЦ «Глобал» вул. Київська 77, (068)1173688
- просп. Миру 10, (067)3874994

ЧЕРНІВЦІ

- Комарова 11-Б, (099)2822892
- Руданського 6, (099)9581881
- Г. Майдану 55, (099)0616098
- Калинівський ринок, сектор №8, (099)7672527
- Руська 213, (066)1481183
- ТЦ «Боянівка», Хотинська, 43 Боянівка №1, (066)1482610
- Боянівка №2, (099)6541900
- Калинівський ринок, Добробут, (095)6087773
- пров. Складський, 4, (099)7086525
- Маланчука, 38 (колишня Миколаївська) (склад) (050)1679396

КІЦМАНЬ

- Незалежності 39, (095)5805421

ЧЕРКАСИ

- Сумгаїтська, 39, (093)3767649
- Шевченка 367, (063)5243584
- Чорновола 173, (063)1732202
- Смілянська 137, (093)2318860
- Чигиринська 62, (093)4367336

УМАНЬ

- Тищика 13, (093)2318813

ЛЬВІВ

- Драгана 24^А, (096)1547052
- Зелена 78, (098)8467376
- Героїв УПА 77, (098)8438120
- Чорновола 45^А, (098)0465826
- Стрийська 45^А, (068)8087216

СТРИЙ

- Львівська 8, (068)0652453
- Успенська 52^К, (096)1901301

ДРОГОБИЧ

- Стрийська 32, (096)0470189

ЛУЦЬК

- Відродження 27, (099)6371017
- Соборності 1^А, (095)1161245
- Залізнична 1, (095)6084098
- Ковельська 29, (098)2313664

НОВОВОЛИНСЬК

- просп. Перемоги 4, (096)5343717

КОВЕЛЬ

- Незалежності 174, (068)4184953

ВОЛОДИМИР-ВОЛИНСЬКИЙ

- Луцька 19, (063)3520792

РІВНЕ

- ТЦ «Арена», Київська 67, (068)7193055
- Соборна 300, (097)9448936
- Бандери 24, (068)8899425
- Грушевського 2^Б, (098)9404492
- Київська 19, (098)1373134
- Кулика і Гудачека 18, (097)5188317
- Старицького 37^А, (098)7394436

ДУБНО

- Грушевського 134, (096)2261606

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ

- ТЦ «Мій Дім», пр. Миру 99/101, (097)9139494
- Зарічанська 5/2, №1 (067)6764719, №2 (097)0056674
- ТЦ «Оріт», Тернопільська 7^А, (098)4348747
- Тернопільська 2, (067)1654454
- Трудова 4, (097)0845030
- Тернопільська 7^А, маг. №2 (067)1654454
- Панаса Мирного 16/1, (067)3592127

ХЕРСОН

- просп. Ушакова, 58 (095)3714742, (068)3539982

КРОПИВНИЦЬКИЙ

- Академіка Тамма, 4^Б (095)0873992
- Маланюка 9^Б, (095)0936359

ОЛЕКСАНДРІЯ

- Софіївська 27, (ТРК Гранд Плаза), (099)4704934

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ

- Грушевського 50, (067)6764706
- С.Бандери, 43 (Гагаріна), (067)2854671
- Першотравнева 6^{А/4}, (068)6243632

ТЕРНОПІЛЬ

- Злуки 18, (096)9740854
- Київська 7^Б, (068)0754174
- Стадникової 2, (067)8642426
- ТЦ «Весна», Об'їзна, 14 (096)9229899
- Поліська, 11 (склад) (067)8642400
- Руська 1, (096)8188503

ЧОРТКІВ

- Гончара, 3^А, (067)2991366

ІВАНО-ФРАНКІВСЬК

- Орлика 11, (099)4742527
- Угорницька 16, (098)9670481
- Івасюка 21^Г, (098)5500353
- Мазепа 164, (095)6607444

КОЛОМІЯ

- Мазепа 92, (096)2634897
- Мазепа 79^Б, (068)6613130

КАЛУШ

- Винниченка 10, (099)2600457

УЖГОРОД

- Капушанська 34, (095)7350331
- Блистіва 1, (066)3647976
- 8 Березня 48^А (099)4191263
- Бабяка 15^А, (ЖК Престиж) (066)3528666

МУКАЧЕВО

- Зріні 30/1, (099)0919980
- Миру 32, (099)0920170

ЧЕРНІГІВ

- просп. Левка Лук'яненка, 14, (099)5279808
- Жабинського 2^Б, (095)7970779

МИКОЛАЇВ

- просп. Богоявленський, 33 (095)2959560
- просп. Центральний, 15 (095)2383830
- 6-та Слобідська 43/3 (095)2959540
- Озерна, 2д (095)7807781

Завітайте до нашого інтернет-магазину: www.svit-matrasiv.ua

Тільки для розповсюдження в рекламних цілях в мережі магазинів меблів для спальні Світ Матраців. Розповсюдження безкоштовне.