

Zzz

# ÁLOM MAGAZIN

2021/1. szám

## Mennyire állat...

KISZÁMOLJUK  
A FARKAS EGYÜTTHATÓDAT

A bennünk  
szunnyadó  
*zseni*

**Aludni**  
vagy nem aludni?

INTERJÚ

*Pásztor Anna*

Mese  
- a lélek vitaminja





Szánthó Péter

**Arisztotelész** már Kr. e. 350 körül értekezést írt az alvásról és az ébrenlétről, és feltette a nagy kérdést: **mi és miért történik alvás közben?** Azóta már jó két évezred eltelt, és Arisztotelész nagy kérdésére csak a legutóbbi néhány évtizedben kezdtük sejteni a választ.

Ami egyértelműen kiderült, hogy az **alvás testi-lelki egészségünk szempontjából is létfontosságú.** Nincs olyan szeglete az egészségünknek, amely elbújhatna az alvásmegvonás elől, és sértetlen maradna. *(Aludni vagy nem aludni? – ez már nem kérdés: 16. oldal)*

Mára már azt is tudjuk, hogy az **alvás-ébrenlét ciklussal alkalmazkodunk a nappalok és éjszakák változásához.** 2017-ben orvosi Nobel-díjat kapott az a három kutató, akik egyfajta **molekuláris belső órát** fedeztek fel sejtjeinkben. Dr. Michael Breus amerikai alvásspecialista segítségével most azt is megtudhatod, hogyan jár a te biológiai órád: mi a te tökéletes hormonidőd alvásra, evésre vagy épp a kreatív feladatok megoldására. *(Ezt a kvízt érdemes kitöltened: 5. oldal)*

Modern életmódunk és napszaki ciklusunk között azonban fölborulni látszik az egyensúly. **Órákkal kevesebbet alszunk, mint száz éve.** Mintha csak sajnálnánk alvásra fecsérelni az időt. Van azonban, amikor hiába alszunk akár hét-nyolc órát is, másnap mégis leverten kelünk fel az ágyból. A legtöbb esetben ez annak tudható be, hogy az alvási ciklus kellős közepén ébredünk fel. *(Kövessd a másfél órás szabályt, és garantáltan kipihenten fogsz kelni: 4. oldal)*

Legfrissebb lapszámunkban összegyűjtöttük a **valaha élt legnagyobb zsenik bizarr alvási szokásait** (22. oldal). Véleményük ugyan megoszlik a szükséges alvás mennyiségének kérdéséről, de abban egyetértenek, hogy a rendszeresség nagyon fontos. Einstein és Churchill például minden ebéd után ledőlt másfél órát szunyókálni. *(A délutáni szieszta pedig életmentő lehet: 24. oldal)*

Utána járunk annak is, hogy mi az **összefüggés az alvás mennyisége és a szellemi képességek között.** Kiderült, hogy az alvás igenis az agyunkra megy (jó értelemben). És tuti tippet adunk, hogy miként hackeld a memóriád alvással, hogy minél több mindenre emlékezz (25. oldal).

Szóval, ha a magazint olvasva **elálmosodnál**, vagy éppen **elszundítanál**, azt a legnagyobb elismerésnek veszem, mert éppen az elalvással járulsz hozzá, hogy minél jobban **emlékezz** az olvasottakra.

*Aludj jól, ébredj vidáman!*

Szánthó Péter

A Matrackuckó Alvásszaküzlet-hálózat kiskereskedelmi és franchise-igazgatója



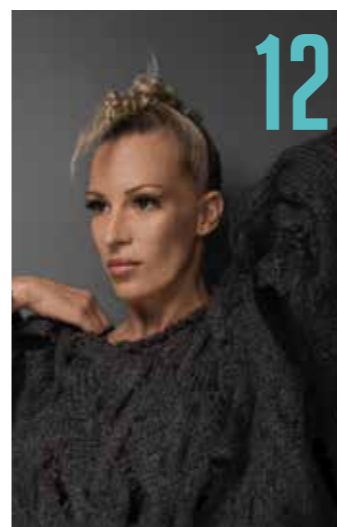
# ÁLOM MAGAZIN

2021/1. szám

Zzz

# TARTALOM

A Matrackuckó Alvásszaküzletek ingyenes kiadványa



5



1,5 órás szabály, hogy kipihenten ébredj .....	4
Mennyire állat... lehet, hogy te is farkas vagy .....	5
Hűvös szoba a jó alvás titka .....	8
Kiadós alvás receptre .....	10
Interjú Pásztor Anna énekesnővel .....	12
Aludni vagy nem aludni (ez itt nem kérdés) .....	16
A 21. század matraca: a hideghab .....	18
Zsenik bizarr alvási szokásai .....	22
Életmentő délutáni szunyókálás .....	24
Így hackeld a memóriád alvással .....	25
Új generációs memóriahab .....	26
Jógázd magad álomba .....	28
1 kérdés, 4 válasz .....	29
Rejtvény .....	29
Esti mese – a lélek vitaminja .....	30

## IMPRESSZUM

**ÁLOM MAGAZIN** A Matrackuckó Alvásszaküzletek ingyenes kiadványa • 2021/1. szám • Megjelenik: 10 000 példányszámban • Kiadó: Havitu Bt. 6347 Érsekcsanád, Dózsa György út 106. • Felelős kiadó: Id. Hahn Gábor Zsolt • Szerkesztő: Marketing Store Kft. 6725 Szeged, Hópárduc u. 22. • Felelős szerkesztő: Dobó István • Nyomda: Innovariant Nyomdaipari Kft. 6750 Algyő, Ipartelep 4. • Nyomdavezető: Drágán György • Terjesztés: Ingyenesen terjesztik a Matrackuckó Alvásszaküzletek • Fotók, illusztrációk: www.shutterstock.com

Felhívjuk olvasóink figyelmét, hogy a kiadványban megjelenő tartalmak az általános tájékoztatást szolgálják, és nem helyettesíthetik a személyre szabott alvásszakmai tanácsadást.

www.matrackucko.hu

# 7,5 óra alvás jobb, mint a 8 (ez új)



Az ébresztő hangjának engedelmessé kóválygok ki az ágyból, faltól falig haladva, hol még csukott, hol meg résnyire nyitott szemmel, hogy a tükörből a saját megfakult árnyékkal találkozassam. Több mint 8 órát átaludtam, ahogy kell, mégse vagyok hatékonyabb egy szobanövénynél. Ismerősen hangzik? Ha most hevesen bólogatsz, itt a másfél órás szabály, amivel könnyen kiszámolhatod, mennyi alvás kell, hogy kipihenten ébredj.

## 1,5 óra az alvás hullámvasútján

Alvásunk során minden éjjel több alvási ciklus váltja egymást. Minden fázis éberebb alvással kezdődik, ezt követi a mély alvás, majd az álom, és újra az éberebb periódus. **Az alvásfázisok mindig ugyanabban a sorrendben követik egymást: 1-2-3-4-3-2-1-REM.**

Az alvás emelkedőt és lejtőt bejárva minden ilyen ciklus nagyjából **1,5 óráig tart.** És akkor lehetünk a legfrissebbek reggel, ha épp valamely 1,5 órás ciklus végén kelünk fel. Egyszerűen azért, mert a REM-fázis áll a legközelebb az éb-

renléthez. Ha viszont az alvás 4. fázisában riaszt a vekker, az agyad az ébredés előtti néhány pillanatban végigszörföli az ébredést megelőző fázisokat: 3-2-1-REM. 80 perc néhány villanás alatt – nem csoda, hogy ilyenkor azt se tudod, hol áll a fejed.

Szóval, amikor eltervezed, hogy másnap mikor kelj, érdemes a másfél óra többszörösével számolnod. Ezért a hét és fél óra alvás valószínűleg jobb, mint a nyolc, mert könnyebben ki fogsz tudni pattanni az ágyból.

### Alvásciklusunk fázisai

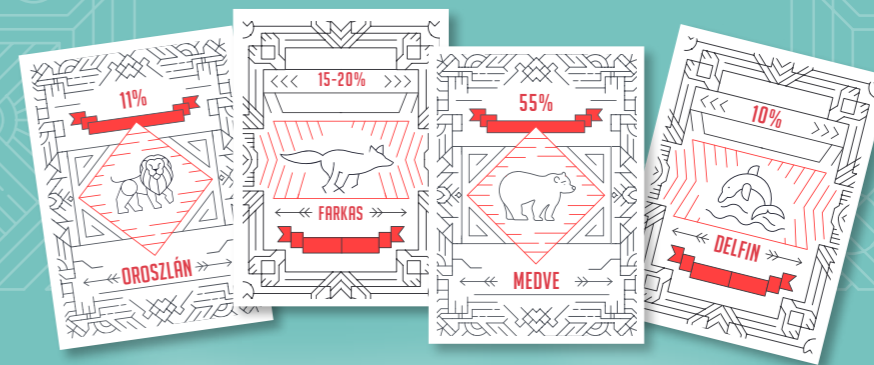
**5. fázis**  
Gyors szemmozgásos alvás, ilyenkor álmodunk  
20 PERC

**4. fázis**  
Mély, kómaszerű alvás  
10 PERC

**3. fázis**  
Mérsékelt alvás  
5 PERC

**1. fázis**  
Átmenet az alvás és az ébrenlét között  
5 PERC

**2. fázis**  
A könnyű alvás fázisa  
50 PERC



## Mennyire állat...

### KISZÁMOLJUK A FARKAS EGYÜTTTHATÓDAT

Alvási szokásaink alapján kétfajta ember létezik. Ha későn kelsz életre, reggel sokáig alszol, és inkább esténként szárnyalsz, akkor jó eséllyel **bagoly** vagy. Ha viszont fordított a szitu: már hajnalban kipattan a szemed, és délelőtt pezsegsz a leginkább, akkor a **pacstírák** táborát színesíted.

**Dr. Michael Breus** – amerikai alvásspecialista és klinikai szakpszichológus – szerint a ránk jellemző bioidót (amikor bizonyos tevékenységeket szeretünk csinálni) ún. **kronotípusokba sorolhatjuk.** Ez azonban túlmutat azon, hogy későn fekszünk-e le, vagy korán kelünk-e, és kihat arra is, hogy mikor vagyunk a legkreatívabbak, mikorra érdemes időzítünk a komolyabb koncentrációt igénylő feladatokat, az edzést vagy épp a szexet.

Breus is érezte, hogy ehhez már kevesek a szárnyasok, így **bevezette az Oroszlán, a Medve, a Farkas és a Delfin kronotípusokat.**

### Állati, nem?

Ha válaszolsz 7 kérdésre, azt is megmondom, te melyik vagy!

#### 1. MAGADTÓL HÁNY ÓRAKOR ÉBRESZ/ÉBREDNÉL?

- A) Reggel 7-8-9 körül
- B) Reggel 6 körül vagy hamarabb
- C) Délelőtt 11 körül
- D) Éjjel alig alszom, ezért teljesen változó, hogy mikor kelek.

#### 2. HOGY ÁLLSZ A BULIZÁSSAL?

- A) Elvagyok vele, nincs kifogásom ellene.
- B) Inkább egy jó kávé vagy tea a közeli barátokkal.
- C) Buli? Hol? Adj fél órát, és mehetünk!
- D) Antipartiarc vagyok, inkább egy bekuckózós este a kanapén.

#### 3. ÁLTALÁBAN MIKOR FEKSZEL LE ALUDNI?

- A) Amilyen hamar csak tudok!
- B) 9-10 körül.
- C) Nem később éjfélnél.
- D) Nagyon későn.

#### 4. MIT CSINÁLSZ HÉTVEGENTE?

- A) Próbálom kialudni magam.
- B) Kitakarítok a lakásban, készülök a jövő hétre.
- C) Találkozom a családommal, barátaimmal.
- D) Relaxálok, pihenek otthon.

#### 5. ELEGET ALSZOL ÉJSZAKÁNKÉNT?

- A) Neeem, mindig többet akarok!
- B) Nem igazán...
- C) Igen, de a reggelek azért nehezek.
- D) Abszolút nem!

#### 6. HOGY ÉRZED, A NAP MELYIK IDŐSZAKÁBAN VAGY A LEGHATÉKONYABB?

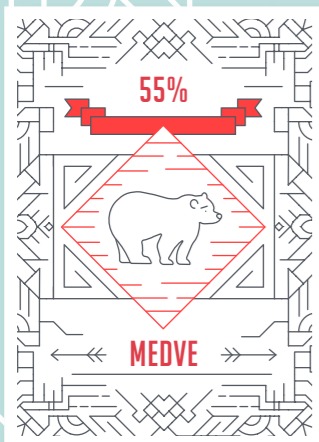
- A) délután
- B) reggel, délelőtt
- C) este
- D) délben

#### 7. MILYEN GYAKRAN IKTATSZ BE EGY KIS (DÉLUTÁNI) SZUNDIT?

- A) nagyon gyakran
- B) elég ritkán
- C) szinte soha
- D) elég gyakran

Számold össze, hogy hány A, B, C, D választ adtál, és lássuk, mi a te kronotípusod.





## MEDVE

### 55%-a a népességnek

Lefekvés: 23:00, kelés: 7:00, edzés: 7:30 vagy dél

Legproduktívabb időszak: 11:00–18:00

Jelleme: gondtalan, extrovertált és kiváló csapatjátékos

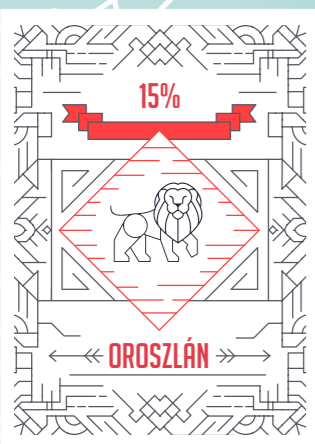
Híres Medve: Oprah Winfrey műsorvezető, a világ legbefolyásosabb nője

### Ha legtöbbször az „A” választ jelölted, MEDVE vagy.

Az emberek többsége (55%) ebbe a típusba tartozik. Ahogy a többi kronotípus Breus rendszerében, ez a kategória sem véletlenül kapta a nevét: miként a medvék, a Medve típusba tartozó emberek is a nappal ébrednek, és a holddal fekszenek, napközben pedig szorgalmasan dolgoznak.

A „meg tudom csinálni” attitűd jellemzi őket, és mindig arra törekednek, hogy a lehető legjobb munkát adják ki a kezeik közül.

Legtevékenyebb időszak: délelőtt 11 és délután 6 között. Ügyelj rá, hogy ekkorra időzítsd a legfontosabb, koncentrációt igénylő feladataidat. Ebéd után valószínűleg lankad a figyelmed, ilyenkor ugorj ki egy rövid sétára, majd 2-kor ihatsz még egy kávét, hogy könnyebb legyen a délután.



## OROSZLÁN

### 15%-a a népességnek

Lefekvés: 22:00, kelés: 6:00, edzés: 17:30

Legproduktívabb időszak: 10:00–17:00

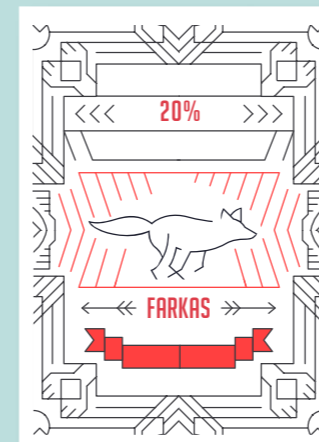
Jelleme: született vezető, karizmatikus, korán kelő

Híres Oroszlán: Richard Branson (Virgin) üzletember, filantróp

### Ha a leggyakoribb válaszod a „B”, OROSZLÁN vagy.

Az emberek 15%-a tartozik ebbe a kronotípusba. Az Oroszlánok arról ismertek, hogy hajnalban ébrednek. Nem igazán van szükségük ébresztőre, mert mindennap ugyanabban az időpontban kipattan a szemük. A hangulatuk és az energiaszintjük reggel tetőzik, és onnan kezdve egyenletesen esik lefelé. Az Oroszlánok a minden napokban nagyon céltudatosnak: szeretnek előre tervezni, és minden tennivalót kipálni a listájukról. Amibe belevágnak, azt legtöbbször sikerre is viszik.

Legtevékenyebb időszak: délelőtt 10 és délután 5 között végezd el a legfontosabb teendőidet. Próbáld meg minél több feladatot elvégezni 14 óra előtt. 15 óra után foglalkozz az egyszerűbb feladatokkal.



## FARKAS

### 20%-a a népességnek

Lefekvés: éjfél, kelés: 7:30, edzés: 18:00

Legproduktívabb időszak: 12:00–20:00

Jelleme: önelemző, kreatív, introvertált

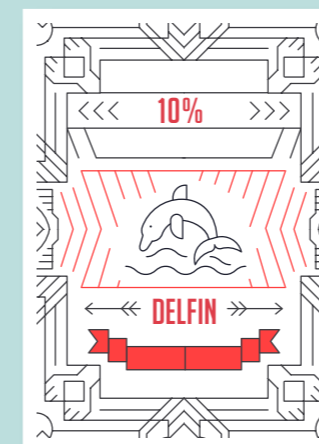
Híres Farkas: Elon Musk (Tesla) multimilliárdos innovátor

### Ha legtöbbször a „C”-t jelölted meg, FARKAS vagy.

Azon emberek (20%) közé tartozol, akik utálják a reggeleket. Folyamatosan nyomkodják a szundi gombot, mert túl későn fekszenek le. A Farkasoknak ugyanis késő este támadnak a legjobb ötleteik, és nem is félnek ezeket azon nyomban megvalósítani. Igazán kreatív emberek, nyitottak az új dolgokra, és gyakran hoznak spontán döntéseket.

Általában introvertáltak, és különösen hűséges barátok (a falkatagokkal).

Legtevékenyebb időszak: 12 és este 8 között, de délután 2-kor vagy a legjobb formában, ezért a legfontosabb feladataidat ezelőtt ne kezd el. A kreatívabb feladataidat tartalékdold délután 5-re.



## DELFIN

### 10%-a a népességnek

Lefekvés: 22:30, kelés: 6:30, edzés: 7:00

Legproduktívabb időszak: 15:00–21:00

Jelleme: intelligens, szétszórt, energiabomba

Híres Medve: Jackson Pollock festőművész

### Leggyakrabban „D” a válaszod. Helló, DELFIN!

A lakosság azon 10%-a tartozik ebbe a kronotípusba, akiknek az éjszakai nem túl pihentető, és időről időre álmatlansággal küzdenek. Általában rendszertelenül és kevesebbet alszanak, mint ahogyan igényelnék. Nem áll tőlük távol a szorongás; jellemzően intelligensek, jó humoruk van, és hajlamosak lehetnek kissé kényszeres viselkedésekre és a halogatásra (bumm, ez most betalált).

Legtevékenyebb időszak: délelőtt 10 és délután 6 között vagy a legproduktívabb, de a délelőtti óráid a legjobbak, szóval a legkomolyabb feladataidat ekkor végezd. Ha ebéidőben kezd alábbhagyni a lendületed, menj ki egy rövid sétára.

*Bár a kronotípusunkon nem tudunk változtatni (mert genetikailag kódolt), állati sokat segíthet, ha a napirendünk nagyobb pontjait, a legfontosabb feladatok, a testmozgás és a felkelés-lefekvés idejét megpróbáljuk a típusunknak megfelelően alakítani.*



## TEDD HÚVÓSRE MAGAD, HA JÓT AKARSZ (ALUDNI)

Talán már észrevetted, hogy sokkal jobbat alszol, ha nincs dögmeleg a hálóban (csak emlékezz vissza a legutolsó kánikulára). Ebből a bejegyzésből nemcsak azt tudod meg, hogy mi az ideális hőmérséklet, hogy légkondi nélkül miként működik a te belső termosztátod, de **kapsz 3 tippet** is a jó alváshoz.

**No, de ketyeg a belső órád – mindjárt hallani is fogod –, úgyhogy kezdjünk bele.**

### ÉREZD A RITMUST

A tudósoknak köszönhetően egy jó ideje már tudjuk, hogy mindnyájunkat, a Földünk összes élőlényét egy **belső ritmus** (ún. **cirkadián ritmus**) vezérli. Ez a belső óra irányítja az alvás-ébredenlét ciklusát, az evés, az ivás idejét, hangulataink és érzelmeink váltakozását, szabályozza a vérnyomásunkat, de még a testhőmérsékletünket is.



A lefekvés közeledtével a cirkadián ritmusunk úgy viselkedik, mint egy belső termosztát, és lecsökkenti a testhőmérsékletünket. A hőmérséklet csökkenése beindítja szervezetünkben az elalvásunkért felelős melatonin hormon termelését, és kiadja testünknek az alvás parancsot. A parancs teljesítéséhez azonban – nagyjából 1 °C-kal – csökkennie kell testünk belső, úgynevezett maghőmérsékletének. Ezzel azonban van egy kis bibi...

### GLOBÁLISAN MELEGSZÜNK

A klímaberendezésekkel és a központi fűtéssel olyan feltételeket alakítottunk ki a hálószobáinkban, ahol csak minimálisan vagy egyáltalán nem változik a hőmérséklet, a legkevésbé sem követi a környezetünk hőmérsékletének váltakozásait.

Kapaszkodj meg: az elmúlt 40 évben 6 °C-kal lett magasabb otthonaink hőmérséklete. A legtöbben túlságosan melegen tartják a hálószobájukat: 21-22 °C-on. A meleg miatt az agyunk rendre azon fog mesterkedni, hogy elérje a testünk számára optimális hőmérsékletet. És ha ezen kell dolgoznia, akkor nehezebben megy az elalvás. Ez nemcsak azért probléma, mert nehezebben jön szemükre az álom, hanem azért is, mert a **melegebb szobában az oxigén szintje is alacsonyabb.**

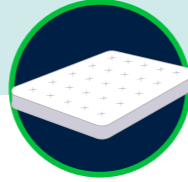


### ÍGY HÚTSD LE MAGAD

**Az első tanácsom**, hogy tekerd 2-3 fokkal lejjebb a termosztátot. Mert átlagos hálórúha és takaró mellett – még ha hűvösnek is tűnik – **18,5 °C** számít ideálisnak.

**A második:** végy egy forró fürdőt. A testhőmérsékleted ugyan emelkedni fog a **forró víz hatására**, de válaszul a szervezeted riadót fúj, és **rohamtempóban kezdi el hűteni magát**, aminek hatására gyorsabban beindul az alváshormon termelése.

**És van itt még egy változó:** a matracod. A matracodon kialakult „**mikro**” **alvásklíma** is nagyban befolyásolja az alvásod minőségét. Ideális alvási hőmérsékletet pedig csak a tökéletesen átszellőző matrac képes megteremteni. *(Egy jól kialakított hideggyap matrac pedig ezt hozza.)*



*Jég veled!*



# I love juh!

## Szerelem első alváásra

1.

Kizárólag báránygyapjúból készül, ami a fiatal merinói juhok legelső nyírása – így jóval tisztább és puhább, mint a többi.

2.

Másrészt egy különleges szálkezelési eljárásnak köszönhetően a gyapjúsálak felülete még simábbá, puhábbá és selymesebb tapintásúvá válik.

3.

Harmadrészt, mert egytől egyig **KÉZZEL** készülnek – a legjobb alapanyagból a legtöbbet kihozva, szeretettel Neked.



# KIADÓS ALVÁS RECEPTRE

AZ ALVÁS AZ EGYIK LEGHATÁSOSABB ELLENSZERÜNK  
A VÍRUSSEL SZEMBEN



Számos tanulmány szól arról, hogy a világjárvány során a megkérdezettek alvászavaráról, az alvás minőségének jelentős változásáról számoltak be. Az Aludj jól Magyarország! program 2021 februárjában végzett átfogó felmérését országosan több mint 3000-en töltötték ki. A válaszadók 15%-a panaszkodott arra, hogy sokkal fáradtabbnak érzi magát, 10%-a számolt be arról, hogy többször felébred éjszakánként, 7%-a pedig azt jelezte, hogy nehezebben tud elaludni a COVID-19 előtti helyzethez képest. Pedig meglehet, hogy épp az alvás az egyik leghatásosabb ellenszerünk a vírussal szemben.

## KIADÓS ALVÁS RECEPTRE

Id. Hahn Gábor Zsolt – az Aludj jól Magyarország! program megálmodója és a Matrackuckó Alvásszaküzlet-hálózat alapítója – szerint itt az idő, hogy az orvosok alvást „írjanak fel” a pácienseiknek.

- Egyrészt, mert az alvás során a **szervezetünkben termelődő melatonin (alváshormon) véd a vírusokkal szemben**, így képes megakadályozni a vírusos, de még a bakteriális fertőzések által kiváltott tüdőkárosodást is. (Donald Trump is okkal kapott melatonint orvosaitól a COVID-19-fertőzése idején.)
- Másfelől, aki átalussza az éjszakáit, annál **egy védőoltás esetén erőteljes immunválasz és a velejáró védettség várható**, szemben azzal, aki csak 6 órát alszik esténként, mert annak a szervezete csupán feleannyi antitestet termel az oltás hatására.
- Harmadrészt, mert az alvás az egyetlen lehetőség arra, hogy az immunrendszerünk feltöltődjön, és újraértékeli, hogyan **tudja leghatékonyabban támadni a szervezetbe jutó „behatolókat”, a vírusokat és a baktériumokat.**



Az alvás tehát egy csodálatos orvosság. Ráadásul ingyen van, mi mégis elszalasztjuk bevenni belőle a teljes dózist este estére.

## TELJES DÓZIS – 90 PERC 4 FELVONÁSBAN

Négy ismert alvási szakasz van. Ahhoz, hogy a pihenésünk teljes legyen, mind a négyen át kell mennünk, ugyanis mindegyiknek megvan a maga funkciója. A koronavírus miatt az egyik ilyen fontos funkció a **citokin nevű fehérje** előállítás, amelynek segítségével az immunrendszerünk képes arra, hogy a megfelelő antitesteket irányítsa a vírusfertőzés felé.

Amennyiben ezen a **négy alvásszakaszon nem megyünk át legalább ötször (!) éjszakánként**, szervezetünk kevesebb antitestet lesz képes mozgósítani. Mivel egy teljes alvásciklus nagyjából **90 perc alatt zajlik le, így napi 7-8 óra alvásra lenne szükségünk.** (A 7,5 óra alvás pedig jobb, mint a 8 – 4. oldal)



Sajnos nagyon sokan nem alszanak ennyit, pláne nem mélyen. A fejlett országok lakosságának a kétharmada ennél kevesebbet pihen naponta, de a **magyarok 66%-a is 7 óránál kevesebbet alszik éjszakánként.** (Sőt minden 3. magyar jó, ha 6 órát alszik esténként.)

Az alvás hiánya testi-lelki jólétünk minden szintjén károsan hat, nemcsak egyéni, de társadalmi szinten is. Olyannyira, hogy az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az **alváshiányt járválynak nyilvánította.**

## DE MIÉRT IS NEM ALSZUNK RENDESEN?

Ennek számtalan oka lehet. Vannak, akik éppenséggel aludnának, csak valamiért nincs rá lehetőségük – éjszakai műszak, sokat ébredő kisbaba a családban, bármilyen zavaró tényező jelenléte. Másoknak lehetőségük lenne, mégsem tudnak minőségi alvást produkálni.

Az éjszakai alvásukat elégtelennek érzők **29%-a a munkával és a vele járó stresszel hozza összefüggésbe.** Egy rossz főnök és a miatta kialakult stressz például átlagosan 29 percet vesz el a mindennapi alvásunkból.

Az **elégtelen alvásnak** sokszor banális oka van: **túl száraz a levegő, nem jó az ágynemű anyaga**, vagy éppen **túl meleg a szoba.** A legtöbben túlságosan melegen (21-22 Celsius-fokon) tartják a hálószobát. (Kíváncsi vagy, mennyi az ideális? Magazinunk 8. oldalán erre is választ kapsz.)

## ALUDNI A PROBLÉMÁRA ≠ A PROBLÉMÁN ALUDNI

Ha még egyet alszunk egy problémára, másnap akár jó döntést is hozhatunk. De minden este, amit egy rossz, kényelmetlen matracon vergődve töltünk, tuti gallyra vágja az éjszakánkat, de még a másnapot is.

Id. Hahn Gábor szerint: „A matracunk a legalulértékeltőbb mindazon tényezők közül, melyek meghatározzák, milyen könnyen tudunk elaludni, és milyen minőségű lesz az alvásunk”.

Ha reggelre megfájdul a hátunk, nyakunk, derekunk, vagy ha éjjelente sokat forgolódunk, ez mind arra utalhat, hogy a matracunk megérett a cserére. Ha az ágybetétünk több mint 10 éves, akkor nincs kérdés, kötelező a csere. (Magyarországon minden 5. matrac kiszolgált már magát.)

Ezért, amikor ma lefekszünk, tegyük fel magunknak a kérdést: **Vajon a matracunk is azt szeretné, hogy végre ki-pihenjük magunkat? És aludjunk rá egyet.**



Van bármi, ami akadályoz az ideális alvásmennyiség elérésében?



## AZ ALVÁSNÁL NINCS JOBB DOLOG

Az egészséges élet szentháromságának legfontosabb alkotóeleme az alvás.

Egyetlen éjszakányi rossz alvás **akár 70%-kal is csökkentheti immunsejteink aktivitását**, olyan mértékű testi és lelki károkat okozva, amelyek mellett egynapi étel- vagy mozgásmegvonás hatásai eltörpülnek.

Aludjunk jól, és tegyük meg mindent, amit lehet, hogy kihozzuk az immunrendszerünkbeli a legtöbbet – most sok múlhat rajta!



# INTERJÚ

*Pásztor Anna  
énekesnővel*



Szövegíró, koreográfus, színésznő, az Anna and the Barbies együttes énekesnője. A színpadról megismert, extrém kinézetű díva, forgószélként söpört végig a Dancing With The Stars parkettjén is. Energiabombaként robbant be a műsorba, és már a kezdetektől sokkolta a zsűrit, mintha egy másik ligában táncolt volna.

Mit jelentett neki a Dancing With The Stars? Hogyan született meg az utolsó utáni tánc? Honnan szerzi be a fűtőanyagot? Miről álmodik álomország paplanpartján? És milyen, amikor kívülről befelé haladva kinyílik a világ? **Az Álom Magazinban Pásztor Anna, az Anna and the Barbies frontasszonya.**

## Visszakaptam az álmom

A gimnázium után minden álmom volt, hogy táncos legyek. Ezért, ahogy kijutottam Amerikába, a kortárs táncművészet fellegvárában – az Alvin Ailey táncművészeti iskolában – kezdtem el táncot tanulni. Persze mint mindent, ezt is egymillió százalékkal csináltam, így rövid idő alatt a tánc igen sok stílusával megismerkedtem, úgy a hiphoppal, az utcatáncsal, a flow-val, még a kortárs táncsal is.

De mégse próbálhattam ki mindent. A latin tánc egy teljesen érintetlen terület maradt. Nemcsak, mert megfizethetetlenek voltak az órák, vagy mert más iskolába kellett volna járnom, de mert a táncoskarrieremnek is hirtelen vége szakadt. Tönkrementek a térdeim, ezért akkor fel kellett adnom az álmomat.

A Dancing With The Stars egy fantasztikus esély volt, mert nemcsak hogy a táncot kaptam általa vissza, hanem egy teljesen új táncstílust, a latin táncot is kipróbálhattam a show-tánc háromszoros világbajnokának, Köcse Gyurinak a vezetésével.

## Ha török, ha szakad, táncolni kell

A Dancing With The Stars olyan volt, mint egy tornádó. Egy olyan forgószelel, ami embertelen tempót diktált. Egyszerűen nem lehettünk annyira betegek, vagy annyira magunk alatt, vagy annyira fáradtak, hogy ne mentünk volna le heti hétszer edzeni. Nem is emlékszem olyanra, amikor jobban, nagyobb elánnal, nagyobb lelkesedéssel csináltam volna valamit. Most már tudom – de akkor még

nem tudtam –, hogy a harmadik adás közben eltörtem az egyik bordámat. Poklok kínja volt ezzel együtt dolgozni, de hét adáson keresztül én törött bordával táncoltam. Ennyire akartam és ennyire vártam minden újabb táncot.

Annyira szép ívet mentünk, én meg egyre csak azt mondogattam, hogy nekem mindegy, hogy hanyadikok leszünk, csak hadd táncoljam át az összes táncot. És amikor megérkeztünk a döntőbe – ami a jutalomjáték volt –, hirtelen kipottyantunk.

## Utolsó utáni tánc

A finálé után én egy kicsit bennragadtam a műsorban. Nem akartam elhinni, hogy így lett vége. Gyuri egyszer azt mondta, hogy minden nőnek van egy rumbája, és én nagyon kíváncsi voltam, hogy az én rumbám milyen lehet. Éjszakáról éjszakára azt álmodtam, hogy eltáncoljuk az utolsó táncunkat, a latin táncok királynőjét, a rumbát.

Mígnem egy reggel jött a szikra, de hát miért ne csináljuk meg azt, amit szeretnénk. Nem biztos, hogy másokra kell várni. Ha szeretnél ajándékot kapni, és nem ad senki, adjál magadnak. Úgyhogy csináltunk egy gyönyörű szép ajándékot – egy





Anna and the Barbies

videoklipet – magunknak, amivel felkerült az i-re a pont és a fejünkre a korona. Én megterveztem a jelmezt, a sminket, a frizurát, és magát a sztorit is. Gyuri állította össze ugyan a koreográfiát, de még abba is engedett beleszólni. Így a legszebb ruhában, a legszebb koreográfiával, a leglátványosabb emeléssel és a „Nagyon hagyom” című saját dalomra táncolhattam el a saját rumbámat.

Az álmok – néha egy kis újratervezéssel – igenis valóra válthatók.

### Honnan szerzed a fűtőanyagot?

Igazából az életből. Amikor az élettől kapok olyan dolgokat, amik csodálatosak, és meg tudom őket élni, az energiával tölt fel. Ezt a pluszt csak vissza kell pumpálni az életbe, vissza az embereknek, a környezetnek, a játéknak. Ha ez a körfolyamat megáll, az emberek életéből eltűnik a játék, az emberek lemerülnek, és akkor lesznek energiatárolók, depressziósok, szomorúak.

Nem azt mondom, hogy én mindig-mindig 100%-ig lángolok, de amikor olyan dolgokat csinállok, ami boldogsággal tölt el – ami maga a

nagybetűs élet és játék –, akkor én mindig energetizálódok, és utána kötelességemnek érzem, hogy ezt vissza is adjam.

Hiszek abban, hogy minden napban a gyönyörűséget kell megtalálni. Elmélyíteni a pillanatot: hogy amikor megfogom a kávéscsészét, akkor azt megérezni, ha megszagolom a gyerekeimet, akkor arra figyelni, ha nem csinállok semmit, akkor meg örülni annak, hogy nézek ki a fejemből.

Egy-két pillanatot elkapok, és ha azok jó, kövér pillanatok voltak, és szépek, akkor az már győzelem arra a napra, és nyugodtan fekszem le.

### Álomország paplanpartján

Hatalmas ágyban alszom együtt a gyerekekkel, és nagyon-nagyon szeretem, amikor egy lábacska vagy egy kezecske vagy egy odabújó kisgyerekek kikandikál a paplan alól.

Csak a tollpaplan a paplan. Ez megmaradt a nagymamám óta. Ott is hatalmas tolldunyhák alá bújtunk, ami valahogy az embernek a méhben töltött állapotát hozza vissza. Borzasztó jó a hőtartása és a puhasága, amit azóta is igényelek.

Nagyon szeretek aludni, és igen jó alvó vagyok. A „jetlag” számomra nem ismert fogalom, tehát én bármikor le tudok feküdni, és megfordulhat velem a nap. És imádkozok álmodni is, különösen, amikor repülök. Egyszerűen csak nekifutok, és a következő képen már csak lépkedek a levegőben.

Nem vagyok egy ezoterikus bubus, de hiszek az univerzum energiájában, amely átjár minket.

### Kívülről befelé haladok, és kinyílik a világ

A pandémia, a bezártság, ez a világvége hangulat rákényszeríti az embert, hogy más irányokat vegyen. És mindig, amikor az ember a megszokottól egy kicsit eltér, az valami újat hoz, és az új az mindig jó.

Az ember először tanácstalan. Keres és kaparászik, a sarokba van szorítva, ahonnét nincs más előre, csak a befelé. Csöndben kell maradni, meditálni, befelé nézni, és akkor az ember el is érkezik egy egészen ismeretlen, gyönyörű univerzumba, ami igazából a legnagyobb kincs a világon. Úgyhogy most ennek a felfedezésében vagyok, és piszkosul élvezem az új dolgokat.

Most parlagon hevernek a tehetségek, és ők is csak arra vágnak, hogy valamit csináljanak: úgyhogy most a Frenák Társulattal kortárs táncolok, a latin táncok magyar bajnokával, Andrea Silvestrivel latin táncolok, és eljárök egy világszínvonalú jazz-zongoristához, akivel elkezdtünk együtt zenélni, meg jazzstenderdeket feldolgozni.

*Szóval hihetetlen dolgok jönnek szembe így az emberrel...*

*Akkor, ha nagyon hagyom, s én nagyon hagyom.*



Woody Allen

*- Hogy mocskos dolog-e a szex? Igen. Ha jól csinálják.*

Ha jobban belegondolsz, a szex éppolyan, mint az élet: hanyatt fekdhatsz, és akkor csak történnek veled a dolgok, vagy felülkerekedhetsz, és a fenébe is, jól meglovagolod. Csak rajtad áll.

*Ami biztos, hogy a jó szexet a szomszédok is meghallják, a mocskos jó szexet meg a bútorok is megsínylik!*  
**Hacsak nem szexbiztosak!**

**SZEXBIZTOS**  
fenyőágyak





# Aludni



Amerika Kapitányt valószínűleg senkinek sem kell bemutatni, de biztos, ami biztos, vegyük át gyorsan a történetét. Ő az a képregényhős – csoffadt lúzerből lett superkatona –, aki a második világháborús önfeláldozást követően 70 éven át aludt a jégbe fagyva. Miután megtalálták, és felébresztették, fittebb lett, mint valaha, és még jó párszor megmentette a világot. Ki más lehetne alkalmasabb a jó alvás előnyeinek bemutatására, mint az alvás hőse?



## A jó alvás előnyei

**Ha alszol, megszépülsz.** Az alvás lassítja az öregedés folyamatát: egy kiadós alvás után 45%-kal kevesebb finom ránc lesz a bőrödön.

**Javítja a sportteljesítményt.** Egy NBA-játékos teljesítménye 8 óra alvás után: +12% játékidő, +29% percenkénti pontátlag, + 9% értékesített büntetődobás. (Ja, és az megvan, hogy Amerika Kapitány simán köröket ver bárkire a futópályán, és „egész nap bírná”?)

**Segíti az izmok regenerálódását.** Az alvás során zajlik szervezetünkben a fehérjeszintézis. (A Kapitány izomzata magáért beszél!)

**Felturbózza az immunrendszered.** A kiadós alvás 70%-kal fokozhatja immunsejteink aktivitását. Ez kábé olyan fegyvertény, mint Amerika Kapitány mindenálló pajzsa.

**Mi a helyzet munkafronton?** 1 óra plusz alvás 34%-kal képes javítani a munkavégzés hatékonyságát és 50%-kal az éberséget (szóval kell neked is).

**Fokozza a kreativitást.** Egy jó alvás olyan háromszorosára növeli a kreatitásunkat. Alvás alatt ugyanis az agyunk új kapcsolatokat tud teremteni még a legkevésbé összefüggő dolgok között is.

# ...vagy nem aludni? ?!

De mi van, ha nem jön össze a jó alvás? Nos, maradv a superhős vonalon Thor szolgálhat elrettentő példaként. A mennydörgés istenével, Thanossal (a Marvel-univerzum egyik legerősebb gonosza) történő végzetes összecsapást követően a hatalmas veszteség és mardosó büntudat miatt álmatlanság gyötörte, és teljesen lecsúszott. Az alváshiány ilyen szörnyű dolgokra képes.

## A kialvatlanság mellékhatásai

**Lelkileg tönkretesz.** Az alváshiány növeli a stresszt, a szorongást és a depressziót. Gondolj csak egy olyan napodra, ami egy rossz éjszakát követ... Ha a környezeted inkább választaná Thanos csettintését ilyenkor, akkor jobb, ha elvonulsz pihenni kicsit.

**A kialvatlanság hizlal, punktum.** A kevés alvás hatására egy olyan hormon szabadul fel a szervezetünkben, amely folyamatos éhségérzetet vált ki, és biztos útja az elhízásnak. (Nézd csak meg a viking istent...)

**Derült égből diabétesz.** Ha nem alszunk eleget – akár csak egy hétig is –, annyira megemelkedhet a vércukorszintünk, hogy az már prediabéteszes állapotnak számít.

**Az agyadra mehet.** A kialvatlanság negatív hatással van a memóriánkra, csökkenti a koncentrációs képességet, és átgondolatlan, rossz döntésekhez vezet. (Thor esetében Asgard irányításának teljes elvesztését okozta.)

**Idő előtti öregedés.** Azoknak a férfiaknak pedig, akik rendszeresen csak négy-öt órát alszanak, alacsonyabb a tesztoszteronszintjük, és vagy tíz évvel öregebbek a koruknál.

**Akár az életedbe is kerülhet.** A kialvatlanság növeli a szívroham kialakulásának esélyét, megduplázza a szív- és érrendszeri betegségek valószínűségét, és több mint duplájára növeli a rákos betegségek kockázatát is.





## A MATRAC HABOS OLDALA...

### Majdnem minden, amit tudnod kell a hideghab matracról!

Ez a cikk tele van objektív tényekkel, konkrétumokkal, hasznos ajánlásokkal és tippekkel, amelyek hitelességét közel 10 év matrapiaci szakmaiság és több mint 15 000 eladott matrac szavatolja.

*Nagyjából ennyivel leszel beljebb, ha elolvasod, és csak 5 percedbe kerül.*



### HIDEGHAB: A 21. SZÁZAD FORRADALMI ÚJDONSÁGA

**A recept dióhéjban:** Alacsony, 30-75 °C hőmérsékleten készítik (ezért hideghab a neve), meglehetősen gyorsan, 3-5 perc alatt, és nagyon szigorúan ellenőrzött folyamatok mellett.

És hogy miért mondom, hogy ez a legtökéletesebb matrapiari alapanyag? Mert **kimagaslóan rugalmas, nagyon stabil alátámasztást biztosít, remek a formakövetése, strapabíró, és tökéletesen átszellőzik** (és még egy izasztó éjszaka után is száraz marad).

Eddig ez egy jól kialakított táskarugós matrac is lehetne. De most jön a csavar. \*Ez itt a dobpergés helye\*

A hideghab matrac **ár-érték arányban** maga alá gyűri a táskarugós, a memóriahabos, de még a latexmatracokat is.

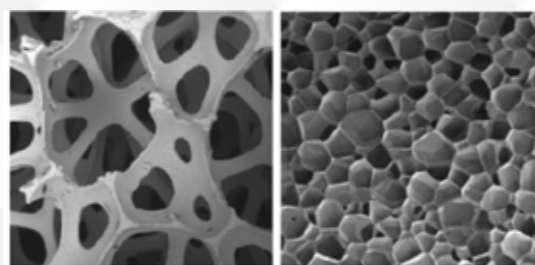
És most nézzük az egészen konkrét részleteket.

### KIVÉTELES SZELLŐZÉS – TÖKÉLETES ALVÁSKLÍMA

Ahhoz, hogy kipihentebben tudj ébredni, és energiával feltöltve kezdhesd egy újabb remek napot, a kulcs, hogy a lefekvést követően mielőbb a mélyalvás (minőségi alvás) fázisába álmold magad. Ehhez ideális hőmérsékletre, azaz nem túl meleg és száraz alvasklíma van szükség. *(Erről bővebben a magazin 8. oldalán olvashatsz.)*

Ezt a mikroklimát a matrac felületén pedig csak a tökéletesen átszellőző matrac képes megteremteni. Egy olyan

nyitott cellaszerkezet ↔ zárt cellaszerkezet



Hideghab nyitott cellaszerkezete – átszellőzik

A hagyományos hab tömörebb, zárt pórusai miatt elnyeli a hőt

matrac, amely a légáteresztő (átszellőző) képességének köszönhetően megakadályozza a magasabb páratartalom és a magasabb hőérzet kialakulását, így frissen tudja tartani a matraced teljes felületét.

És egy jól kialakított hideghab matrac – a nyitott cellaszerkezetének köszönhetően – ezt hozza.

### PONTRUGALMASSÁG – PONT NEKED

A pontrugalmasság lényege, hogy a matrac felületén egy pontot benyomva csak maga a pont és annak egy kis környezete nyomódik be. **Azaz, ha a párod forgolódik is éjszaka, te nem fogsz mellette huppogni.**

Pontrugalmasságának köszönhetően a hideghab matracok kiváló formakövetéssel és kényelemmel rendelkeznek. Az a kényelem pedig, amiről beszélek, a megtámasztás minőségében rejlik.

A hideghab matrac pontrugalmasságának köszönhetően tökéletesen képes lekövetni a tested formáját. Ami azért fontos, mert így **ellazulhatnak az izmaid, nem fogod elaludni a nyakad**, és megelőződ a hátfájást plusz a gerincproblémákat is.



### HABKÖNNYŰ VELE BÁNNI

**1. Könnyen formára vágható:** egyedi igényekre igazítható, méretben, sűrűségben és rugalmasságban is. Emiatt mindenki megtalálhatja belőle a számára legkényelmesebb változatot.

**2. Könnyű szállítás:** ezeket a matracokat jellemzően vákuumsomagolják, lepréselik, és feltekerik henger alakúra. Így akár egy személyautóban is könnyen szállítható.

**3. Könnyű kezelni:** a hideghab matrac jóval könnyebb, mint a rugós vagy a latexmatrac, emiatt pikk-pakk meg tudod fordítani. Ráadásul, ha rendszeresen for-

gatod, és megfelelően használod, akkor 10 évig minden gond nélkül használható (a hideghab lassabban veszt el a formáját és rugalmasságát, mint más matracalapanyagok).

### ÉS VAN ITT MÉG VALAMI... AZ ÁRA

Ökölzályként elmondható, hogy ugyanannyi pénzért egy jobb, magasabb minőségű hideghab matracedot kaphatsz. Az ár-érték aránya jobb, mint egy táskarugós vagy egy memóriahabos vagy akár egy latexmatracnak.

### MIRE FIGYEL HIDEGHAB MATRAC VÁSÁRLÁSAKOR?

Ha eddig eljutottál, akkor egyetértesz velem, hogy a hideghab matrac egy igazán jó választás. Jöjjön néhány hasznos tanács, hogy valóban tökéletes hideghab matracedot találj magadnak.

### #1 FIGYELJ A KEMÉNYSÉGRE

Általánosságban igaz, hogy átlagos testalkat és testsúly esetén a félkemény matracok a jók. Kisebb testsúlynál és törékenyebb testalkatnál a lágyabb fekvőbetét ajánlott. Erősebb csontozatú és nagyobb testsúlyú személyeknek pedig a kemény matrac az ideális.



- Tökéletes formakövetés
- Kiváló átszellőzés
- Optimális alvasklíma
- Kiváló ár-érték
- Strapabíró matrac

**De nem lehet egységesen meghatározni, hogy kinek mi a jó!**

Erről csak személyesen, egy szaküzletben tudsz meggyőződni, mert a matrac igazi próbája a fekvés.

### #2 KERESD AZ IGAZIT. KERESD A HR-T, HD-T

A cikket olvasva talán már te is érzed, hogy szakmailag elfogult vagyok a hideghabbal szemben. Most azonban pontosítanék: elfogult vagyok a nagy rugalmasságú (HR) és nagy sűrűségű (HD) hideghabbal szemben.



### Jöjjenek a miértek.

HR: A hideg hab matracok között a legjobb lélegzőképességük a nagy rugalmasságú hideg habból (HR) készült ágybetéteknek van. Egyedi cellaszerkezete (a habba struktúrát alkotó millió mikroszkopikus járatról beszélünk) miatt ez a matrac még jobban átszellőzik.

HD: Míg az átlagos hideg habok tömegsűrűsége 28-32 kg/m<sup>3</sup>, a nagy sűrűségű (HD) habok 40 kg/m<sup>3</sup> és e feletti tömegsűrűséggel büszkélkedhetnek.

Számomra ez a legtökéletesebb matracipari alpanyag: mert kimagaslóan rugalmas, nagyon stabil alátámasztást biztosít, megfelelő a formakövetése, strapabíró, és tökéletesen átszellőzik (és még egy izzasztó éjszaka után is száraz marad).

**Nem kérdés hát, hogy a matracszaküzletekben ezeket keresd.**

### #3 VÁLASSZ 7 ZÓNÁSAT

Minden alvospózban más-más testrészünk alátámasztására van szükségünk. Háton fekvéskor a medence, hason a deréksígyolyák, oldalt fekvéskor a csípő és a váll nyomódik.

Ahhoz, hogy a megfelelő testrész kellőképpen be tudjon süllyedni a matracba, különböző keménységű zónákra (ergonómiai zónákra) van szükség.

Éppen ezért szinte már alapkövetelmény, hogy a matrac ergonómiai zónákra legyen osztva. Így jobban idomul a tested kontúrájához, hatékonyabb alátámasztást képes nyújtani a gerincnek, az izmaid pedig könnyebben ellazulhatnak.

Meggyőződésem, hogy a 7 zónás matracok már tökéletes formakövetést kínálnak. Ennél a zónázottságnál ugyanis a matrac pontosan ott támasztja alá a tested, és ott enged kicsit jobban benyomódni, ahol valóban szükséged van rá.



### #4 NE ADD ALÁBB 18 CENTINÉL

18 cm-es matracvastagság alatt szükség lehet rá, hogy rugalmas ágyrácsot is vegyünk a matrac mellé. Franciaágy méretben egy rendes, rugalmas ágyrács minimum 40 ezer forinttal dobja meg a költségeket.

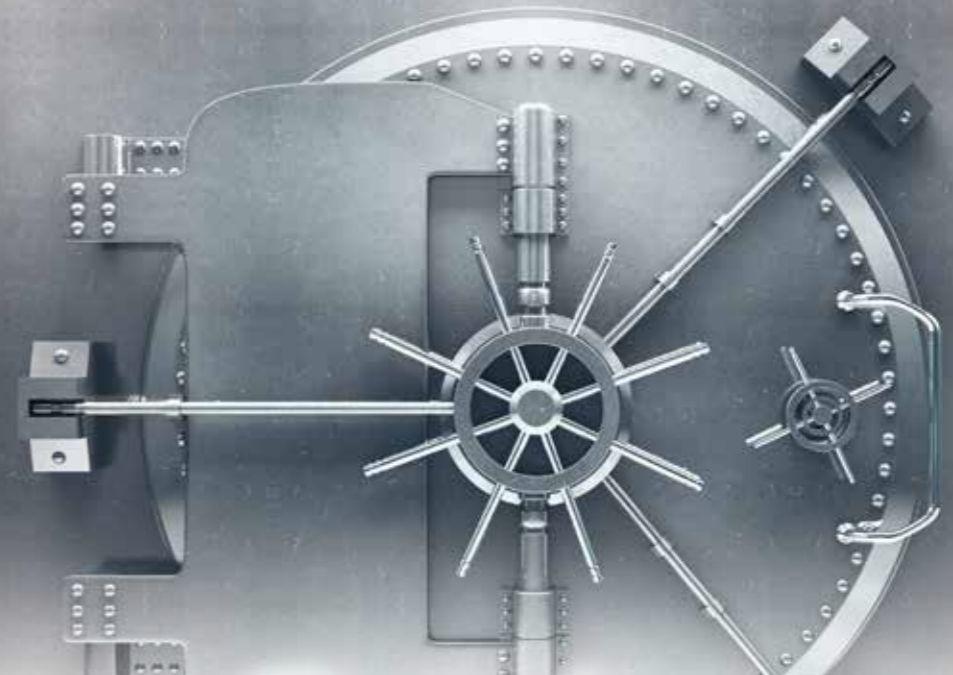
18 centi az a vastagság, ahol már van elég hely, hogy a matracunk megkapja az ergonómiai zónáit, amiről az előző pontban beszéltünk.

Emellett tapasztalatból mondom, hogy 18 cm alatt már csak azért sem érdemes Magyarországon matracot venni, mert kevés az olyan ágybetét, ami nem azért vékony, hogy spóroljanak rajta.

### #5 FIGYELJ AZ EGÉSZSÉGEDRE

Keresd a Certipur és az Oeko-Tex Standard 100 címkéket. Ezek a minősítések szavatolják, hogy a matracodból semmilyen mérgező anyag ne juthasson a szervezetedbe. (Mindkét igazolás kizárólag független laborban elvégzett vizsgálatokkal érdemelhető ki.)

És ha ez is megvan, az alvásszakértőktől kapott segítség – a Matrackuckónál ez is alap – már csak a hab lesz a matractortán. Csak vágj bele!



*Elég gazdag vagy,*  
**hogy nálunk legyen a befektetésed?**

### Az igazán gazdagoknak nálunk van betétjük.

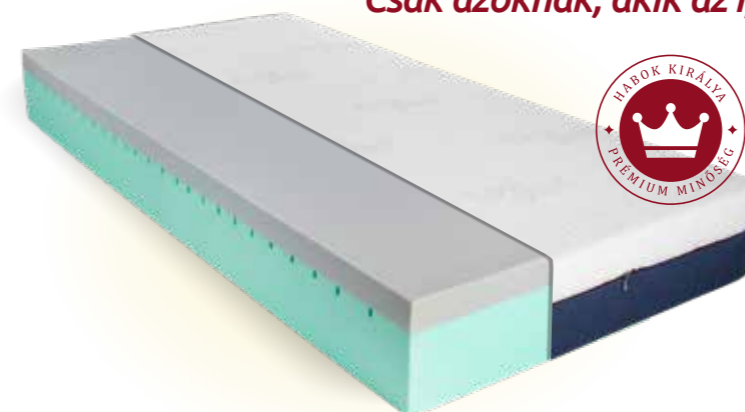
Ha velünk fektetsz be, olyan hozamod lesz, mint senki másnak.

Csak képzelj el, hogy amit este a betétedbe teszel, az tízszeresen térül majd meg estéről estére.

*Mi egy kicsit mások vagyunk, mint egy bank.  
Mert mi nem pénzben utazunk...  
...hanem pillanatokban, gondolatokban, érzelmekben  
– egyszóval ÁLMOKBAN.*

### Silver EMC® Light ágybetét – A matracok királya, a királyok matraca\*

*Csak azoknak, akik az igazi gazdagságot keresik!*



\* A tartóhab jóval az átlag feletti, 43 kg/m<sup>3</sup> nagy sűrűségű hideg hab, míg a matrac felső rétegét megkoronáztuk egy 65 kg/m<sup>3</sup> sűrűségű EMC® hideg habbal. Az átlagos matracokban 28-32 kg/m<sup>3</sup>-es sűrűségű hideg hab található csak.



# A bennünk szunnyadó zseni



„Azok vagyunk, amit rendszeresen teszünk.  
A kiválóság tehát nem cselekedet, hanem szokás.”  
– Arisztotelész

A szokások nagy erővel alakítják életünket. Mint következetesen ismétlődő – gyakran tudat alatt működő – cselekvésminták, napról napra kifejezésre juttatják jellemünket, és meghatározzák hatékonyságunkat... Vagy annak hiányát.

Valószínűleg bármelyikünk szívesen belemenne, hogy a mindenapjait pár órácskával megtoldva képes legyen maradandót alkotni, de legalábbis minden kitűzött feladatának a végére érni – persze csak akkor, ha ennek nem kialvatlanság és krónikus fáradtság az ára.

Összeszedtük, hogy a történelem legnagyobb géniuszai – akik nap mint nap képesek voltak valami rendkívülit letenni az asztalra – miként birkóztak meg ezzel a problémával. (A megoldás kulcsa az egészen bizarr alvási szokásaikban keresendő.)

## SALVADOR DALÍ és LEONARDO DA VINCI

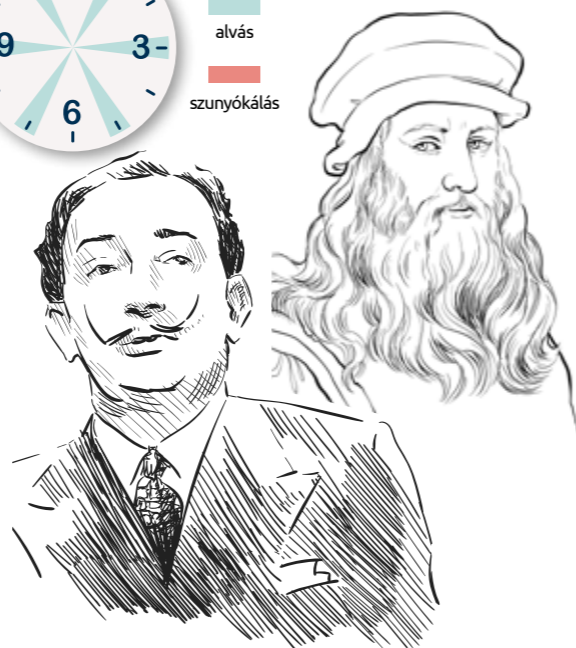
Alvási rutin: napi 6, 20 perces szunyókálás minden 4. órában – napi 2 óra alvás.



Dalí Leonardo da Vincitől vette át ezt a szokatlan, ám kétségkívül hatékony alvásmódszert.

Agyuk – alkalmazkodva ehhez a külön alvási mintához – képes volt a lefekvéstől számított 2 percen belül a legmélyebb alvási fázisba zuhanásra (REM), ami az agy számára a lehető legpihentetőbb ciklus a normál éjszakai alvás során is. (Lényegében kimaxolták az alvással töltött időt.)

A katalán festőseni lefekvéskor egy kanalat vett a kezébe, az ágy mellé pedig egy ezüsttálcát tett. Amikor elernyedett kezéből a kanál leesett a tálcára, ő a csörömpölésre azonnal felébredt. Nemcsak az ébresztés volt hatásos, de még a valóság és a képzelet határáról átcsempészett álmaira is kristálytisztán emlékezett. (Ennek a lenyomatára a „Narcissus átváltozása” című műve.)



## NIKOLA TESLA

Alvási rutin: éjjel 2 óra alvás, plusz egy 20 perces szenderegés napközben – 2 óra 20 perc alvás.

„Nem hiszem, hogy van annál jobb érzés egy feltalálónak, mint mikor látja, ahogy az agyából kipattanó ötletek sikeresek lesznek. Ilyenkor az ember elfelejt aludni, megfelekedzik a barátokról, szerelemről, mindenről.”

A századforduló legnagyobb tudósa közel 150 találmányt jegyeztetett be élete során, ezeknek pedig jó részét valamilyen formában használjuk a mindennapokban. Amikor ma este a kezvedbe veszed a távirányítót, jusson eszedbe, hogy valaha ez is az álmok kreatív inkubátorában született.

alvás szunyókálás

## WINSTON CHURCHILL

Alvási rutin: 5 óra éjszakai alvás, megfejelve 1,5 órás ebéd utáni szunyókálással – 6 és fél óra alvás.

A kiemelkedő képességű szónok, a britek többszöri miniszterelnöke sajátos alvási szokásának köszönhetően tudott 1,5 napi munkát besűríteni 24 órába. Legendás éjjeli bagoly volt, aki végigdolgozta az éjszakáit. Hajnali háromkor feküdt le, reggel nyolckor kelt, és ledőlt még 1,5 órára minden délután.

„Ne gondold, hogy kevesebbet dolgozol, ha napközben alszol. Ellenkezőleg, ezáltal lényegesen többre fogsz jutni.”



alvás szunyókálás



## ALBERT EINSTEIN

Alvási rutin: 10 óra éjszakai alvás és 1,5 órás ebéd utáni szieszta – 11 és fél óra alvás.

A Nobel-díjas elméleti fizikus másfélszer annyi időt töltött alvással, mint egy átlagember.

Ráadásul Einstein tudatos álmodó volt, aki alvás közben képes volt irányítani, mikor és miről álmodjon. Állítólag még a relativitás elmélete is álmában jutott eszébe.

Ez akár igaz is lehet. Alvás közben ugyanis az agyunk új kapcsolatokat tud létesíteni hatalmas mennyiségű információ között, egészen újszerű asszociációkat teremtve, mint egy feje tetejére állított Google keresőmotor.



alvás szunyókálás

Ébreszd fel a benned szunnyadó zsenit!  
Változtass az alvási szokásodon, hiszen soha nem késő kipróbálni valami újat.





## A szunyókálás védelmében

Dicsőítjük azokat a cégvezetőket, akik éjjel egykor még nagyban e-maileznek, 5:45-kor pedig már az irodában vannak, magasztaljuk a munkamániásokat, akik éjjel-nappal ezerrel tolják a melót (amit amúgy is csak abbahagyni lehet, befejezni soha).

Ebben a teljesítményorientált társadalomban nem meglepő, hogy a délutáni alvást sokan a lustaság, a naplopás egyik megnyilvánulásának tekintik, amely kizárólag a gyerekek, az idősek és a betegek kiváltsága. Persze tévednek.

### Szunyókálásra lettünk programozva

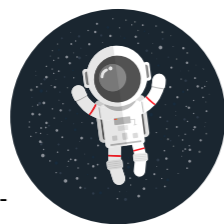
A legtöbb emlős alvásmintázata több, ám rövidebb alvási ciklusból áll. A vadászó-gyűjtögető hadza törzs tagjai – akik máig harmóniában élnek a természettel – minden nap kétszer alszanak. Nem véletlenül.

Alvásunk 3 millió 400 ezer évnyi evolúció során tökéletesedett, és eredendően napi 2 intenzív mélyalvási periódusra lett programozva. Az egyik hajnali 2-4-ig tart, míg a második délután 1 és 3 óra közé esik.

Egyszóval ne érezd magad rosszul, ha délután szívesen ledőlnél egy kicsit.

### Ne nekem higgy, higgy a NASA-nak

A NASA 1990 óta kutatja, milyen hatással van a napközbeni szunyókálás az asztronauták munkájára. Kutatásaik során úgy találták, hogy a rövid, mindössze 30 perces alvások már 34%-kal képesek javítani a pilóták teljesítményét és több mint



50%-kal az éberségüket. Az eredmények hatására ma már alvófülkékkel teszik lehetővé, hogy valamennyi kollégájuk a munkahelyen is tudjon aludni.

### A hadsereg legújabb fegyvere

Az amerikai katonák legfrissebb kézikönyvében külön fejezetet szenteltek a „stratégiai szunyókálásnak”. A seregben is felismerték, hogy még a rövid, 10-20 perces mikroalvások is sokat számíthatnak. Ezért, hogy a katonák meg tudják őrizni a készenléti állapothoz szükséges fittségüket és figyelmüket, amikor csak lehet, rövid szunyókálásokat kell beiktatniuk a napjaikba.

### Életmentő délutáni szunyókálás

Azokban az országokban, ahol a szieszta a kultúra része, alacsonyabb az érrendszeri megbetegedések száma. 2007-ben egy görög tanulmányban – amelyben 24 ezer embert vizsgáltak – kimutatták, hogy azoknál, akik heti 2 alkalommal szundiznak napközben, 12%-kal alacsonyabb a szívroham kockázata, akik pedig heti 3-szor is éltek a délutáni pihenővel, már 37%-kal volt kisebb a szívinfarktus rizikója.

*Szóval, ha szívesen ledőlnél egy fél óracsckára, tedd meg. A GDP-termelés emiatt nem áll le, és te se fogsz semmiről lemaradni, ráadásul javítod vele a saját közérzeted, teszel az egészségedért, és többre is leszel képes utána.*

## TANULNI CSAK ÍGY ÉRDEMES - AVAGY ÍGY HACKELD A MEMÓRIÁD

Izgulsz a vizsga előtti éjszaka. Órák tucatjait tetted a tanulásba, mégis felkészületlennek érzed magad. Tudod, hogy nincs megígérve, hogy jól sikerül, sőt... Egyre hevesebben ver a szíved...

### MIT TESZEL?

- Még egyszer nekifutsz annak a fránya fejezetnek, ami sehogyan sem akar belemenni a fejedbe.
- Bepánikolsz, és azon gondolkodsz, hogy beteget jelentesz, vagy valamilyen béna ürüggyel megpróbálsz a vizsgát egy későbbi időpontra tolni.
- Hagyod az egészet a francba, és lefekszel végre aludni.

*Bármilyen hihetetlen, akkor jársz a legjobban, ha nem stresszelsz tovább, ágyba bújsz, és alszol egy jót.*



### TISZTA FEJVEL

Mind átértük már, hogy kipihenten sokkal jobban fog az agyunk, könnyebb a tanulás.

Az agyunk ugyanis olyan, mint egy száraz szivacs: készen áll ugyan, hogy az új információkat magába szívja, de ha nem alszunk eleget, olyan gyorsan zúdul rá az információs szökőár, hogy csak a töredékét lesz képes befogadni.

Az agyunk két oldalán van egy izgalmas képlet – ún. hippocampus –, amely felel az új információ felfogásáért és átmeneti tárolásáért. Tárolókapacitása azonban korlátozott, leginkább egy pendrive-hoz hasonlít. És ha a pendrive megtelik, na, akkor érzed azt, hogy tele van a fejed.

### HOGYAN BIRKÓZIK MEG AZ AGY A TÁRHELYPROBLÉMÁVAL?

Az allegóriát folytatva az ALVÁS a mentés gomb: ez segít, hogy az új ismereteket ne felejtjük el.

Az alvás során az agyunk szó szerint „összerázza” a megszerzett információkat. Elektromos impulzusok segítségével átpakolja az aznapi adatokat a rövid távú memóriából (hippokampusz) a hosszú távúba (agykéregbe). Így kerül át minden tudás a pendrive-ról a merevlemezre. Minél több az elektromos impulzus a két agyterület közt, annál jobban regenerálódik a tanulási képességünk, és

annál tisztább a fejünk másnap reggel. Az elektromos impulzusok gyakorisága a hajnali órákban a legélénkebb. Egy korai keléssel tehát épp a tanulást segítő folyamatokat rövidít meg.

### MEMÓRIATRÜKK, AMITŐL HANYATT DOBOD MAGAD

Oké, tudjuk, hogy nem csak tanulás előtt fontos, hogy aludjunk, de erre tanulás után is szükség van. Ám akárhogyan is tanulj, az újonnan megszerzett információk közel 40%-a 20 percen belül törlődni fog a memóriád-ból, hacsak...

...hacsak nem alszol tanulás közben is ☺

A tanulási folyamatba lopott, akár csak 10-20 perces szunyókálások is jelentősen javítják a tanulási képességet, egy 1,5 órás alvás pedig 20%-kal képes felturbózni a memóriád. És ez nemcsak a szóbeli tanulásra igaz, de az olyan fizikai tanulásra is érvényes, mint például a teniszezés vagy az akkordok lefogatása a zongorán.

Kiderül, nem a könyvet kell a párna alá tenni (drága édesanyám), csak aludni kell rá egyet.

*Na, jóccakát!*



## Új generációs memóriahab

100% memoryélmény,  
zéró szaunaérzés



A memóriahabos matrac óriási előnye, hogy a testhőre lágyul, és felveszi a tested formáját, finoman körülölel, így egyáltalán nem nyom. Egy megfelelő matraccal pedig a gerinced minden pontját alátámasztja, és kész is a tökéletes félkemény fekvőhely. Ha bemész az üzletekbe, akkor 10-ből 9 alkalommal ennyi infót kapsz.

Van azonban valami, amit **nem mondanak el neked**, csak a legprofibb szaküzletekben. Egy **hagyományos memóriahabos matrac NEM szellőzik**, bemelegszik, ami miatt izzasztó éjszakáid lesznek (és nem a jó értelemben).

A lényeg: a klasszikus memóriahabot töröld mind a rövid, mind a hosszú távú memóriádból, **mert van jobb!**

### Átszellőzés, higiénia és kényelem **kompromisszum nélkül**

Létezik egy innovatív, új generációs hab, amely olyat tud, amit 100-ból 99 memóriahabos matrac nem: tökéletesen átszellőzik.

Ez a csúcshab – a szabadalmaztatott Tencel® részecskéinek köszönhetően – egyedülálló nedvességszabályozó tulajdonsággal bír. Speciális részecskéi nemcsak elnyelik, és ideiglenesen tárolják a nedvességet, de napközben el is párologtatják azt.

A matrac – amely új standardot állított fel a memóriahabok előtt – a **Cellpur® Memory**.

Tudtad, hogy egy éjszaka folyamán egy alvó ember átlagosan fél liter folyadékot izzad? Ezt a nedvességet el kell tüntetni ahhoz, hogy ne úgy ébredj, hogy a homlokodról csorog a víz, a tarkódon a haj összeáll, a pólód meg csurom víz.



### Miért jó választás a **Cellpur® Memory**?

1.

A Cellpur® nedvességszabályozó tulajdonsága miatt a hálószobádban tartósan alacsonyabb lesz a páratartalom. Így sokkal kellemesebb környezetben alhatsz.

2.

„Pont jó” keménységű memóriahabos matrac öleli körül a tested, ami a gerinced minden pontját megtámasztja. Így nem fogod elaludni a nyakad, és megelőzöd a hátfájást és a gerincproblémákat.

3.

Az már csak hab a tortán, hogy a Cellpur®-ban lévő Tencel® környezetbarát, az eukaliptuszfából nyerik ki, és újrahasznosítható. Tudom, hogy ez neked is számít, így az álmod nyugodtabb, az éjszakáid pihentebbek lesznek.

**A memóriahabok közül  
a Cellpur névre érdemes emlékezned.**



## Ettől a matractól az álmaid nem válnak valóra...

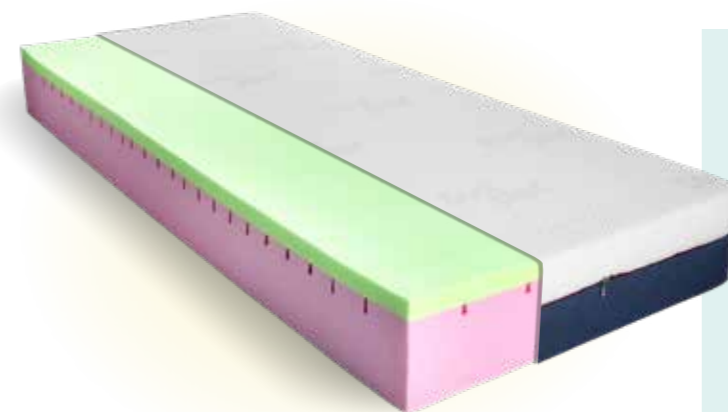
...nem leszel tőle Forbes címlapos, és nem fogsz tőle bankszámlát nyitni a Kajmán-szigeteken.

De ha egy fárasztó nap után behuppansz, olyan vagyokra teszel szert, amit pénzzel nem tudsz megvenni.

*Az éjszakáid ezen a matracon lenyűgözik  
a tested minden porcikáját, és rabul ejtik a lelked.*

## Cellpur® 2 Original Premium – új generációs memóriahab\*

– olyan gazdag álmokban, mint milyen kényelmes.



\* OLYAT TUD, AMIT 100-BÓL 99 MEMÓRIAHABOS MATRAC NEM: nem izzadsz bele, mert átszellőzik. Mondanám, hogy ez a legtöbb, amit egy memóriahabos matrac adhat. De ezt megfejtük azzal, hogy a memoryréteg 6 cm, így ha ráfekszel, azt fogod érezni, hogy percről percre simul ki az idegrendszered.



# JÓGÁZD MAGAD ÁLOMBA!

Te mit teszel a jobb alvásért?

Ez a 3 perces feladatsor segít ellazulni lefekvés előtt. Mind a 9 jóga pózt tartsd ki legalább 20 másodpercig, és meglátod, könnyebben tudod majd elengedni a napközben felgyülemlett stresszt.



1.



**HŐSPÓZ – VIRASANA:**  
Fejleszti az összpontosító képességed. Nyugtató hatású, oldja a szorongást, sőt javítja a vérkeringést a lábokban, és enyhíti a fáradtláb-érzést.

5.



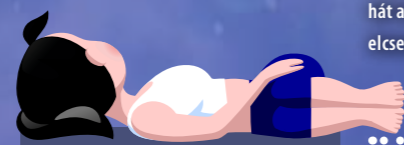
**PILLANGÓPÓZ – PURNA TITLI ASANA:**  
Lazítja és nyújtja a csípőt, a combokat és a medenceizmokat, és serkenti az alhasi, ágyéki szervek és a derék vérkeringését.

2.



**GYERMEK- (BABA-) PÓZ – BALASANA:**  
Oldja a feszültséget a hátban, a vállban és a mellkasban, valamint megnyugtatja az elmét és a testet egyaránt.

6.



**FEKVŐ CSAVART PÓZ – SUPTA MATSYENDRASANA:**  
Segít megnyitni a vállakat, ellazítja a hát alsó részét, serkenti az emésztést, és elcsendesíti az elmét.

3.



**FELFELÉ NÉZŐ KUTYA PÓZ – URDHVA MUKHA SHVANASANA:**  
Javítja a testtartást, és stimulálja a hasi szerveket, aminek köszönhetően javítja az emésztést.

7.



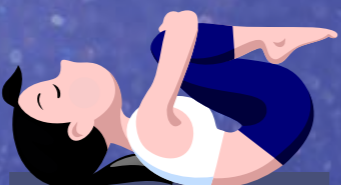
**HÍDPÓZ – SETU BANDHA SARVANGASANA:**  
Nyújtja és lazítja a vállakat, a combokat, a csípőt és a mellkast, emellett erősíti a hátat és a combizmot, valamint növeli a gerinc rugalmasságát.

4.



**TEVEPÓZ – USTRASANA:**  
Segítheti enyhíteni a hátfájást a hát alsó szakaszán, emellett kiválóan nyújtja a mellizmokat és a csípőt.

8.



**SZÉLENYHÍTÓ PÓZ – PAVANAMUKTASANA:**  
A hasúri masszázis következtében energizálja a belső szerveket, eltávolítja a gyomorban és belekben pangó gázt, serkenti a bélmozgást.

9.



**HULLAPÓZ – ŠAVASANA:**  
Segít csökkenteni a vérnyomást, megszüntetheti az enyhe fejfájást, valamint segít megnyugodni, és elűzheti az álmatlanságot is.

## 1 KÉRDÉS, 4 VÁLASZ

### VÁLTOZOTT-E AZ ALVÁSI SZOKÁSA A COVID-JÁRVÁNY KITÖRÉSE ÓTA?



Péter (61), oktató, Szeged



György (36), informatikus, Győr



Beáta (42), sales manager, Debrecen



Erzsébet (69), nyugdíjas, Kecskemét

– Személy szerint nem vettem észre változást. Szerencsésnek mondhatom magam, mert a járvány kitörése előtt is remekül aludtam. Sosem volt problémám az elalvással, és az éjszakai ébredések is ritkán fordulnak elő velem. Összességében jó alvó voltam a járvány előtt is, és ez most sem változott.

– Azt kell mondjam, hogy még rosszabbul alszom... A legnagyobb problémám az elalvás, sokszor túl későn tudok csak elaludni, így a reggeli ébredések nagyon nehézkesek. A home office miatt most még gyakrabban dolgozom éjszakába nyúlóan, és sokat ülök a számítógép előtt, gondolom, ez sincs jó hatással az alvásomra.

– Őszintén szólva sokkal több a stressz az életben a járvány óta. Több a stressz a munkahelyemen, és a gyerekek digitális oktatása is pluszfeladat, ami miatt kevesebb idő jut pihenésre. Sokszor, amikor már mindenki alszik, akkor kezdek neki saját teendőimnek, és próbálok utolérni magam. Biztos vagyok benne, hogy kevesebbet alszom, mint a járvány előtt, és emiatt kimerültebb is vagyok.

– Nem vettem észre változást az alvási szokásaimban. Eddig is leginkább otthon töltöttem az időmet, sokat vagyok kint a kertben, nem járok sok helyre. A bevásárlásban a gyerekeim segítenek, és rendkívül kedves szomszédjaim is vannak, így tényleg keveset hagyom el a házat. Esténként sokat olvasok és tévézek, és könnyedén elalszom. Reggel pedig már 5 óra körül ébredek, és kezdem a napot.

## REJTVÉNY

Fejtsd meg rejtvényünket, a megoldást pedig neved és postacímed megadásával együtt küldd el az [info@matrackucko.hu](mailto:info@matrackucko.hu) e-mail-címre! Minden helyes megfejtőt egy **250 HAPPY PONTTAL** feltöltött törzsvásárlói kártyával ajándékozunk meg! Az ajándék pontokat azonnali kedvezményekre válthatod be a Matrackuckó Alvásszaküzletekben.



	◆	LÁTTA-MOZ	PIROS NÉMETÜL	EGYIK VÉRCSOPORT	TANK HÁTULJA	JAPÁN PÉNZ	◆
	1						G
	RETORIKA RÖVIDEN			KULCS LONDONBAN SZINTÉN NE			
	VÖRÖSINGES FERI MAGYAR AUTÓJEL				DUPLÁN ZOLAREGÉNY FESZÍTŐ ESZKÖZ		
◆	BRIT SPORTJEL	EGYKORI	HIDROGÉN ÉS JÓD A SUGÁR JELE		PÁRATLAN FORRÁS! KÖZÉPEN PEMPÓSI!		
NÉMET SPORTJEL				NÉHA ÖRÖM CÉGFORMA		KIJELENTŐ RÖVIDEN 2D	
CITROËN MODELL			A BIT JELE A TÖMEG JELE		PLÉDVÉGEK! KAMBODZSA AUTÓJELE		PÁRATLAN NYÚL RYDBERG ÁLLANDÓ
ELLENÁLLÁS JELE		FŐVÁROSI SPORTKLUB			SZÁRAZ ITAL		◆





”  
 Mondj egy mesét, mondj minden este!  
 Hadd nyíljon meg a képzelet!  
 Mielőtt el pihen a teste,  
 a lelke hadd szálljon veled!  
 (Aranyosi Ervin – Mesélj a gyermekednek)  
 ”

## Mese – a lélek vitaminja

Ha a szülők tisztában lennének azzal, pontosan hogyan hat a mese a gyermekük pszichéjére, személyiségfejlődésére, valószínűleg szünet nélkül csak olvasnának neki. Ám sajnos nem teszik – kutatások szerint legalábbis kevés az a család, ahol az esti mese a napi rutin része.

### Hogyan segít a mese a gyerekeknek?

A meseolvasás rituáléja (kislámpa, takaró, összebújás, egymásra figyelés) biztonságot sugall, és megteremti az intimitást szülő és gyermek között, amely erősíti a kapcsolatukat.

A gyerek a mesehallgatás közben lenyugszik, teste elazul, légzése lelassul. Ezt Fran Stallings amerikai mese-mondó úgy hívta: történehallgatási transz, ami fontos feszültségoldó hatással bír. Hasonló folyamat, mint amit az imaginációs (képalkotó) technikákkal ér el a meditáló ember.

### Híd az agyféltekék között

A mesehallgatás alatt mindkét agyfélteke aktív. A racionális, analitikus működésért felelős bal agyfélteke mellett bekapcsol az intuíciót, a képzelőerőt adó – a mindennapokban alig használt – jobb agyfélteke is. Ezért is raktározódnak mélyebbre a történetek, mint a bemagolt adatok.

### Mentális vetítógép

A legutóbbi PISA-eredmények alapján a magyar iskolások nem jeleskednek a szövegértésben. A gyenge szövegértés fő oka pedig nem más, mint hogy a gyerek nehezebben teremti meg a fejében a belső, mentális képeit: nincs bejáratva a „vetítője”.

- A belső képalkotást óvodáskorban a mesehallgatás fejleszti a legjobban. A hallás utáni értés elengedhetetlen később az iskolai sikerességhez is.
- A mese folyamatosan edzésben tartja a fantáziát, így hosszú távon a kreativitást is serkenti.
- Bővíti a szókincset, javítja az anyanyelvi készségeket.
- A különböző meseszereplőkkel való azonosulás révén a gyermek begyakorolja, hogyan váltson nézőpontokat. Ezáltal empátiát tanul, fejlődik az érzelmi intelligenciája.
- Erkölcsi értékrendet sajátít el: a sok mesét halló gyermeknek bevesződik a „jótett helyébe jót várj” parancsa, az „egy életem, egy halálom” bátorsága vagy a sünvölegényt a hintóba invitáló lány elfogadó szeretete.

A gyermeknek két tündérvilága van: cselekvés síkján a játék és szellemi síkon a mese.

Mesélj a gyermekednek minden este.

Forrás: Gyereklélek Magazin 2018/2.

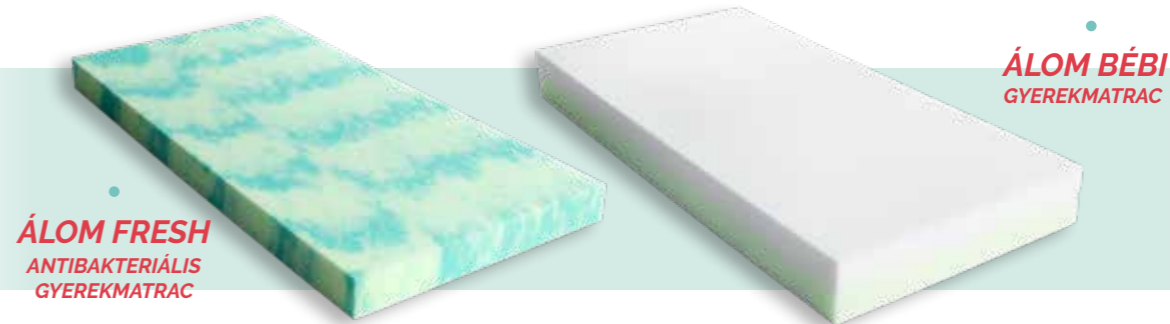


Álommatrac®



Ahol előbb mindig  
 a mosoly ébred

Ez az elkapott pillanat inspirálta csöppségeknek szánt  
 Álommatracunkat, amelyet szakértelemmel, szenvedéllyel  
 és teljes odaadással alkottunk meg,  
 mintha csak a saját gyermekeinknek készítenénk.



Egészséges, kényelmes, már csak a szereteted kell hozzá...  
 ...hogy mosoly nélkül ne kezdődhessenek reggelek!



# Álommatrac®

Sok kényelmes  
matrac van.

*Legkényelmesebb csak egy:  
a Te Álommatracod :)*



The logo for MATRAC kuckó features a stylized red and white graphic above the text "MATRAC" in a bold, sans-serif font, with "kuckó" in a smaller, lowercase font below it.



[www.matrackucko.hu](http://www.matrackucko.hu)



[fb.com/matrackucko](https://fb.com/matrackucko)



[instagram.com/matrac\\_kucko](https://instagram.com/matrac_kucko)



[pinterest.com/matrac\\_kucko](https://pinterest.com/matrac_kucko)