

Zzz

# ÁLOM MAGAZIN

2025/1. szám

Miként befolyásolja  
**az alvás**  
az érzelmeinket?



KÉRETLEN  
HÁLÓTÁRSAK

**A poratka**

Milyen pózokban  
alszik a kutyád?



INTERJÚ  
*Cseh László*



*„Az igazi siker nekünk ma az,  
hogy több területet jobban végeznek  
gyermekünk, mint mi csináltuk.”*

id. Hahn Gábor

## *Családban marad*

### **- generációváltás a Matrackuckónál**

A Hahn család vállalkozása, a Matrackuckó, az alapoktól épült fel, és a fiatalok már gyermekként részt vettek a napi teendőikben. Ahogy Viktor és Kristóf felnőttek, átvették az irányítást különböző területeken, új megközelítést és lendületet hozva a családi vállalkozásba. Most itt tartanak – tervekkel, energiával és közös célokkal.

A generációváltás gyakran kényes kérdés egy családi vállalkozás életében, de a Hahn család esetében ez szinte magától értetődően zajlik. A két fiatal testvér, Viktor és Kristóf beleszülettek a cégbe, mára pedig annak kulcsszereplőjévé váltak. „Tizenéves koruk óta töltik a párnákat, szóval ahogy nőttek, úgy kapták a feladatokat a ranglétra minden egyes fokát végigjárva” – meséli Hahn Gábor, a cégalapító.

Viktor hivatalosan két éve dolgozik a Matrackuckónál, édesanyjától vette át a gyártásirányítást és a beszállítói kapcsolattartást. „A varrodát teljeskörűen én fogom vezetni” – mondja Viktor, aki logisztikai és marketing szakon végzett a Budapesti Gazdasági Egyetemen. A raktárkészlet optimalizálásában máris látványos eredményeket ért el: a készletek 30%-kal csökkentek, a szállítási pontosság pedig elérte a 96-97%-ot.

Fiatalabb testvére, Kristóf kommunikáció és médiatudomány szakon végzett, és a franchise-hálózat koordinálását, kiskereskedelmi területeket viszi. Székesfehérvári üzletüket átvéve egy egészséges versengésben a fiatal vezető komoly növekedést tudott elérni. „A lelkesedés és az energia, amit az üzletbe teszek, teszünk a csapattal együtt, meghozta az eredményeket” – vallja Kristóf. Az új módszerekkel és innovatív értékesítési technológiák bevezetésével az ő nevéhez fűződik a székesfehérvári üzlet forgalmának megduplázása.

Hahn Gábor szerint a fiúk fiatalos szemlélete, a digitális eszközök és mesterséges intelligencia használata új szintre vitt a cégbe: „90%-ban már elengedtem őket. Jönnek, ha kérdésük van, de inkább már a saját döntéseiket hozzák.” A generációváltás náluk nemcsak a feladatok átruházását jelenti, hanem egy olyan új korszakot is, amelyben a fiatalok új módszerekkel, saját ötleteikkel viszik tovább a Matrackuckót, megőrizve annak küldetését és családi hagyományait.

Zzz

# ÁLOM MAGAZIN

2025/1. szám

# TARTALOM

A Matrackuckó Alvásszaküzletek ingyenes kiadványa



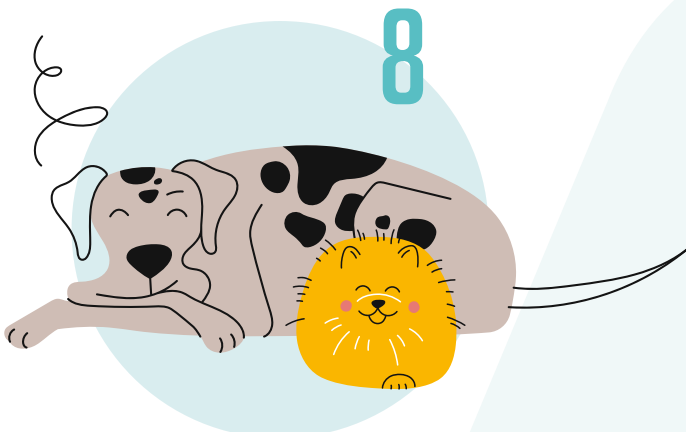
Tudtad? A memóriahabos párna sem való mindenkinek .....	4
Így válassz tökéletes párnát az alvászódhoz .....	5
Kéretlen hálótársak – a poratka .....	6
Milyen pózokban alszik a kutyád? .....	8
Alvás-kvíz .....	11
Az alvás és az immunrendszer .....	12
Interjú Cseh László olimpiai úszóbajnokunkkal .....	14
Új álmokat szőnek a Matrackuckó új varrodájában .....	18
Miként befolyásolja az alvás az érzelmeinket? .....	20
Celebek az ágyban .....	22
Ezt idd lefekvés előtt .....	24
Legyen zöld a matracod, csökkentsd az ökológiai lábnyomod .....	26
Alvás-kvíz – válaszok .....	29
Délutáni alvás .....	30

## IMPRESSZUM

**ÁLOM MAGAZIN** A Matrackuckó Alvásszaküzletek ingyenes kiadványa • 2025/1. szám • Megjelenik: 2 000 példányszámban • Kiadó: Havitu Bt. 6347 Érseksánád, Dózsa György út 106. • Felelős kiadó: Id. Hahn Gábor Zsolt • Szerkesztő: Marketing Store Kft. 6722 Szeged, Gogol u. 9. I em. 2. • 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



# Tudtad?

## A memóriahabos párna sem való mindenkinek.



**Memóriahabos párnák - az egészséges alvást elősegítő hatásuk miatt -egyre több hálószobában található meg. A szép álmokhoz nem elég a tiszta lelkiismeret, egy kényelmes matrac, de egy megfelelő kialakítású párna is kell. A választott párna típusa ugyanis jelentősen befolyásolhatja az alvásod minőségét: mivel sem a túl lapos, sem a túl magas párna nem tesz jót a gerincnek. A hagyományos párnákat manapság egyre többen cserélik memóriahabos alternatívára. De vajon a memóriahabos párnák tényleg ennyire jók és tényleg segítenek abban, hogy jobbat aludhass te is?**

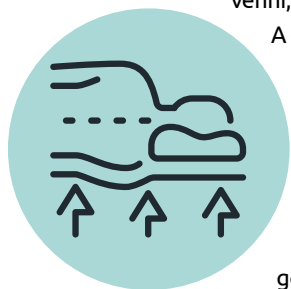
### Egy emlékező párna, soha nem felejt

A memóriahabos párna poliuretánból, műanyagból készül. Ennek a habnak az egyediségét az adja, hogy nyomás hatására képes megváltoztatni az alakját, a nyomás megszűnése után pedig visszatérni az eredeti formájához.

A memóriahabos párna így lényegében centiméterről-centiméterre képes mindenkinek az egyedi testformáját felvenni, és extra fej- és nyaktámogatást nyújtani.

A gerincoszlop sajátos görbéit lekövetve pedig biztosítja a gerincnek legmegfelelőbb, legpihentetőbb nyugalmi pozícióját.

A memóriahab hihetetlenül kényelmes érzetet ad, mert ezek a párnák tehermentesítik leghatékonyabban a nyaki csigolyákat.



### Kinek-kinek alvási szokása szerint

A memóriahabos párna különböző formákban készül: így elérhető külön a háton és külön az oldalukon alvóknak. Ha inkább a hátadon szeretsz aludni, akkor neked a szakértők egy kisebb, henger alakú nyakpárna, és egy laposabb fejpárna kombinációját ajánlják, ami a nyakat és a fejet is megfelelően alátámasztja. Ezeket ergonomiai kialakítású memóriahabos párnáknak hívjuk.

Az oldalt fekvőknek a nyaknál kell, hogy magasabb legyen a párnájuk a fejrész helyett. Így az álluk egyenes pozícióban marad ahelyett, hogy előre dőlné és fájdalmat okozna. De a memóriahabos párna sem való mindenkinek.

### Kinek nem ajánlott a memóriahabos párna?

Vannak, akik szerint ez a típus rácsafol „párnaság” funkciójára. Szerintük ugyanis a párna funkciója nem az, hogy megőrizze a fej formáját, hanem éppen az, hogy mindig kemény maradjon, és tartsa a ráhelyezett fejet.

De nem való azoknak sem, akik gyakran kimelegednek alvás közben. A memóriahabos párnák tudniillik egyáltalán nem szellőznek, megrekedhet bennük a forró levegő, amittől a használójának még inkább melege lesz.

Végül nem ajánlott ezeknek a párnáknak a használata azoknak, akik érzékenyek a szagokra. Mivel néhány memóriahabos párnában olyan szerves vegyületek találhatóak, amelyek egyeseknél nehézlégzést, fejfájást, szédülést okozhatnak.

A nyugodt alvás, erős csigolyák és sejtregenerálódás titka egy jó párna. De, hogy melyik párna lesz az ideális alvótársad, csak próbával tudhatod meg. Azt viszont, hogy érdemes-e memóriahabos párnát próbálnod, a cikk elolvasása után már te is tudod a választ.



# Így válassz tökéletes párnát az alvópózodhoz.



Egyértelműen ez a leglényegesebb szempont új párna vásárlásakor, ugyanis minden alvási helyzet más- más párnát igényel (magasság és keménység szerint, az alapanyag másodlagos). A legfontosabb cél, hogy párnád – bármilyen pózban alszol is – természetes helyzetben tartsa nyaki csigolyáid.

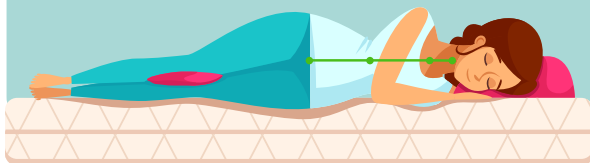
## Oldalt fekvőknek

Kezdjük talán az oldalt fekvéssel, amely a legnépszerűbb alvóhelyzet. Így az sem véletlen, hogy ez az egyik alvópóz, amivel a gerinc természetes hajlatait a leginkább meg lehet támogatni.

Oldalt alvaskor a váll és nyak közötti távolságot (vállszélességet) kell kitöltenie a párnának. Vagyis – ettől a távolságtól függően – olyan párnára lehet szükséged, amelyen nem lóg a fejed, de nem is tolódik magasabbra.

Amikor oldalt alszol, a térdeid elcsúszhatnak egymásról, az ágyéki gerinc megcsavarodhat.

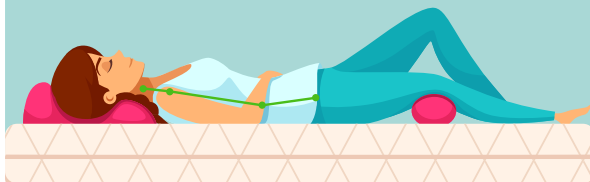
**Tipp:** Tégy egy lapos kispárnát térdeid közé, a keresztcsont így szimmetriába kerül és elkerülheted, hogy az ágyéki csigolyáid feszüljenek.



## Háton fekvőknek

Ebben a pózban érheti a legkevesebb terhelés gerinced, ekkor a legjobb ugyanis a súlyeloszlás. Háton fekvéshez valamivel alacsonyabb párnára van szükséged, mint oldalt alvás esetén.

**Tipp:** Érdemes a térdeid alá is lapos párnát raknod, hogy kiegyenlítsd az ágyéki csigolyáid túlzott terhelését.

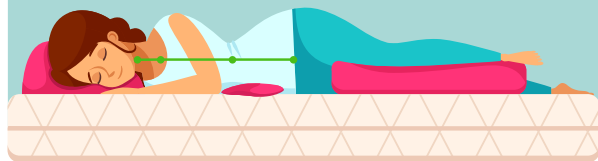


A lényeg, hogy ne feszüljenek alvás közben nyaki csigolyáink. Ehhez pedig egy közepes magasságú és keménységű párna lehet praktikus.

## Hason alvóknak

Nos, ez a legrosszabb alvásmód - 10-20%-unk alszik csak így. Ha így alszol, a gerincoszlopod túlzott nyomás alá kerülhet. Főként az ágyéki csigolyák és izmok feszülhetnek. Másik nagy hátránya a hason fekvésnek, hogy csak a fejed valamilyen irányba elfordítva tudsz elaludni, ami meg a nyakcsigolyáid idegpályáit terhelheti meg.

**Tipp:** Hogy az ágyéki csigolyáid ne feszüljenek érdemes testpárnát használnod, méghozzá egy laposat a medence részen, illetve a has alatt, amellyel elviselhetőbbé és komfortosabbá válhat az alvásod



Van, aki egyáltalán nem használ párnát ebben a pózban, másoknak a puha, vékony párnák jönnek be, melyek éppen csak megemelik a fejet. Csak a párna próba döntheti majd el, neked melyik lesz optimális.

## És akiknek mozgalmasak az éjszakái

Ha az éjszaka során más-más pozíciókban alszol (hol háton, hol oldalt, vagy épp hason), érdemes olyan párnát keresned, amelyben a töltelék könnyen mozgatható. Ily módon a legjobb pozíciót fogod megtalálni, akármilyen alvópózt is válassz.

# Kéretlen hálótársak

## – ÍGY SZABADULJ MEG A PORATKÁKTÓL

Szinte senki nem tudja, mi minden történik a párnájában néhány milliméterre az arcától! Minden ágyneműnek, amivel oly intim viszonyt ápolunk, **van egy rejtett „sötét oldala”**. Ez az a része a párnának, paplannak és a matracnak, ahol estéről estére egy egész ökoszisztéma növekszik, gyarapodik. Az éjszakai alvás során ugyanis **a nyál, az izzadság, a testpára táptalajt nyújtanak a baktérium- és gombatelepek elszaporodásának, amin pedig háziporatkák alvilági metropoliszai születnek.**

Sokak életét megkeseríti a háziporatkák és a poratka-allergia, de a cikkünkben írt tippekkel te is felveheted ellenük a küzdelmet.

### A matractörténelem legsötétebb gonosztevője

**Íme, a legrondább, legszemtelenebb és legsötétebb gonosztevő a matractörténelemben:** hatalmas természetével (muszáj volt felnagyítani a problémát), félelmetes csápjával, jellegzetes karomszerű lábaival.

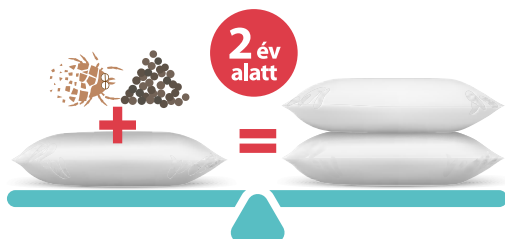
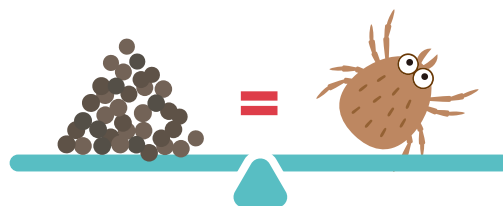
Ezek a pókszabású parányi ízeltlábúak valójában mindössze **negyed- vagy legfeljebb félmilliméteresek**, szabad szemmel nem is láthatóak, így aztán észrevétlenül velünk élnek a lakásban.

A nevükkel ellentétben nem csak a poros felületeken találhatóak, sőt mivel elhalt hámsejtekkel hizlalják magukat, ezért **kedvenc helyük az ágynemű, a párna, de leginkább a matrac. Szóval, ami nekünk alvás, az nekik svédasztal.** És mivel nem ismerik az angol WC-t, így helyben végzik nagydolgukat is.



### Orrdugulás? Tüsszögés? Szemviszketés? Poratka is okozhatja

A poratka kétféleképpen is kiválthat allergiát. Egyfelől a levegőben szálló, bezáradt széklete, ami belélegezve allergiás reakciót okozhat. És ez az atka kaki komoly mennyiség, hiszen az élősködők néhány nap alatt a saját súlyuknak megfelelő ürülékkel képesek termelni.



Másrészről – ugyancsak allergén anyag – a poratka teste is. Amikor ugyanis elhullanak ezek a bestiák, a maradványaik az élőhelyükön maradnak. Kapaszkodj meg, a poratkatetek és ürülék együttes biomaszája miatt – 2 év elteltével – könnyen előfordulhat – hogy egy normál párna az eredeti súlyának akár a kétszeresét nyomja(!).

A poratka-allergia leggyakrabban légúti panaszokat vált ki. De emellett sokaknál okoz bőrtüneteket is: szóval, ha rendszeresen viszketést érzel, kiütések, vörös foltok jelennek meg rajtad, akkor akár ez is állhat a háttérben.



## 7 +1 valóban hatásos módszer a poratkák kilakoltatásához

A rendszeres szellőztetés és portalánítás természetesen nagyon fontos az ellenük való védekezésben, de léteznek a takarítás mellett egyéb hatásos módszerek is.

**1. Érdeemes az ágyneműhuzatot és a lepedőt hetente mosni magasabb, 55 fok feletti hőmérsékleten, és magát az ágyneműt és a párnákat is legalább havonta kitisztítani.**

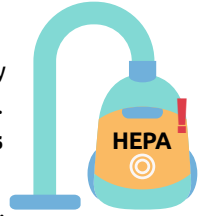
**2.** A kereszt ugyan nem, de **a napfény használ ellenük**, ezért ha van rá mód, tedd ki a napra az ágyneműt szellőztetni, így a poratkák is feldobják mind az összes lábukat. (A napfény azonban nem „tünteti el” a lerakódott atkaürüléket, azt csakis mosással/porszívózással lehet eltávolítani.)

**3.** A plüssállatok cukik, de sajnos **a poratkák kedvencei is**, így ne feledkezz meg a tisztításukról. Ha lehet, 60 fokon mosd ki őket, de ha ez nem lehetséges, száműzd őket Szibériába, vagy csak tedd őket a fagyasztóba egy fél napra, mivel ezt a hideget a poratkák nem élik túl.



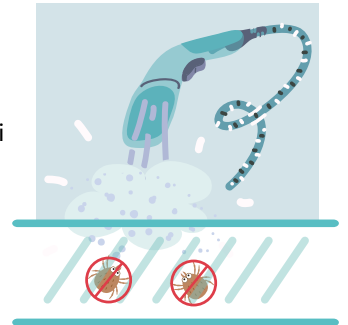
**4.** A poratkák a meleg, páradús környezetet szeretik, egy páratlanító készülék beszerzése szintén hasznos lehet ellenük. Sőt emellett a rendszeres és intenzív szellőztetés is segíthet.

**5.** A sima porszívó szűrőjén nem akad fel a poratka ürülete, így lényegében a hagyományos porszívót felfoghatjuk egy poratka- és kakiszétszóró fegyverként is. **A poratka ellen egyedül a HEPA-szűrős porszívók nyújtanak megoldást**, minden más csak egy pofon az atkasz@rnak.



**6. A szódabikarbóna a poratkák ellen is szuper fegyver.** Szórj belőle bőségesen a matracra, puha sörtéjű kefével dolgozd bele, majd pár óra múlva alaposan porszívózd ki.

**7. A vízgőz a maga 100 Celsius-fokával igazi atombomba a poratkák ellen.** Érdeemes hetente egy elektromos kézi gőzölővel átfutni a matracon, padlón és függönyökön egyaránt. Ez ugyan az atka kakijával nem csinál semmit, de ha az atkák számát tizedére veted vissza, akkor a kakijukból is csak annyi lesz.



+1

Ám az igazi jolly joker a **matracvédő**. Válassz olyat, ami **magas hőfokon 95 Celsius-fokon mosható** ezzel megszabadulhatsz az ágyban rejtőző atkaseregtől. Ráadásul **a vastagsága miatt** az atkák is nehezebben jutnak át rajta a matrac mélyebb rétegeibe. (És még a matracod is hálás lesz érte).

### Matracvédő takaróink soha nem alszanak



nem kívánt  
foltok



poratka



szennyeződés



„Thrilleeeer!!!”

# MILYEN PÓZOKBAN ALSZIK A KUTYÁD?

## ÉS VAJON MIRŐL ÁRULKODNAK EZEK?

Biztosan te is észrevetted már, hogy kis kedvenced mindig valamilyen különös pózban szundikál. Rádásul folyton változtatja azokat. Az én kutyusom néha az égbe meresztett lábaival a lefagyasztott Han Solóra emlékeztet, amikor pedig az oldalán fekszik, olyan, mintha Michael Jackson Thrillerjének jellegzetes táncmozdulatát gyakorolná.

De azt tudtad, hogy ezek a pózok sokat elárulnak a legjobb barátod lelki állapotáról?

**Nézzük meg a leggyakoribb alvópózokat, és hogy melyik mire utalhat.**



### OROSZLÁNPÓZ

Ha kutyád előre nyújtott lábakkal fekszik, és fejét azokon pihenteti, valószínűleg nem alszik túl mélyen. Ez az úgynevezett oroszlánpóz azt sugallja, hogy titokban mindvégig figyel, mi történik körülötte, és bármikor készen áll egy kis játékra vagy egy sétára. Ez is pihentető a számára, de azért nyitva hagyja az újabb közös kaland lehetőségét. Az is ennek árulkodó jele lehet, hogy minden kis neszre megrezzenek a fülei.



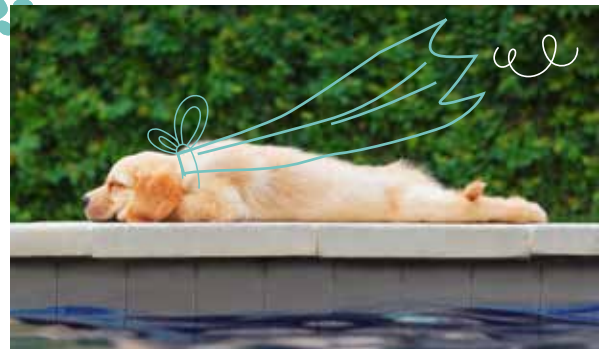
### AZ OLDALÁN FEKVE

Ha kedvenced az oldalán, kinyújtott lábakkal fekszik, akkor nagy valószínűséggel teljesen átadta magát a kényelemnek. Ez az alvási póz azt mutatja, hogy teljesen lenyugodott, és abszolút biztonságban érzi magát. Gyakorta előfordul, hogy a kutyusok oroszlánpózban alszanak el, majd amikor elérnek a mélyalvási fázisba, átfordulnak valamelyik oldalukra, az izmaik teljesen ellazulnak, és kezdődhetnek a futkározásról és játékról szóló édes álmok.



### A SUPERMAN

Kétségtelenül az egyik legcukibb póz mind közül az, amikor a jól ismert, piros alsógatyás, repülő szuperhóst igyekeznek imitálni. Mellső lábak maximálisan előre-, hátsó lábak hátranyújtva, fej a lábak között a padlóra lapulva. Általában akkor hősködnek, ha melegük van, hiszen kevésbé szőrös hasukon keresztül a legkönnyebb lehűteni magukat. Éppen emiatt leggyakrabban hűvösebb felületeken, például kerámia padlóra találhatunk így rájuk.





## ÖSSZEGÖMBÖLYÖDVE

A kutyusok a fánkra vagy úszógumira hajazó alvópózt, amikor orrukat a farkuk tövébe dugják, farkas felmenőiktől örökölték. Ennek oka, hogy a vadonban ez a leghatékonyabb módja a létfontosságú szervek megvédésének, és a hő megtartásának, valamint könnyen talpra tudnak szökkenni, ha veszély közeleg. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy ha a kutyusod így pihen, akkor nem érzi biztonságban magát, hiszen lehet, hogy neki épp ez a legkényelmesebb, vagy egyszerűen csak egy picit zárkózottabb, mint négylábú társai.



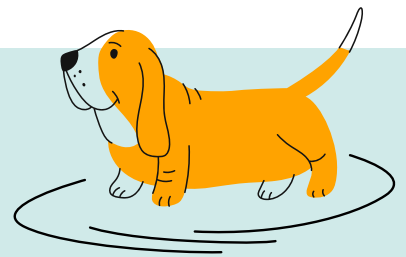
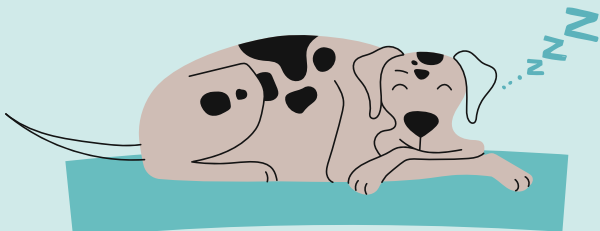
## HOZZÁD BÚJVA

Sok kutya szeret a gazdihoz vagy másik házi kedvencekhez bújni alvás közben. Ez egy kölyökkorból visszamaradt szokás, amikor is az egész alom – anyával együtt – egy nagy, meleg, biztonságot adó gombócban aludt. Ha a te kutyád is szeret melléd bújni vagy egyenesen rád heveredni, biztos lehetsz benne, hogy imád téged, és igényli a közelséged. És habár ez egy végtelenül cuki dolog, nagy testű fajoknál azért fennáll a végtagszibbadás veszélye. És itt véletlenül sem az ő mancsaira gondolok.

## EGYÉB, ALVÁSHOZ KAPCSOLÓDÓ SZOKÁSOK

### Álmok és rémálmok

Bizony, mint számos más állat, a kutyák is álmodnak. Ha észreveszed, hogy kedvenced alvás közben mocorog, öszszszerándul, esetleg nyöszörög, az általában azt jelenti, hogy éppen álmodik. Ezek a rövid epizódok teljesen normálisak, és általában nem jeleznek semmiféle problémát. Ha viszont rémálomra gyanakszol, és szeretnéd megnyugtani, akkor finoman szólítsd a nevének, beszélj hozzá megnyugtató hangon, és simogasd meg a hátát vagy az oldalát. Másodperceken belül garantáltan abbahagyja a nyöszörgést.



### Tiszteletkörök

A kutyák leheveredés előtt hajlamosak kaparászni, és eljáráni néhány tiszteletkört. Ez szintén egy a farkasoktól fennmaradt ösztön, amellyel ők az avarból alakítanak ki kényelmes fekhelyet maguknak.

Ahogy látod, a kutyusok alvási pózai nem csak bájosak és viccesek tudnak lenni, de sokat elárulnak aktuális hangulatukról, személyiségükről vagy akár egészségi állapotukról. Éppen ezért, ha szokatlan alváshoz kapcsolódó viselkedést vagy alvási problémákat észlelsz, nem árt állatorvoshoz fordulni, hogy megbizonyosodhass kedvenced jóllétéről.



**Mindenki azt gondolja, hogy az ő kutyája a legjobb.**

*...és egyikük sem téved.*



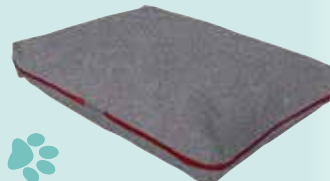
**MEMÓRIAHAB KUTYAFEKHELY:**

Páratlan kényelem és melegség otthoni használatra, ahol kedvenced minden nap luxusban pihenhet.



**HIDEGHAB KUTYAFEKHELY:**

Erős tartást nyújtó megoldás idős kedvenceink számára, amely segít megőrizni ízületeik egészségét.



**SZILIKONOS KUTYAFEKHELY:**

Ideális választás kültéren tartott kedvencek számára - mert nemcsak puha és kényelmes, de 40°C-on mosható, így könnyedén tisztítható.

**Add meg te is a legjobbat kedvencednek!**

*Sloopy kutyafekhely*

# Alvás-kvíz

Tudod, hogy mennyi időt vesz el a szülők alvásából egy csecsemő?  
És azt, hogy ha este 10-kor lefekszel aludni, mikor fogsz a legfrissebben ébredni?  
Annyit írtunk már a pihentető alvásról és a kialvatlanság egészségügyi kockázatairól,  
hogy itt az ideje tesztelni, mi minden maradt meg ebből olvasóink fejében.  
Mert aludni nemcsak szeretni, de tudni is kell. Most kiderítheted,  
mennyire vagy otthon a témában.

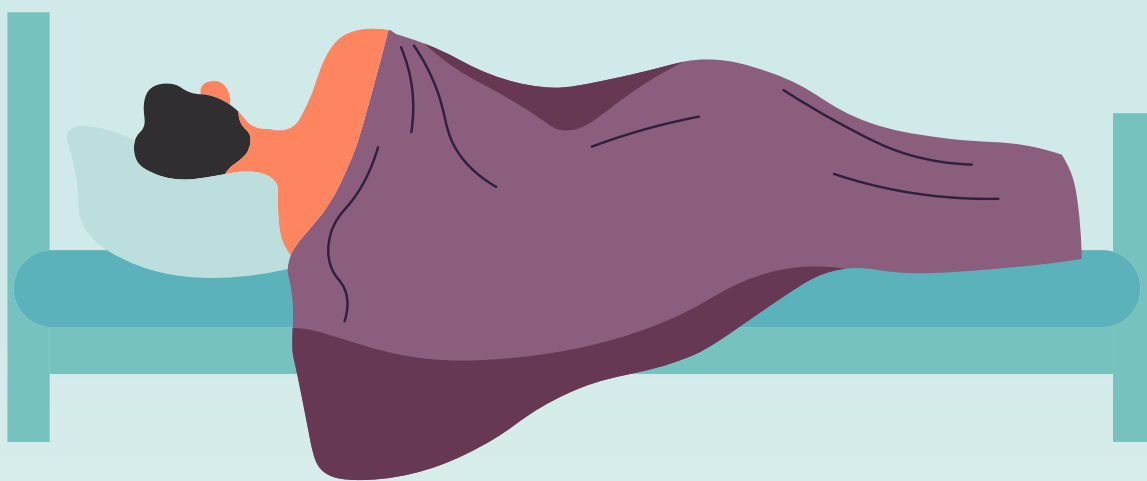
**Induljon hát az alvás-kvíz.**

- 1. Minél idősebbek vagyunk, annál kevesebb alvásra van szükségünk. Igaz vagy hamis az állítás?**  
Igaz    Hamis
- 2. A 30 perces délutáni szunyókálás életmentő lehet.**  
Igaz    Hamis
- 3. A hét közbeni alváshiányt behozhatjuk a hétvégén.**  
Igaz    Hamis
- 4. Hova vezethet az alváshiány?**  
A koncentráció gyengüléséhez.    Ingerlékenységhez.  
A döntésképeség romlásához.    Mindet okozhatja.
- 5. Igaz-e, hogy keveset ér a tanulás, ha nem alszunk rá egy rendeset?**  
Igaz    Hamis
- 6. Egy nap alatt hányszor érezzük magunkat fáradtnak? (Még akkor is, ha előtte rendszeren kialudtuk magunkat.)**  
Egy    Kettő    Három
- 7. Nem az a kérdés, hogy a kevés alvás öregít-e, hanem hogy mennyivel.**  
10%-kal    30%-kal    50%-kal
- 8. Vajon igaz-e, hogy a kialvatlanság hizlal?**  
Igaz    Hamis
- 9. Aki éjjel felébred és kimegy a mosdóba, az jobban teszi, ha...**  
sötétben intézi el a dolgát.    felkapcsolja a villanyt.
- 10. Mennyi időt vesz el a szülők alvásából egy csecsemő?**  
120–240 órát    400–750 órát    750–1000 órát
- 11. A gyermekek alvás közben nőnek a legtöbbet. Igaz vagy hamis az állítás?**  
Igaz    Hamis
- 12. Mennyivel alszunk kevesebbet, mint 100 évvel ezelőtt?**  
5%-kal    10%-kal    20%-kal
- 13. Hogyan változik a test hőmérséklete alvás közben?**  
Magasabb lesz.    Alacsonyabb lesz.    Nem változik.



# *Az alvás és az immunrendszer:*

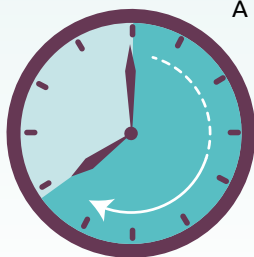
## egészségünk védőbástyájának alapköve



**Az emberi immunrendszer egy rendkívül összetett sejt- és fehérjehálózat, mely a szervezet első és legfontosabb védelmi vonalaként szolgál a különféle külső betolakodókkal, azaz a vírusokkal és baktériumokkal szemben. Annak érdekében, hogy segítőt nyújts a szervezetednek az immunrendszered működtetésében, kiemelt figyelmet kell szentelned az általános jóllétedet befolyásoló tényezőknek.**

**Az alvás életünk egyik legfontosabb, ugyanakkor gyakran elhanyagolt aspektusa.** Napjainkban sokszor feláldozzuk az alvásra szánt időt a munka, a szórakozás vagy egyéb elfoglaltságok oltárán, anélkül, hogy tudnánk, ennek **milyen súlyos negatív következményei lehetnek az immunrendszerünkre.** Na de mennyi alvásra van valójában szükségünk?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása **szerint a felnőtteknek napi 7–9 órát kellene aludniuk a test és az agy hatékony regenerálódásához.** Fontos hozzátenni, hogy ez az igény egyénenként eltérő lehet, hiszen változhat az életkor, az életmód és más tényezők függvényében is.



### **AZ ELEGENDŐ PIHENÉS JÓTÉKONY HATÁSAI**

Az elegendő alvás kulcsfontosságú szerepet játszik az immunrendszerünk egészséges működésében. Amikor alszunk, a testünknek lehetősége van kipihenni a napi fáradalmakat és helyreállítani az energiakészleteket, mialatt a háttérben különféle immunológiai folyamatok zajlanak. **A mélyalvás során például immunrendszerünk az „emlékezésbe” fekteti energiáit, vagyis megjegyzi a kórokozókat, amelyekkel a nap során találkozott, és legyártja az ellenük szükséges antitesteket, aminek köszönhetően hatékonyabban tud reagálni rájuk a jövőben.**

A megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés a T-sejtek aktivitását is növeli, amiknek szintén az a funkciójuk, hogy segítik az immunrendszert a betolakodók elleni küzdelemben. Ahhoz, hogy a T-sejtek a lehető legjobban funkcionáljanak, szintén szükség van (lenne) az említett 7-8 óra alvásra.

Továbbá szervezetünk alvás közben a legproduktívabb bizonyos típusú fehérjék, például a citokinek termelésében. Ezeknek a fehérjéknek hatalmas szerepe van a sejtek közötti kommunikációban és **a gyulladásos folyamatok szabályozásában**. Egyes citokinek például segítenek az immunrendszernek azonosítani és elpusztítani a kórokozókat, míg mások csökkentik a gyulladást és elősegítik a sebgyógyulást. Kutatások is bizonyítják, hogy **azok az emberek, akik rendszeresen elegendő időt töltenek az ágyban, kevésbé hajlamosak a gyulladásos megbetegedésekre**.

Nem utolsó sorban alvás közben **a máj** és más szervek is folyamatosan dolgoznak a káros anyagcseretermékek kiválasztásán. Például a máj felel az egyik rendkívül fontos antioxidáns, a glutation termeléséért, amely nagyban **segít a káros szabad gyökök semlegesítésében** és a toxinok kiürítésében. Ezáltal csökkenti a káros anyagok felhalmozódásának kockázatát és az immunrendszerre háruló terhet, támogatva annak optimális működését.

## AZ ALVÁSHIÁNY VESZÉLYEI

**Azok immunrendszere**, akiknél tudatos döntés vagy egy sajnálatos alvászavar következtében lerövidülnek a csukott szemmel töltött órák, egészen **biztosan csökkentett módban képes csak működni**. Az alváshiány miatt az immunrendszer nehezebben tud visszaemlékezni a kórokozókra, amelyekre így a test kevésbé hatékonyan tud reagálni.



Emellett az alváshiány fokozhatja a gyulladásos folyamatokat a szervezetben, ami hosszú távon súlyos egészségügyi problémákhoz vezethet.

**A krónikus alváshiányhoz társuló stressz és fáradtság további terhet róhat az immunrendszerre**, gyengítve annak védekezőképességét. Ezáltal növekszik az esélye annak, hogy fertőzéseket vagy betegségeket kapjunk el, és hosszabb időbe telik a felépülés is.

Az alvás és az immunrendszer egymásra hatása meghatározó az általános egészségi állapotunk szempontjából. Az elegendő alvás nem csupán a testet pihenteti és annak regenerálódását segíti, de kulcsfontosságú a megfelelő immunműködés fenntartásához is. Fontos, hogy ezzel tisztában legyünk, és mindent megtegyünk annak érdekében,

hogy minden nap elegendő mennyiségű minőségi alvást biztosítsunk magunknak. **Ezzel nemcsak az általános jóllétünket, hanem testünk elsődleges védőbástyájának hatékonyságát is növeljük, és így jobban felkészülhetünk a mindennapi kihívásokra és veszélyekre.**





# INTERJÚ

## *„Új álmok, új ritmus”*

– Interjú Cseh Lászlóval

Ahogy megérkezünk Cseh László otthonába, egy barátságos, nyugodt légkör fogad minket. Az egykori élsportoló, aki nemcsak négyszeres olimpiai ezüstérmes, hanem világ- és Európa-bajnok is, most egy egészen új életstílust alakított ki maga körül. A medencét elhagyva már nem hajnalban kel, hanem saját szabályai szerint él, de az alvás és a pihenés továbbra is fontos szerepet tölt be az életében. Laci őszintén mesélt arról, mit tanult a pihenés fontosságáról, és hogyan találta meg a helyét az úszósport utáni világban.



**Álom Magazin: Laci, a versenyzői karriered során az edzésekhez szigorúan igazított napirendet követtél. Most, hogy már nincs ez a kötöttség, hogyan változott az életritmusod?**

Cseh László: Az élsportban az idő szinte katonás rendben volt besztva. Hajnalban keltem, délutánig edzések, közte rövid szünetek. Most végre megtehetem, hogy természetes ütemben éljek. Általában fél hét, hét körül kelek, és élvezem, hogy reggeli közben van időnk a feleségemmel beszélgetni. Bár még mindig van egy belső igényem a napirend kialakítására, ez sokkal rugalmasabb lett, mint korábban.

**ÁM: Az alvás is része ennek a szabadságnak? Most másképp tekintesz rá, mint az aktív sportolói éveid alatt?**

Cs. L.: Teljesen. Sportolóként az alvás inkább egy regenerációs

szükséglet volt, mintsem egy tudatos pihenési forma. Akkoriban az edzések közti szünetekben próbáltam röviden aludni, de ezek nem adtak valódi feltöltődést. Ma már tudatosan figyelek arra, hogy minőségi alvásban legyen részem. Ha nem alszom legalább 7-8 órát, azt érzem az egész napomon.

*„Az alvás nem lopott idő – ez az a pillanat, amikor a test és az agy újra feltöltődhet, hogy jobban bírjuk a mindennapi kihívásokat.”*

**ÁM: Hogyan látod, milyen hatással van a pihenés az emberek mentális és fizikai jólétére?**

Cs. L.: Elengedhetetlen. A sportban is azt tapasztaltam, hogy azok a napok sikeresebbek, amikor az alvásom rendben volt. A jó pihenés nemcsak a test, hanem az elme számára is kulcsfontosságú. A pihenés hiánya nemcsak a teljesítményt rontja, hanem az általános közérzetre is hatással van. Most már a hétköznapi emberek számára is ugyanezt mondanám: a jó alvás alapja az egészséges életnek.

**ÁM: Az élsportot sokan hajlamosak romantizálni. Te hogy érzed, az úszásban mennyire volt hangsúlyos a pihenés?**

Cs. L.: Nagyon vegyes érzelmeim vannak ezzel kapcsolatban. Amikor az edzések közti időszakokban szóba került a pihenés, gyakran inkább „kötelező lustaságként” kezeltük. Az edzők is sokszor azt sugallták, hogy „a pihenés az, ami megkülönbözteti a bajnokokat a többiektől”,

de ennek ellenére mindig volt egy belső nyomás, hogy mégis edzeni kellene. Ezért is fontos, hogy most már más szemlélettel tekintek erre: a pihenés nem a lustaság, hanem az erő újrateemtése.

*„A pihenés nem azt jelenti, hogy semmit nem csinálsz. A pihenés az, hogy engeded magad feltöltődni és új energiát meríteni.”*

**ÁM: Most, hogy már nem az úszás köré szerveződik az életed, hogyan találtál új fókuszpontokat?**

Cs. L.: A legnagyobb ajándék az, hogy most bármit kipróbálhatok. Elmehetek kirándulni, síelni, vagy csak egy délutánt tölthetek otthon olvasással. Az élsportban ezekre alig volt lehetőség. Most új dolgokat tanulok, és keresem azt,

ami igazán inspirál. Persze, néha hiányzik a versenyek adrenalinja, de próbálok másban örömet találni. Például néha kihívást csinállok a hétköznapi dolgokból – legyen az porszívózás vagy egy finom étel elkészítése.

**ÁM: Mit üzennél azoknak, akik nehezen találják meg a pihenés helyét a napjaikban?**

Cs. L.: Talán azt, hogy próbálják meg másképp nézni a pihenést. Ez nem elvesztegetett idő, hanem egy befektetés. Ha valaki teljesítménykényszer alatt él, a pihenésre úgy tekinthet, mint ami megalapozza a következő nap sikerességét. Mindenkinek szüksége van erre, függetlenül attól, hogy sportoló vagy irodai dolgozó.

**ÁM: A visszavonulásod után volt valami, amit újra kellett tanulnod vagy átgondolnod magaddal kapcsolatban?**

Cs. L.: Az identitásom egy része mindig is az úszáshoz kötődött. Amikor abbahagytam, meg kellett tanulnom, hogy nem csak az vagyok, amit a medencében csináltam. Ez egy érdekes, néha nehéz folyamat volt. De ma már élvezem, hogy szabadon új dolgokat fedezhetek fel, és megtalálom az örömet az apró pillanatokban is.

**Cseh László története arra emlékeztet, hogy az élet változásai új lehetőségeket hozhatnak, ha megadjuk magunknak a pihenés, a feltöltődés és az önreflexió lehetőségét. Az ő példája megmutatja, hogy a legnagyobb álmok is csak akkor válhatnak valóra, ha időnként megállunk, és energiát gyűjtünk az új kihívásokhoz. Álom Magazin – a hely, ahol az álmok új erőre kapnak.**

## A sportolóknak még több alvásra van szükségük

### A Stanford Egyetemen végzett kutatás szerint az éjszakánkénti 10 óra alvás jelentős javulást eredményezett.

A tanulmányban részt vevő öt profi úszó hat-hét héten át 10 órára növelte az éjszakai alvásidőt, és jelentős változásokat tapasztaltak. Konkrétan az atléták egy 15 méteres sprintet átlagosan 0,51 másodperccel gyorsabban (7%) úsztak, és 0,15 másodperccel (17%) gyorsabban reagáltak a rajtkőről való elrugaszkodásnál. A fordulási idő is javult 0,10 másodperccel (9%). Mindezek mellett csökkent a nappali álmoság, és a résztvevők hangulata is javult.



## Az úszók második kedvenc szava: szunyókálás

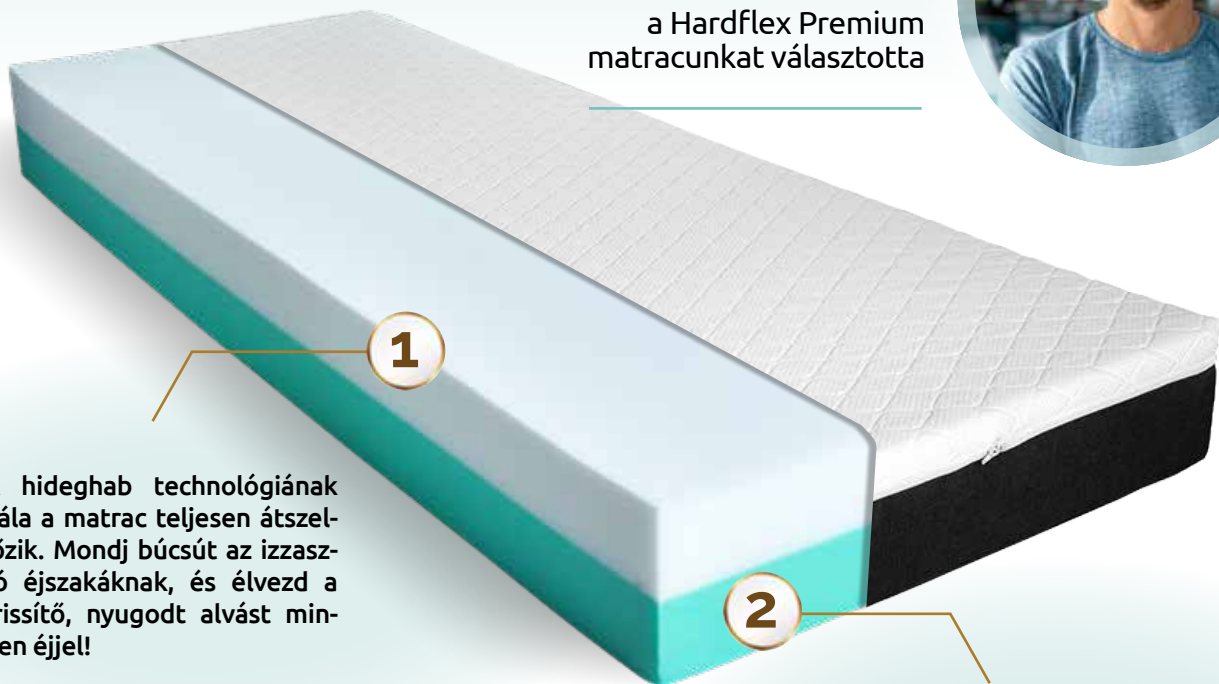
### Azok számára, akik nehezen tudják elérni a 7–9 óra alvást éjszakánként, a szunyókálás könnyű megoldást jelenthet az alváshiány és a részleges alvásvesztés kezelésére.

A szunyókálás növeli az energiaszintet, az éberséget, és segítheti az úszók teljesítményét az edzéseken és a versenyeken. A szunyókálás hatását részben alváshiányos sportolókon tesztelték, akik 30 perces szunyókálást iktattak be ebéd után. Az eredmények szerint a 30 perces szunyókálást követően javult a 20 méteres sprintteljesítmény, és csökkent a nappali álmoság.



# Az olimpiai éremnek is 2 oldala van, mint a Bajnok matracának!

Cseh László  
olimpiai bajnokunk  
a Hardflex Premium  
matracunkat választotta



1  
A hideghab technológiának hála a matrac teljesen átszelődik. Mondj búcsút az izzasztó éjszakáknak, és élvezd a frissítő, nyugodt alvást minden éjjel!

2  
A szuperrugalmas hab gyengéden körülölel, és minden ponton megtámasztja a gerincet. Az eredmény? Nincs több elaludt nyak vagy hátfájás, csak egészséges és energikus reggelek!

## HARDFLEX PREMIUM

*A matrácok bajnoka, a bajnokok matraca.*

# ÚJ ÁLMOKAT SZŐNEK A MATRACKUCKÓ ÚJ VARRÓDÁJÁBAN



**Tizenhé évvel ezelőtt, családi vállalkozásként azt gondoltuk, helye lenne a magyar piacon egy „tényleg jó” ágybetétekkel foglalkozó hazai vállalkozásnak.**

Majd közel 150.000 matrac, 70.000 aranygyapjú ágynemű és további több mint 200.000 párna, takaró és egyéb alváskiegészítő elkészítése után, úgy éreztük, eljött az idő, hogy a Matrackuckó – egy zöldmezős beruházást követően – új, nagyobb varrodába költözzön. Az újításnak köszönhetően a komoly szaktudással rendelkező varrónőket foglalkoztató cég új lendületet kapott, és vele egy hangzatos ars poeticát is:

*„Egy jó csomagolás megvédi a terméket, egy nagyszerű csomagolás a márkát védi”*

És ez nem valami klisé. Hiszen rengeteg munka van a márkában. Mind a trendek élén járó, tudatos termékfejlesztésben, mind az igényesen megválogatott minőségi alapanyagokban, és végül a varrodából kikerülő funkcionális dizájnban.

Mert legvégül épp a varroda csomagolja, keretezi be a márkát. Az új varroda – ahol szorgos kezek évente több tízezer méter szövetből „szőnek” újabbnál újabb Álommatracokat, Álompárnákat. A varroda az, amely egyszerre ötvözi a látens fogyasztói elvárásokat, a magas szakmai tudást, és nyit az újdonságok, az innováció felé.

*De vajon mit tud a Matrackuckó új varrodája, amit más nem?*

## **Mint a mesében, akármit elkészítenek**

És mielőtt rávágna: mesebeszéd.... Tudd, hogy a varrodában készült már huzat kerek matrachoz, sokszögletes matrachoz, hosszú matrachoz, rövid matrachoz, lapos matrachoz, tömör matrachoz, lyukas matrachoz, de varrtak már huzatot kutyamatrachoz, hajómatrachoz, lakókocsimatrachoz...



Tovább is van, de mondok jobbat: tedd próbára a Matrackuckót egyedi kívánságoddal. (Akár hármat is kívánhatsz, mert imádják a kihívásokat.)

## **És jól bírják cérnával**

Készült itt már matrac a honvédségnek, munkásszülőknak, ifjúsági, falusi és wellnesszálláshelyeknek, szállodáknak egyaránt. Ha csak a varrodában készült

## Meg vannak ezek húzatva...

36 különleges huzatvariáció,  
azért az már valami...

Ha Gombóc Artúr történetesen a világon mindennél jobban nem a csokit és a hasát szerette volna, hanem az alvást... És ha valaki egyszer is megkérdezte volna tőle, hogy a fészkébe milyen huzatot szeretne, habozás nélkül fújta volna: a meleg nyári estéken a Cool Plus huzatot, a fagyos téli éjszeleken a gyapjúhuzatot, még inkább a bolyhosodás gátló Álomhuzatot, vagy a Radírpóktól és mindentől is megvédő Protecta huzatot, no meg minden olyan huzatot, amit a Matrackuckó készít.

### Cool Plus®:

Nagy légáteresztő képességű funkcionális szövet, amely megkönnyíti a testhőelvezetést, így kellemesen hűvös érzést biztosít. Nyári használatra, illetve izzadósabb vásárlóinknak ajánljuk.

**Anyagösszetétel:** 100% poliamid.

**Moshatóság:** 60°C.



### Gyapjú:

Finom tapintású, puha és meleg, műszálmentes tophuzat merinói gyapjúból. Kiváló hőmegtartó és nedvességfelvevő képességgel bír, az izzadságot pedig elpárologtatja. A téli esték remek hálótársa.

**Anyagösszetétel:** 100% gyapjú.

**Moshatóság:** kézzel mosható.



matracokból építenénk egy tornyot, az nagyjából 30.000 m magas lenne. Ez kábé olyan, mintha a világ legmagasabb hegyét, a Csomolungmát háromszor (meg még egy félszer) egymás csúcsára állítanánk.

Az álmok szövéséhez elhasznált cérna pedig nemcsak hogy körbe érne a teliholdunk derekát, de még egy szép masnit is köthetnénk az égbolt titkos szemlélője köré.



### Új? Nem! Csak Quick Wash®-sal mosva!

Ezt imádni fogod: a Quick Wash® huzatvarrási módszernek köszönhetően sosem eshet folt a matracod becsületén. De ha mégis, akkor sincs ok a pánikra.

A matrachuzat legkönnyebben koszolódó része – a teteje – ugyanis könnyedén lecipzározható, levehető és mosható anélkül, hogy az egész huzatot be kellene tuszkolni a mosógépbe. Hát nem praktikus? Váld be őszintén, a teljes matrachuzat sosem férne bele a mosógépbe. Egy matracon nem attól alszol jobban, ha a legújabb és a



legdrágább irányvonalakat követi. Valójában a praktikus ötletek, mint a Quick Wash® vagy az összecipzározható felsőhuzat, édesítik meg az éjszakáid.

### Mert minden éjszaka együtt az igazi :)

Az ágyad csak attól különleges, hogy azzal osztod meg, aki igazán fontos neked, és attól igazán kényelmes, hogy mindketten olyan keménységű matracot választhattok magatoknak, amilyet csak szeretnétek.

És ha a pároddal nem szeretnétek kompromisszumot kötni matracfronton, az érsekcsanádi varroda még ezt is győzi cérnával! Ugyanis akár 2 azonos méretű (22 cm), de különböző Celebration Álommatracot is egy huzatba tudnak varrni nektek úgy, hogy nem lesz hézag a 2 matrac között!

Na, erre varrjál gombot☺

# Miként befolyásolja az alvás az érzelmeinket?



**Négyből három magyar alszik 1 vagy 2 órával kevesebbet a WHO (Egészségügyi Világszervezet) által ajánlott egészséges óraszámánál.**

**A 18–34 évesek kétharmada úgy érzi, hogy csak akkor jut elegendő ideje a karrierjére, a családjára és némi me time-ra, azaz egyénileg preferált kikapcsolódásra, énidőre, ha néhány órát lecsíp az éjszakai pihenésből.**

**Ezért azonban busás árat fizetnek.** Az átcsoportosított óráknak, az olykor hosszú éjszakáknak és az ezzel párhuzamos korai kelésnek komoly negatív következményei vannak. **Az alváshiány immunrendszer-gyengítő és egészségkárosító hatásai,** valamint az **emiat hosszú távon kialakulni képes súlyos betegségek** mára már közismertek.

És habár **a cukor- vagy szívbetegségek,** illetve **a komolyabb mentális rendellenességek** kialakulásához hosszú éveken át kell káros alvási mintákkal élnünk az életünk, az alvásmegvonás rövid távon is látványosan kifejti negatív hatását egy másik fronton, méghozzá az érzelmeinkre.

## A „Mindenki hagyjon békén!” állapot

A kialvatlanság tökéletesen megágyaz a hangulatingadozásoknak és hirtelen dühkitöréseknek, hiszen **a kimerültség ingerlékennyé tesz minket,** türelmünk elvékonyodik. Mindenki hallotta már a „bal lábbal kelni” kifejezést, és ha belegondolunk, mennyire eltérően állunk egy sűrű nap elé egy nyugodtan átaludt és egy fájoan rövid éjszaka után, a mondás azonnal értelmet is nyer. Utóbbi esetben a legapróbb feladatokhoz sincs motivációnk, és úgy érezzük, sosem lesz vége a napnak, ami alapvetően rányomja bélyegét a hangulatunkra.

Ilyenkor minden apróság irritál, képtelenek vagyunk megfékezni kitörő érzelmeinket, és olyan hétköznapi dolgokon is könnyen felbosszantjuk magunkat, amelyeken egyéb esetben nem tennénk. **Továbbá elveszítjük a racionalitást, az önkontrollt, és sokkal hajlamosabbak vagyunk impulzív, érzelmi alapú döntéseket hozni, még akkor is, ha azoknak egyértelmű negatív következményei lesznek.**

Ennek oka, hogy az agy erős érzelmi reakciókért felelős része, az amigdala és egy másik agyi régió, a központi vezérlőszerepet betöltő prefrontális kéreg – amely többek között az amigdalát is irányítja – **a kialvatlan agyban nem képesek megfelelően kommunikálni.** Az alváshiány blokkolja a kettő közti jelátvitelt, ezzel pedig átengedi az irányítást az érzelmeknek, **így minden ingerre eltúlzott, ösztönszerű reakcióval válaszolunk.**

## Az érzelmeink ámokfutása

Az amerikai Berkeley Egyetem egyik kutatását összefoglalva az egyetem neurológusa, dr. Matthew Walker úgy nyilatkozott: **„Alváshiányban az agy olyan, mintha egy primitívebb viselkedésre térne át, eltompítva azt a kontrollt, amellyel az ember normális körülmények között kordában tartja érzelmeit.”**

Kutatásuk keretében 26 önkéntes válaszreakcióit vizsgálták, úgy, hogy előtte a csoport egy része egészséges óraszámot töltött alvással, a többiek pedig 35 órán keresztül ébren maradtak. Miközben agyi aktivitásukat funkcionális MRI-készülék segítségével monitorozták, különböző képeket mutattak nekik, melyek először olyan átlagos tárgyakat, mint egy kosár vagy kanál, majd egyre intenzívebb témákat, például állattámadást ábrázoltak. A kutatók sejtették, hogy a kialvatlan agy érzékenyebben reagál az érzelmileg intenzív ingerekre, ám arra nem számítottak, hogy **az alváshiányos alanyok agyában 60%-kal erősebb válaszreakciók keletkeznek. „Úgy tűnik, ilyenkor az érzelmek ámokfúvásba kezdenek az agyban”** – mondta dr. Walker.



*„Az ember az egyetlen élőlény, amely képes megvonni önmagától az alvást. Ez nagy furcsaságnak számít a természetben”*

– folytatta a kutatásvezető. A mai világban nem ritka hosszú távú rendszeres alvásmegvonás alvászavarokhoz vezethet, melyek egyértelmű kapcsolatban állnak a mentális betegségekkel is. **„Hagyományosan azt gondoltuk, hogy a pszichiátriai betegségek hozzájárulnak az alvási rendellenességek kialakulásához, de lehet, hogy ez fordítva igaz.”**

## Az álmok funkciója

Egy másik kutatásban egyetemi hallgatókat kértek fel, hogy 10 napon keresztül naplózzák a napközben velük történt eseményeket. Különösképpen azokat, amelyek eltértek a megszokottól, vagy erősebb érzelmi reakciót váltottak ki belőlük. Az utolsó napon a laborban kellett aludniuk, miközben a kutatók EEG-vel figyelték agyhullámaikat, illetve felébresztették őket az alvási ciklusuk REM-fázisában – amelyben általában álmodunk –, hogy beszámolhassanak álmaikról.

Ezután ismétlődő motívumok reményében a leírt álmokat összevetették a naplókba rögzített eseményekkel. Az egyik egyetemista például azt álmodta, hogy biciklizik, ami azért érdekes, mert nem sokkal előtte szenvedett balesetet a kerékpárján.

A kutatóknak feltűnt, hogy **az erős érzelmeket kiváltó történések gyakrabban köszönnek vissza az álmokban, mint a hétköznapi események.** Illetve azt is sikerült kideríteniük, hogy a REM-fázisban az alanyok agyi aktivitása 4 és 7 hertz körüli frekvencián mozgott. Ebben a tartományban **keletkeznek az érzelmi megrázkódtatások enyhítésében segítő théta-agyhullámok.**

A kutatás eredményeiből tehát levonható a következtetés, hogy **az álmok is szerepet játszanak az érzelmileg megterhelő tapasztalatok feldolgozásában.**



**Az elegendő mennyiségű alvás (vagy annak hiánya) tehát számos módon kihat az életünkre. Elviselhetővé tesz minket embertársaink számára, megátolva, hogy csorba essen szociális kapcsolatainkon, csökkenti a mentális betegségek kialakulásának esélyét, segít feldolgozni az érzelmileg megterhelő tapasztalatokat, és végül, de nem utolsó sorban jó közérzetet biztosít. Ki akarná folyton agresszív kismalac módjára élni az életét?**

*A mottó:  
Aludj sokat, légy elviselhető!*

# Celebek az ágyban



## – A sztárok furcsa alvási szokásai

Bizonyára mind hallottunk már példákat arra, hogy egyes világsztárok milyen különös allűrökkel rendelkeznek. Ezek a sztárok – legyen szó sportolóról, mielőtt a pályára, vagy énekesről, mielőtt színpadra lép, esetleg híres színészlőről a forgatás előtt – bármit megtesznek azért, hogy a mindig csúcsteljesítményt nyújtsanak. Még akkor is, ha rituálék furcsák lehetnek a külső szemlélőnek vagy idegesítőek az őket kiszolgáló személyzetnek.

Nos, nincs ez másképp az ágyban sem. Vannak hírességek, akik az alvásra is a siker egyik eszközeként tekintenek, és annak módjára igen egyedi szokásokat alakítottak ki. Van, aki extrém sokat, van, aki több részletben, és van, aki „a hegyekben” alszik.

**Lássuk, kik ők!**



### MARIAH CAREY

A világhírű énekesnő, akinek karácsonyi slágerét október és január között akarva-akaratlanul legalább 100-szor meghallgatjuk, csakis akkor érzi magát teljesítőképesége csúcspontján, ha napjai kétharmadát pihenéssel tölti. Állítása szerint hangja megőrzése érdekében minden éjjel 15 órát alszik, miközben 20 párasító dolgozik az ágy körül. A páras levegő és az extrém mennyiségű alvás ellazítja és nyugtatja a hangszálait, ami minden alkalommal garantálja a tökéletes performance-t.



## MICHAEL PHELPS

Minden idők legtöbb érmet begyűjtő úszó olimpikonjának pályafutása alatt **két ajtón kellett átlépnie, hogy álomra hajthassa fejét.** Az ágya ugyanis a hálósobán belül egy speciális kamrában helyezkedett el, amely olyan környezetet generált, **mintha a sportoló 2500–3000 méter magasságban töltötte volna az éjszakát.** A levegő csökkentett oxigéntartalma miatt testének éjszaka is keményen kellett dolgoznia, hogy eljuttassa a megfelelő mennyiségű oxigént az izmaihoz. Ez a furcsa „hálószoba” a hálósobában **segített az állóképessége és tüdőkapacitása növelésében.** Sikereit elnézve nem is keveset.

## CRISTIANO RONALDO

Az ötszörös aranylabdás labdarúgóikon furcsa alvási szokása nem valamiféle különleges kettyerében vagy környezeti tényezőben rejlik, hanem különös, ámde szigorú rutinjában. Tisztában van az alvás fizikai teljesítményéhez fűződő szerepével, ezért egy rendkívüli alvási rutint követ, amelyet a sztársportolók alvásspecialistája, Nick Littlehales javasolt neki. A földi halandók folytatólagos 8 órás szendergése helyett Ronaldo **5 x 90 percet alszik elszórva a nap folyamán. Ezt pedig mindig magzatpózban, friss lepedők között teszi.**



## MARK WAHLBERG

Kétségtelen, hogy Mark Wahlberg kedvenc mondása a „ki korán kel, aranyat lel”. A színész olyannyira eszerint éli életét, hogy este 19:30-kor fekszik le, csak hogy reggel... jobban mondva éjjel 2:30-kor felkeljen, és megkezdje sűrű napját. Napirendje 2018-ban került fel az Instagramra, ahol elárulta, hogy negyed négykor már reggelizik, majd 03:45 és 05:15 között másfél órát edz, amit egy második reggeli, egy zuhany, egy kis nasi, valamint némi golf és „kriokamra-regeneráció” követ, egy hidegterápia, amely négyszeresére gyorsítja a vérkeringést. Mindezzel fél 11-re meg is van. **Aztán kezdődhet a munka.**



# Ezt idd lefekvés előtt, hogy könnyebben elaludj

A pihentető alvás alapvető fontosságú az egészséges életmód érdekében, hiszen a testnek, ahogyan a rendszeres testmozgásra, éppúgy a relaxációra is szüksége van. Sajnos azonban sokak számára nap mint nap kihívást jelenthet álmra szenderülni. Míg sok ital, például a kávé vagy az energitalok, koffeintartalmuk miatt serkentik a szervezetet és gátat szabnak a nyugodt pihenésnek, szerencsére bőven akadnak olyanok is, amelyek pont hogy ellazítanak, és segítik az elalvást.

A legtöbben lefekvés előtt már csak vizet isznak, ami a hidratáció szempontjából valóban jó dolog. Azoknak viszont, akiknek nem napi gyakorlat, hogy lefekvés után 10-20 perccel már húzzák a lóbort – **sőt, sokszor 2-3-szor ennyi idő sem elég hozzá** –, érdemes lehet kipróbálni néhány nyugtató italt, melyek meghozhatják a kívánt hatást. Lássuk, mik az opciók!

## TEA, TEA, TEA...

Habár az optimális alvás érdekében az a legjobb, ha az utolsó két órában már nem fogyasztunk semmit, azzal nem hibázhatunk, ha közvetlenül lefekvés előtt elszűrjük egy csészényi langyos teát. A zöld tea és az olyan gyógynövényekből készült főzetek, mint a citromfű, a levendula, a kamilla, illetve az orvosi macskagyökér, azaz a valeriána is jó választás lehetnek. Ezek mindegyike segít az ellazulásban, valamint csökkenti a stresszt és a szorongást.

Azoknak, akiket esti gyomorpanaszok gátolnak meg a gyors elalvásban, a borsmentateát tudjuk javasolni, ugyanis a fenti hatások mellett az abból készült elixír még a gyötrő gyomorbántalmakat is hatékonyan elmulasztja. Az Indiában őshonos ashwagandha, vagy másik nevén álombogyó – számos más hatása mellett – szintén hatékony stresszoldó, ám a fogyasztása nem ajánlott terhes vagy szoptató nőknek, illetve az autoimmun, pajzsmirigy- vagy cukorbetegségben szenvedőknek.





## (ARANY) TEJ

Mindannyiunk számára ismerős lehet gyermekkorunkból a pohárka lefekvés előtti langyos tej. Nem véletlen, hogy a Mikulásnak is ez a kedvence, habár míg rá serkentő, ránk nyugtató hatással van. És ha ezt meg akarjuk fejteni még egy lépéssel, akkor gyömbér, fahéj és legfőképpen kurkuma hozzáadásával készítsünk aranytejet! A kurkuma különösen hatékony gyulladáscsökkentő és stresszoldó, valamint enyhíti a depressziós tüneteket.



## CSERESZNYE- ÉS/VAGY MEGGYLÉ

Sokan nem tudják, hogy a cseresznye és a meggy amellet, hogy finomak és vitaminban gazdagok, egy triptofán nevű aminosavat is tartalmaznak, ami támogatja az alvást szabályozó melatonin hormon termelését. Így a belőlük facsart gyümölcsle szintén segíthet a könnyebb elalvásban.

## BANÁNTURMIX MANDULATEJJEL

Banánturmix? Elalvás előtt? Igen! Nem csak reggelre tuti választás. Kellemesen megtölti, de nem nehezíti el a gyomrot, a banánban található kálium és magnézium pedig lelazítja a fáradt, görcsös izmokat. Mi több, a mandulatejnek is magas a triptofán- és magnéziumtartalma, így ez egy égben köttetett frigy. Ha teheted, azt használj hozzá.



## KÓKUSZVÍZ

Itthon is számos helyen lehet friss, egész kókuszdiót kapni, és vannak azok a bátor emberek, akik meg is veszik. Ha úgysem tudsz aludni, azt javasoljuk, te is vállald be, mert biztosak vagyunk benne, hogy előbb-utóbb sikerül felnyitnod, még ha a szerszámosládára is lesz hozzá szükséged. A kókuszvíz a banánhoz hasonlóan bővelkedik magnéziumban és káliumban, továbbá B-vitaminban is, ami szintén remek stresszoldó.

Ha pedig mégsem sikerülne felnyitni, legalább nem unatkoztál, és el-telt a fél éjszaka. ☺

Az inszomnia (kóros álmatlanság) megszüntetése mellett a fenti italokat azért is merjük teljes mellszélességgel ajánlani, mert tele vannak olyan egyéb vitaminokkal, antioxidánsokkal és hormonképzést segítő hatóanyagokkal, amelyek garantáltan számtalan jótékony hatást fejtenek ki a szervezetedre.



# Legyen zöld a matracod, csökkentsd az ökológiai lábnyomod



Évről évre egyre hamarabb jön el a túlfogyasztás világnapja. 2022-ben még augusztusra esett ez a nap, tavaly azonban már kevesebb mint hét hónap alatt elhasználtuk a Föld egy évre elegendő erőforrásait, és ettől a ponttól kezdve a Föld csupán hitelez nekünk.



Jelenleg úgy élünk és fogyasztunk, mintha 1,75 Föld állna rendelkezésünkre, pedig csak ez az egy van. Kormányaink és a vállalatok vitathatatlan felelőssége mellett mi magunk is sokat tehetünk ökológiai lábnyomunk csökkentéséért, például már azzal is, hogy környezetbarát matracot választunk.

## Május 30-án Magyarország már elérte a túlfogyasztás napját

Ha mindenki úgy élne, mint a magyarok, akkor 5 hónap alatt élnénk fel a Föld egész éves erőforrásait, azaz mindazt, amit a Föld egy év alatt képes újratermelni. 1970-ben még csak december 23-án értük el a túlfogyasztás határát, azóta közel 7 hónappal korábban használjuk el a Föld egy évre elegendő erőforrásait.

Igen, ez azt jelenti, hogy minden évben túlhasználjuk a Földet, amely így kénytelen hitelezni nekünk. Olyan ez, mint a bankbetét, ha a tőkénk egy bankban kamatozik, és mi csak a kamatokból élünk, akkor a tőke még unokáink számára is elegendő. Ha azonban mindig tovább nyújtunk, mint a takarónk ér, az elkezd fogyni, és végül teljesen kimerül a számlánk.

## Már az is baj, hogy mindenki egyre jobb matracokat akar

A matraccsere ugyanis felveti a kérdést, hogyan szabaduljunk meg a régi matracunktól? És ez a terület, ami még nem teljesen kiforrott, pedig a probléma szó szerint toronyként magasodik felettünk.

Kijózanító tény, hogy Magyarországon az elmúlt évben közel 700.000 matracot dobtak ki, aminek a túlnyomó többsége egyenesen a hulladéklerakókba került. Gondolj csak bele, ha csak a tavaly kidobott matracokat raknák egymásra, a halom közel 15-ször akkora lenne, mint a Himalája legmagasabb csúcsa, a 8500 m magas Csomolungma.



A gond az, hogy az eldobható matracok üzleti modelljét vezettük be egy olyan korban, amikor valószínűleg pont az ellenkező irányba kellene haladnunk. Ez pedig újrahasznosítási rémálomhoz vezetett.

## Környezettudatos matracok a Matrackuckótól

A Matrackuckó célja, hogy csökkentse a hulladéklerakókba kerülő habszivacsok mennyiségét, mérsékelje a környezetszennyezést, és előmozdítsa az újrahasznosított anyagokra összpontosító habmegoldások fejlesztését.

**"A kevesebb most többet ér  
és többet él"**



**A zöld jövőért és az egészségesebb életért  
válassz magadnak környezetbarát matracot.**



... mert a ENDURA HIBRID SPECIAL matracunk kizárólag  
– a REDcert2 által tanúsított – fenntartható, megújuló  
nyersanyagok használatával készül.

**-70%**  
CO<sub>2</sub>  
kibocsátás

A fosszilis tüzelőanyagok helyett csakis biogázokat használunk.  
Így a CO<sub>2</sub>-kibocsátást 70%-kal csökkentettük, és még  
a felhasznált anyagokkal is spórolunk.

**-30%**  
felhasznált  
alapanyag

Az innovatív nyersanyagkeveréknek köszönhetően a matrac előállításához  
szükséges alapanyagot 30%-kal csökkentettük úgy, hogy ezek a matracok  
minőség és tartósság tekintetében is felveszik a versenyt a prémiumhabokkal.



**A zöld jövőért  
válaszd  
a piros matracot!**

„Élhetőbb jövőért dolgozunk, hogy kínálatunkat fenntarthatóbbá és megfizethetőbbé tegyük. Kivezetjük a kevésbé fenntartható termékeket és anyagokat, és új megoldásokat vezetünk be.

A matrac-újrahasznosítással – a technológia kiforratlansága miatt – jelenleg többet veszítünk, mint amennyit nyerünk. Amit viszont már most megtehetünk a fosszilis alapú anyagoktól való függőségünk csökkentése érdekében, az az, hogy úgy tervezzük meg termékeinket, hogy kevesebb habot használunk.

**Így született meg a Fuxia és az Endura hideghabmatracunk is.”**

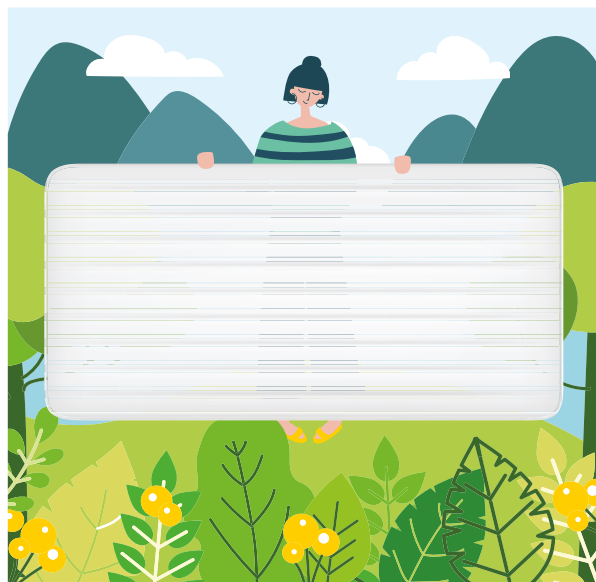


## A tudatos matracválasztás is a zöld jövő része

Tudod, hogy a jelenlegi matracod előállításához mennyi alapanyagra volt szükség? Mennyi hulladék termelődött ezalatt? Mennyi CO<sub>2</sub>-kibocsátással járt mindez? És azt tudtad, hogy ezeket a káros hatásokat, akár 70%-kal is csökkentheted?

**A Fuxia és az Endura hideghabmatracoknál** az innovatív nyersanyagkeveréknek köszönhetően a matrac előállításához szükséges 24,5 kg-os anyagmennyiséget sikerült 15,4 kg-ra lecsökkenteni. **Ez lényegében 40% körüli megtakarítást eredményez.**

Ezek a csökkentett súlyú termékek tartóságuk és rugalmasságuk tekintetében lekörözik a nagy tömegű testvéreiket. **Forma 1-es hasonlattal élve olyan ez, mint amikor versenyautókon lecserélték a fémelemeket szénszálas karbonra – az autók lényegesen könnyebbek lettek, mégis sokkal erősebbek.**



„A gyártás és a logisztika során keletkező ökolábnyomuk meg töredéke – 70%-kal kevesebb – a hagyományos technológiával készült matracokhoz képest.”

**Ahogy mondtam, 100%-os megoldás – a matrac-újrahasznosításig – egyelőre nincs, de ha már egy-két fontos szempontot szem előtt tartasz, azzal is sokat tehetsz magadért és a környezetedért.**

## A döntés persze a tiéd, de néhány tanácsot fogadj meg, ha matracvásárlás előtt állsz:

- Alaposan készülj fel egy matracvásárlásra, hogy biztosan a számodra megfelelőt vásárolj meg.
- Próbáld helyi gyártótól vásárolni, mert ha a matracok felesleges utaztatásától megkíméled a környezetet, már azzal is sokat tettél érte.
- Vigyázz rá, tartsd karban, hogy a várható 8-10 év-nél korábban ne kelljen a szemétkupacra dobnod.

## Matrac Élettartam Növelő Program

Egy program, ami teljesen ingyen megtanít arra, hogyan maxold ki a matracoddal töltött időt, és miként spórolj komoly tízezreket.



# Alvás-kvíz

- 1) Hamis 2) Igaz 3) Hamis 4) Mindet okozhatja. 5) Igaz 6) Kettő  
7) 50%-kal 8) Igaz 9) sötétben intézi el a dolgát 10) 400–750 óráat  
11) Igaz 12) 20%-kal 13) Alacsonyabb lesz

1.

Az alvásigényünk nem változik a korrallal, de az alvásunk felépítésének rendszere igen. Így például egyre kevesebb időt töltünk mély álomban, és könnyebben felébredünk a környezetből jövő hangokra. De ezért van az is, hogy az idősebbeknek nem egyhuzamban, hanem két részletben, egy éjjeli hosszabb alvással és egy délutáni sziesztával sikerül legjobban kipihenni magukat.

.....

2.

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 szunyókálnak 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 ledőlneél egy fél órácskára, tedd meg.

.....

3.

Az alváshiány ugyan összeadódik, de egyszerre nem pótolható. Ha például 2 órával kevesebbet aludtál minden este egy héten, akkor éjszakánként egy-két órával több alvásra van szükséged egy héttig, hogy behozd a lemaradásod. Ha alváshányal küzdesz, feküdj le, amikor fáradtnak érzed magad, és hagyd, hogy a tested ébresszen fel reggel, és nem az ébresztőóra. Ezzel a módszerrel akár több mint tíz órát is fogsz aludni, azonban ahogy telnek a napok, az alvásidő mennyisége fokozatosan csökken majd.

.....

4.

A Harvard Orvosi Egyetem kutatója szerint egy 24 órás nonstop ébrenlét olyan mértékben rombolja a kognitív képességeket, mint a 0,1 százalékos véralkoholszint. Ebben elsősorban az agy figyelemért, ítélezésért, valamint a különböző érzetek feldolgozásáért felelős területei érintettek, de a kialvatlanság a döntésekért és az érzelmekért felelős agyterületeket sem kíméli. Éppen ezért vagyunk sokkal ingerlékenyebbek, agresszívabbak és impulzívabbak egy-egy álmatlan éjszaka után.

.....

5.

Az alvás során az agyunk „menti” és összerendezi a megszerzett információkat. Elektromos impulzusok segítségével átpakolja az aznapi adatokat a rövid távú memóriából (hippokampusz) a hosszú távúba (agykéregbe). Minél több az elektromos impulzus a két agyterület között, 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 rövidítjük meg.

.....

6.

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. Egyszerűen ne érezd magad rosszul, ha délután szívesen ledőlneél egy kicsit.

.....

7.

Egy kozmetikai cég kutatása során – amelyben a nők alvási szokásai és bőrének minősége közötti összefüggéseket vizsgálták – azt látták, hogy a meglévő bőrhibák: a ráncok, a bőrpír, a különféle elszíneződések csaknem 50%-kal jobban megmutatkoznak, ha nem alszik eleget az ember. Ám nemcsak az alvás mennyisége, hanem minősége is befolyásolja a bőr állapotát. A rosszul vagy keveset alvók bőre kevésbé tud méregteleníteni, regenerálódni, vagyis ellenállni a környezet károsító hatásainak.

8.

Egy, az American Journal of Clinical Nutrition szaklapban megjelent tanulmányban – ahol férfiak és nők alvási, majd étkezési szokásait vizsgálták egy New York-i alvásklinikán – arra a megállapításra jutottak, hogy azok, akik öt óránál kevesebbet aludtak, másnap átlagosan 300 kalóriával többet fogyasztottak, és esetenként többet nassoltak, mint azok, akik kipihenten ébredtek. Akik öt órát aludtak éjjelente, átlagosan 0,8 kilót híztak heti szinten (!). Az alvásmegvonás ugyanis megnöveli az éhségérzetért felelős grelinhormon szintjét, miközben a jóllakottság érzését jelző leptinhormoné csökken.

.....

9.

Tudniillik a melatonin vagy alváshormon az agyunk tobozmirigyében sötétedéskor – vagy sötét helyeken – kezd el termelődni, csökkentve ezzel az éberséget, illetve hozzásegítve minket az álmoság állapotához. De fény hatására a hormon termelődése leáll, ezért ha dolgod végeztével szeretnél mielőbb visszaaludni, egy kicsit botorkálnod kell a sötétben.

.....

10.

Négy óra negyvennégy perc – átlagosan ennyit alszanak a csecsemők szülei éjszakánként a gyermek első születésnapjáig. Ha összeadjuk a deficitet, és az ajánlott napi nyolc órával számolunk, akkor az jön ki, hogy egy esztendő alatt tulajdonképpen 50 napot a szülők alvás nélkül húznak le, hiszen az egészségesnek tartott idő 59 százalékát töltik csak ágyban, párnák közt.

.....

11.

Kisgyerekeknél szabálytalan időközönként előfordul, hogy egy-két napon át az átlagosnál lényegesen többet alszanak. Megfigyelték, hogy ezek az alvási „rohámok” szoros összefüggésben állnak a testhossz növekedésének mérhető megugrásaival. És mindezért egy különös hormon, az úgynevezett szomatotropin a felelős, ami az éjszakai alvás során szabadul fel. Ez a hormon segíti a gyermekek gyors növekedését. Ahogy József Attila írta „ÓRIÁS leszel, csak hunyd le kis szemed...”

.....

12.

Egészen pontosan a mai ember két órával alszik kevesebbet, mint a száz éve élt elődje. A vizsgálatok szerint a drasztikus csökkenésnek az egyik oka a sok stressz, amelynek hatására nem pihenünk eleget. De legalább ennyire ludas a dologban a technika is. Tény ugyanis, hogy a villódzó, kék fényt kibocsátó, kezünkhez nőtt kütyük megzavarják a bioritmusunkat, és megnehezítik az elalvás folyamatát. (Gátolják többek közt az elalvást segítő melatoninhormon termelődését.)

.....

13.

A lefekvés közepén a cirkadián ritmusunk (belső biológiai óránk) úgy viselkedik, mint egy termosztát, és lecsökkenti a testhőmérsékletünket. A hőmérséklet csökkenése beindítja szervezetünkben az elalvásunkért felelős melatoninhormon termelését, és kiadja testünknek az alvás parancsot. A parancs teljesítéséhez azonban – nagyjából 1 °C-kal – csökkennie kell testünk belső, úgynevezett maghőmérsékletének. Ezért javasolják az alvászakértők, hogy lehetőleg hűvös szobában térjünk nyugovóra.



## *Délutáni alvás* *– meddig van valóban szükség rá?*

Kisiskolás gyermeked esetén valószínűleg tisztán emlékszel, hogy hogyan tűntek el fokozatosan a délutáni pihenők az életedetkből. A legtöbb hároméves még igényli ugyan a délutáni pihit, ám az ötévesek többsége már éjszaka is kellően kialussza magát ahhoz, hogy ne fáradjon el túlságosan napközben. De vajon miért van szükség a délutáni pihenésre az oviban, és mi az a pont, amikor már nem szabad erőltetni a sziesztát? Ezekre a kérdésekre keressük a választ a következő cikkben.

### **Aludni kell, ez nem kérdés**

Az alvás – függetlenül attól, hogy nappali, vagy éjszakai – nélkülözhetetlen gyermekek számára ahhoz, hogy a nap során beérkezett információkat az agyuk fel tudja dolgozni. Ennek része a tanulás útján elsajátított információk rendszerezése, majd tárolása, és az érzelmek megfelelő feldolgozása. *(Érdekes, hogy ez utóbbi akkor zajlik, amikor álmodnak a kicsik.)*

És tény az is, hogy minél többet alszik egy kisgyermek, annál többet nő. Egy különös növekedési hormon, az úgynevezett szomatotropin ugyanis épp az alvás során szabadul fel. A centiken kívül ez a hormon hozzájárul a **fehérjetermeléshez, az izomfejlődéshez, az anyagcseréhez és az immunválaszhoz is.**

### **De meddig van szükség a délutáni alvásra?**

Hároméves korban még igen gyakori, hogy a napi szükséges tíz-tizenkét órát **két részletben alusszák meg a gyerekek, egy rövidebb délutáni és egy hosszabb éjszakai pihenés keretében.**

Nagyjából iskoláskorára jut el egy kisgyerek az agyi fejlettségnek arra a szintjére, amikor már **elegendő a felnőttekéhez igen hasonló alvásmintázat a napi információk, érzelmek feldolgozására.** Ez azt jelenti,

hogy öt-hat éves korban az alvásciklusuk egyre inkább eltolódik egyetlen, ideális esetben tíz-tizenegy órás éjszakai alvás felé. Ám attól, hogy a gyermek nem dől ki magától, még nem biztos, hogy nem lenne szüksége a délutáni alvásra. Ezért otthon sem érdemes túl könnyen feladni az ebéd utáni szundikálást. **Különösen, ha fáradékony, délutánra nyugösebb, kevésbé élénk, vagy éppen ellenkezőleg, a fáradtságtól túlpörgött egy óvodás.**

A kérdésre, hogy mikortól nincs már szükség délutáni alvásra, **az a válasz, hogy gyereke válogatja.** Így a helyes kérdés inkább az, hogyha egy óvodás már nem igényli a délutáni alvást, szükséges-e ennek ellenére pihennie?

### **Az idegrendszerüknek kell a pihenés**

Az idegrendszernek kisgyermekkorban szüksége van a pihenésre, még akkor is, ha ez már nem a konkrét alvást jelenti. **Egy csendesebb tevékenység, akár fekvő helyzetben a rajzolás vagy egy könyv lapozgatása,** sokat segíthet abban, hogy egy gyerek ne legyen túlpörgetve délutánra.

**Már az is sokat jelent, ha pihenésre cseréljük az alvás szót.** Ennek az üzenete a gyerek felé, hogy nem kell aludnia, ha nem álmos – ugyanakkor azt is üzeni, hogy ha a szülő úgy ítéli meg, hogy az ő korában még szükséges egy délutáni pihenés, akkor ezt neki be kell tartania.

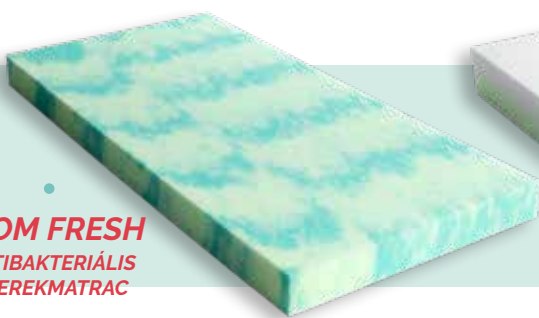
Így vagy úgy, a délutáni alvás és pihenés a legjobb módja annak, hogy a nap közepén a gyerekek megnyugodjanak, elcsendesedjenek, elkerülve ezzel a túlpörgést és a kifáradást. *(Arról nem beszélve, hogy ezzel hagynak egy kis időkaput a szülőknek is a pihenésre, vagy hogy odakuordjanak melléjük – én mindig ez utóbbit választom, mert tudom, mennyire fog hiányozni néhány év múlva ☺.)*



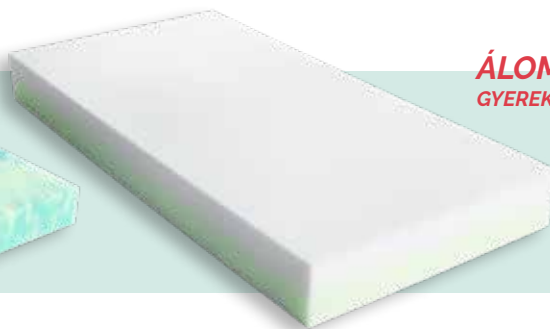
*Ahol előbb mindig  
a mosoly ébred*

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

ÁLOM FRESH  
ANTIBAKTERIÁLIS  
GYEREKMATRAC



ÁLOM BÉBI  
GYEREKMATRAC

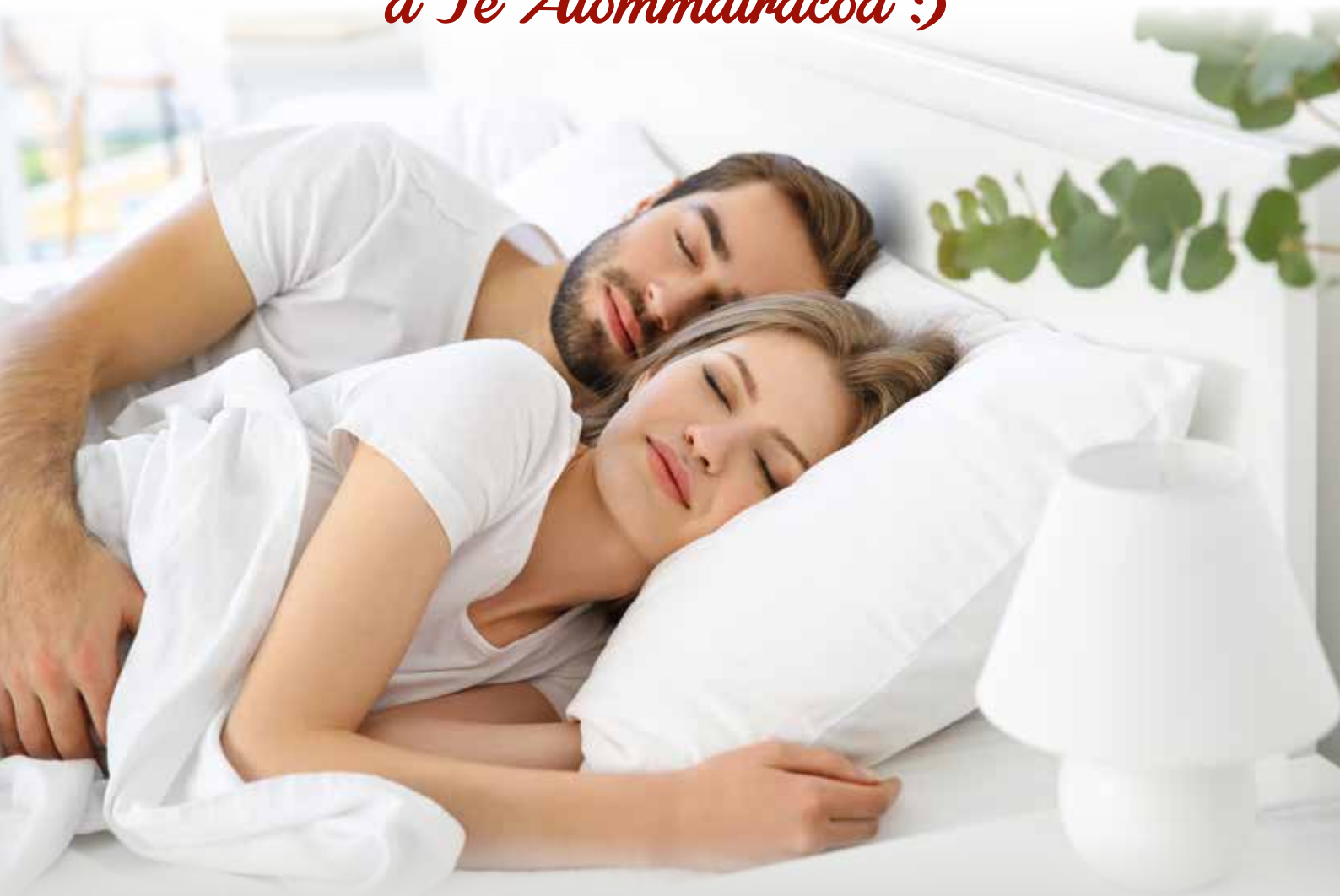


*Egészséges, kényelmes, már csak a szereteted kell hozzá...  
...hogy mosoly nélkül ne kezdődhessenek reggelek!*

# 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)