

# 3 x 3+1 jó tanács

## A pihentető alváshoz

**Ébredj minden reggel úgy,  
mintha 1 órával többet aludtál volna!**



# TARTALOM

## BEVEZETŐ

1. Hogyan készítsd fel a hálószobádat?
  2. Mi tegyél nappal, hogy este jól aludjál?
  3. Esti tippek
- +1 TANÁCS

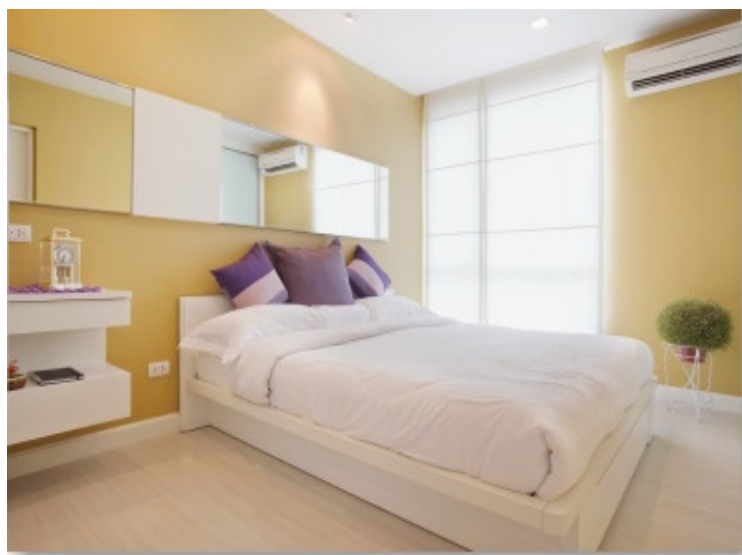


## Hogyan készítsd fel hálószobádat?

### TIP No. 1. Rakj rendet!

A rend minden embert megnyugtat....

Biztos megfigyelted már magadon is, hogy minden különösebb ok nélkül néha jobb kedved van, frissnek és tetterkésznek érzed magad. Máskor meg letaglózva azt sem tudod mibe fogj bele, mert annyira reménytelennek tűnik minden. „Rend a lelke mindennek” mondogatják gyakran. A rendetlenség csendben azt súgja, hogy rengeteg a teendőd. Sokszor a rend rakás nem is tart olyan sokáig, mint elsőre gondolnád. (Sőt, általában sokkal nagyobbak tűnik a rendetlenség, mint amennyi idő eltűntetni.) Kezd apró lépésekben! Elsőre tűzz ki egy kisebb célt! Kezdjed a hálószobában, először elég a látható részekre koncentrálni. Hidd el, ha rend van körülötted, este mikor ágyba bújsz egy fárasztó nap után sokkal hamarabb el tudsz lazulni.



A kép forrása: MR LIGHTMAN FreeDigitalPhotos.net

## Hogyan készítsd fel hálósobádat?

### TIP No. 2. A hálószoba a pihenés és a romantika helye

Ha a hálószobához a munka és a pörgés kapcsolódik az agyadban, sokkal nehezebb átváltani a pihenés üzemmódba.

**Számúzd a TV-t és a számítógépet!** Ha van rá módod távolítsd el az elektromos szórakoztató egységeket (TV, számítógép stb) a hálószobából. A zene maradhat, ha szívesen hallgatsz lágy zenét elalvás előtt, mert megnyugtat.

Sokan pihenésre, relaxálásra használják a TV-t. Ez nagy hiba, mert a TV inkább stimulálja az agyadat, mint nyugtatja. Ha vibráló képekre zajra alszol el, nyugatalanabban fogsz aludni, rosszat álmodhatsz. A TV más szempontból is káros az alvás minőségére nézve. Tovább ébren tart, így kevesebbet alhatsz. Az elektroszmog, ami a TV körül van szintén nem segíti a pihentető alvásodat. A számítógép és a munka sem a hálószobába való. Hagyd az ajtón kívül a stresszt!

Japánban az Osaka egyetemen végzett kutatás kimutatta, hogy az emberek, akik elalvás előtt TV-t néztek, internetezetek rosszabbul vagy kevesebbet aludtak, mint azok, akik nem.



## Mit tegyél nappal a nyugodt éjszakáért?

### TIP No. 3. Teremts nyugodt hangulatot!

Használj meleg fényeket!

Alacsonyabb fényerejű fényforrások megnyugtatók, kerüld a vakító fényeket. A legromantikusabb a persze a gyertyafény.

Olvasáshoz irányított fényű lámpa a legjobb, amivel a betűket elég jól látod, de nem káprázik tőle a szemed. Ne olvass háttérvilágítással rendelkező eszközöket! (pl. tablet, számítógép) A e-book olvasóból is olyat válassz, ami nem világít, pihentetőbb a szemednek is!



A kép forrása: koko-tewan FreeDigitalPhotos.



## Mit tegyél nappal a nyugodt éjszakáért?

### TIP No. 4. Mozogj rendszeresen!

A rendszeres sport sok mindenre jó, nem meglepő, hogy a pihentető alvás is köztük van.

A reggeli torna nem csupán felébreszti a testedet, de nagy mértékben befolyásolja az éjszakai pihenést. Az amerikai National Sleep Foundation 2003-ban készített erről egy tanulmányt, ahol leírják, hogy a menopauza után azok a hölgyek, akik reggelente rendszeresen mozogtak sokkal kevesebbet küzdöttek az elalvással, mint azok, akik nem sportoltak valamit. Érdekes, hogy a késő délután, este sportoló hölgyek kevésbé érezték javulást a mozgás szegény életmódhoz képest.



A kép forrása:  
© Phil Date | Dreamstime Stock Photos

# 3X3+1 jó tanács a pihentető alvásért

## Mit tegyél nappal a nyugodt éjszakáért?

### TIP No. 5. Vigyázz a koffein tartalmú italokkal!

Tudtad, hogy a koffein 10-12 órán keresztül is hatással lehet a szervezetedre? Az ebéd utáni kávé pont tönkre teszi az esti elavásod.



A kép forrása:

© Elena Ray Microstock Library © Elena Ray | Dreamstime Stock Photos



## Mit tegyél nappal a nyugodt éjszakáért?

### TIP No. 6. Dobd el a cigit!

Ha eddig még nem tetted, **dobd el a cigit örökre!** A nikotin stimulálja, élénkíti a szervezetet, így hátráltatja a pihentető alvást.



A kép forrása: *digitalart* FreeDigitalPhotos.net





## Esti tippek

### TIP No. 7. Hűtsd le a szobád alvás előtt!

Alacsonyabb hőmérsékletű szobában könnyebb elaludni. Szellőztess ki a szobát lefekvés előtt! A legjobb ha szobában 18-19 fok van. Melegebb szobában elaludni is nehezebb és éjjel többször felébredsz. Lehet, hogy ezeket az apró felébredéseket észre sem veszed, de megszakítja a nyugodt pihenést, felületesebben alszol, fárdtabban ébredhetsz. Meleg szobában kiszáradhat a nyálkahártyád, így könnyebben megbetegedhetsz. Persze megfagyni sem tanácsos. Válassz az évszaknak és a saját hőigényednek megfelelő paplant vagy takarót. A fázósaknak, [gyapjú](#) vagy [libapehely](#) paplan a legjobb télen. A [gyapjú és selyem töltetű paplanok](#) nyáron is segítenek hűvösen tartani a testedet.



# 3X3+1 jó tanács a pihentető alvásért

## Esti tippek

### TIP No. 8. Figyelj oda mit eszel, iszol este!

**Ne egyél este későn!** (főleg nehéz ételeket)

Lefekvés előtti 2 órában már ne egyél. A zsíros ételek megemésztése sok munkájába kerül a gyomornak, nem fogsz tudni elaludni. **Kerüld az alkohol fogyasztást este!** ( legalább az elalvás előtti órában). Bár sokan az gondolják, ha megisznak egy pohárral, jobban ellezudnak és így segítik az alvást. Lehet, hogy hamarabb fogsz elaludni, de az alvás minősége nem lesz olyan jó, gyakrabban felébredhetsz éjjel. Az alkohol fogyasztás gyakrabban okozhat horkolást. Horkolás közben kevesebb levegő jut a tüdődbe, csökken véred oxigén tartalma, ez megzavarhatja pihentető alvásod.



A kép forrása:

© Yiannos1 | [Dreamstime Stock Photos](#) és [Master isolated FreeDgitalPhotos.net](#)



# 3X3+1 jó tanács a pihentető alvásért

## Esti tippek

### TIP No. 9. Lazulj el!

**Lazulj el finom meleg vízben lefekvés előtt 1-2 órával!** Ezt a módszert dr Joyce Walsleben New York University School of Medicine professzora ajánlja. Elalvás előtt az ember testhőmérséklete természetes módon lecsökken. A meleg fürdő hatására megemelkedik hőmérsékleted, így mikor ágyba fekszel a hőmérséklet változás az átlagosnál nagyobb lesz és hamarabb repülhetsz mély álomba. A zuhanyzás ilyen szempontból kevésbé hatékony, de hasonló hatással van a szervezetre. Ha a fürdő vízbe [finom levendula olajat](#) is csempészel, tested és lelked is ellazul, megnyugszik lefekvés előtt.



A kép forrása: *anat\_tikker* FreegitalPhotos.net



# 3X3+1 jó tanács a pihentető alvásért

## +1 Tanács

### +1. Számolj visszafelé!

Ha mégsem jönne álom a szemedre, számolj! Fontos, tudni, hogy az előre számolás (1, 2, 3 ...) inkább aktivizál, mint pihentet. Jobb eredménnyel jársz, ha 100-tól visszafelé kezded a számolást. Képzletedben rajzol egy kör, írd bele a 100-as számot. Ha megvan egy szivaccsal töröld ki óvatosan, csak a számot. Vigyázz a kör vonalára! Miután kitörölted, jöhet a következő szám a körbe, majd az óvatos törlés..... 70-nél tovább biztos nem jutsz, annyira unalmas, hogy gyorsan belealszol.

Pihneteő alváshoz még több gondolatot olvashatsz az:

[Ágyneműshop blogban](#)

Pihentető alvást!

*Szabolcsi Andi*  
Álomtündér



A kép forrása: *Stuart Miles* FreeDigitalPhotos.net

A pihentető alváshoz válassz  
bársonyosan puha 100% pamut ágyneműt  
és az évszaknak, igényeidnek megfelelő  
paplant és párnát!

Kérjél ingyenes anyagmintát, hogy vásárlás előtt meggyőződj az  
ágynemű minőségéről ezen a linken!



**Mintát kérek!**

Válaszd ki a neked legjobban tetsző ágynemű garnitúrát, paplant!



**Ágyneműt választok**



**Paplant választok**

