

TYTUŁ: **Po co jest sen? Biologiczna rola**

CENA: **DO UZGODNIENIA**

PARAMETRY:

DANE KONTAKTOWE:

Sprzedający: (.: Melatonina :.)

Adres:

Miasto: **Warszawa**

Województwo: **mazowieckie**

Telefon:

OPIS:

Po co jest sen i dlaczego organizm potrzebuje go do prawidłowego funkcjonowania? Nocny odpoczynek stanowi fundamentalny proces biologiczny, niezbędny do właściwej regeneracji układu nerwowego, odpornościowego oraz hormonalnego. Zrozumienie jego fizjologicznej roli ułatwia codzienne dbanie o zdrowie i dobre samopoczucie.

W trakcie głębokich faz snu dochodzi do intensywnych procesów naprawczych w całym ciele. Mózg uporządkowuje zgromadzone w ciągu dnia informacje, wspierając procesy zapamiętywania oraz uczenia się. Jednocześnie usuwane są z niego uboczne produkty przemiany materii. Odpowiednia jakość i długość spoczynku sprzyja również utrzymaniu równowagi metabolicznej oraz pomaga redukować poziom napięcia psychicznego.

Współczesne tempo życia, przewlekły stres i wieczorna ekspozycja na światło z ekranów telefonów często zaburzają naturalny rytm biologiczny. Konsekwencją tego bywają trudności ze spaniem, spadek koncentracji oraz ogólne uczucie zmęczenia w ciągu dnia. Dbłość o stałe pory wstawania, wyciszenie przedłożeniem się do łóżka oraz odpowiednie zaciemnienie sypialni to podstawowe nawyki wspierające higienę wypoczynku.

Rzetelna wiedza o fizjologii ułatwia wdrożenie zmian sprzyjających biologicznym potrzebom organizmu. Więcej informacji na temat roli nocnego spoczynku oraz wskazówek dotyczących higieny rytmu dobowego oferuje serwis Melatonina.

