

Higiena snu

Co zmienić, żeby Twój sen był lepszy.

To jak śpimy, bardzo zależy od naszych przyczajeń. Często sami, nie wiedząc o tym, psujemy własny sen.

Masz moc, by zmienić swoje przyzwyczajenia i swoje życie. Czasem małe i proste zmiany mogą kolosalnie wpłynąć na długość i jakość Twojego snu. Za lepszym snem będzie podążać lepsza jakość Twojego życia.

Zmiany nie są tak proste jak zażycie leku nasennego. Jednak te zmiany będą działać na przyczyny Twoich problemów ze snem. Przeczytaj poniższą listę. Zastanów się, co możesz zmienić już dzisiaj. Nie czekaj dłużej!

Na końcu znajdziesz wersję do wydruku. Wydrukuj ją o odhacz co udało Ci się osiągnąć!

Daj znać, jak Ci poszło!

Sposoby na udany sen

1

Trzymaj się regularnego harmonogramu snu – nawet w weekendy

2

Ćwicz regularnie, ale unikaj ćwiczeń późnym wieczorem;

3

Unikaj alkoholu, nikotyny i kofeiny;

4

Idź do łóżka tylko wtedy, kiedy chce Ci się spać;

5

Zrób coś relaksującego i przyjemnego przed porą snu;

6

Pilnuj, by sypialnia była cicha i komfortowa;

7

Unikaj drzemek w trakcie dnia, szczególnie późnym popołudniem;

8

Sypialni używaj jedynie do snu i seksu;

9

Jeśli nie zaśniesz w ciągu 20 minut, idź do innego pokoju. Wróć, gdy poczujesz senność

Czy ashwagandha to cudowna roślina, która leczy bezsennność i stres? A może to ściema?

Ashwagandha adaptogen, czyli co?

Byś może trafiła do Ciebie jakaś informacja o aswhagandzie. Że odstresowuje, ułatwia sen i sprawi wiele innych rzeczy. Czym jest aswhagandha i czy Ci pomoże? Możesz spotkać się ze stwierdzeniem, że jest to adaptogen. Tylko dalej to nic nie wyjaśnia, prawda?

Czym są w takim razie adaptogeny?

Mówimy tak najczęściej o roślinach, które ułatwiają nam w radzeniu sobie w życiu z różnymi problemami. Łagodzą skutki stresu, ułatwiają odnalezienie równowagi i spokoju, poprawiają koncentrację i pamięć. Jednak głównym obszarem działania jest właśnie radzeni sobie ze stresem.

Takie rośliny nie mają jednego sposobu działania. Często nawet nie wiemy, jak działają. Jednak mamy pewne wskazówki, że robią robotę. Ułatwiają nam pokonanie stresu.

Czy to dotyczy ashwagandhy? Czytaj dalej

Witania ospała czyli Withania somnifera znana szerzej jako ashwagandha to roślina, którą można spotkać w tropikach - W Afryce, Azji, Indiach, południowych częściach Grecji, Włoch i Hiszpanii. Nazwa brzmi dla nas dziwnie, może magicznie, ale tak naprawdę nawiązuje do końskiego zapachu, jaki mają korzenie tej rośliny xD

Niestety w ogródku w Polsce jej nie wyhodujesz, więc trzeba się udać po preparaty z ashwagandhą do apteki. Odradzam też kupowanie przez internet, szczególnie ze sklepów, które nie są aptekami internetowymi, gdyż nad takimi produktami nie mamy żadnej kontroli. Czy warto kupić aswaghandę? Sprawdźmy to!

Czy ashwagandha działa na stres?

Znalazłem informacje o 6 badaniach oceniających wpływ ashwagandhy na stres. Choć nie były one duże, bo objęły od 52 do 130 osób, to miały sporo zalet. Badani ludzie byli w wieku 18-75 lat, część z nich była otyła, wszyscy byli obciążeni stresem w pracy, niektórzy chorowali na schizofrenię. Badania miały grupę kontrolną, która otrzymywała placebo. To ważna sprawa w badaniach skuteczności leków! Oznacza to, że część pacjentów, zamiast zażywać lek roślinny, otrzymywała kapsułkę bez substancji aktywnej, ale o tym nie wiedzieli. Byli przekonani, że też stosują prawdziwą substancję! Sposób przeprowadzenia tych badań 6 różnych badań był na tyle podobny, że wnioski z nich płynące można uwspólnić. Jakie są wnioski?

Wyciągi z ashwagandha skutecznie zmniejszają stres. Naukowcy badali zarówno subiektywne odczucia dotyczące stresu na podstawie specjalnych ankiet jak i poziom kortyzolu we krwi. Dlaczego akurat ten hormon? Kortyzol jest hormonem mocno związanym ze stresem. To on się pojawia gdy coś nas zdenerwuje i to on odpowiada na początku za pozytywne działania stresu (mobilizację organizmu do działania) jak i negatywne efekty, gdy napięcie się przedłuża.

Ważne informacje!

Badania trwały od 8 do 10 tygodni, więc trzeba mieć trochę cierpliwości. Niestety efektu raczej nie zaobserwujesz po 2 dniach stosowania. Pocieszające jest to, że pierwsze efekty powinny pojawić się po ok. 4 tygodniach zażywania.

Drugą ważną rzeczą jest dawka. Większość badań opierała się na dawce 300 mg wyciągu zażywanego 2 razy dziennie. Co daje dzienną dawkę 600 mg wyciągu. To sporo biorąc pod uwagę preparaty, jakie mamy dostępne w suplementach w Polsce. Szczególnie że jest to ilość ashwagandhy mniej więcej 3 razy większa niż ta dopuszczalna w dziennej dawce w suplementach diety w Polsce.

Czy wpływa na sen?

Skoro aswagandha wpływa na stres, to może mieć też dobry wpływ na sen. Tylko co na ten temat mówią badania?

Wygląda na to, że aswagandha też dobrze wpływa na sen. Co dokładnie robi?

- Skraca czas zasypiania
- Zwiększa ilość snu
- Poprawia samopoczucie (czuwanie) po obudzeniu. Czyli po lepiej przespanej nocy jest lepsza koncentracja.

Brzmi obiecująco. Czy jest w tym haczyk?

Problemem znów może być dawka. Bo tak samo jak w przypadku problemów ze stresem powinna wynosić 300 mg dwa razy dziennie. Czyli 600 mg na dobę, co jak wspomniałem już, jest dużo powyżej zalecanej w Polsce dawki aswagandhy w suplementach diety. Efekty działania też nie pojawiają się od razu. Badania pokazują, że trzeba stosować preparat co najmniej 4-8 tygodni, żeby obserwować efekty.

Czy wpływa na depresję?

Niestety nie ma tutaj prostej odpowiedzi. Nie znalazłem badań, które dotyczyłyby osób chorych na depresję. Większość badań dotyczyła osób zdrowych, zestresowanych lub chorych na schizofrenię.

U takich osób poprawiło się samopoczucie i jakość życia. Jednak w związku z tym, że nie badania nie dotyczyły osób chorych na depresję, nie można mówić o przeciwdepresyjnym działaniu ashwagandhy.

Kiedy nie stosować?

Choć ashwagandha wydaje się być bezpieczna, to nie zawsze można ją stosować. Kiedy?

- Cięża! Nie można stosować tego zioła w czasie ciąży.
- Ostrożnie przy lekach wpływających na układ odpornościowy. Jeśli stosujesz leki jak cyklosporyna, mykofenolan, takrolimus, czy sterydy doustne, porozmawiaj najpierw ze swoim lekarzem, czy możesz stosować ashwagandhę.
- Ostrożnie z innymi lekami usypiającymi i przeciwlękowymi jak benzodiazepiny. Ashwagandha może zwiększać siłę tych leków. Możesz czuć większą senność!
- Ostrożnie, jeśli stosujesz leki na nadciśnienie. Ashwagandha może obniżać ciśnienie tętnicze. W efekcie może spaść za bardzo.
- Ostrożnie jeśli leczysz się na cukrzycę. Ashwagandha może zwiększać siłę działania leków obniżających glukozę. W efekcie może być on za niski, co jest niebezpieczne. Częściej badaj poziom cukru, jeśli zdecydujesz się na stosowanie tego zioła. Porozmawiaj też o tym ze swoim lekarzem.

Dla ciekawskich. Jak działa ashwagandha?

Nie mamy jednoznacznej odpowiedzi na pytanie jak działa ashwagandha. Jednak mamy pewną teorię. Jeśli chodzi lepsze radzenie sobie ze stresem i polepszanie snu, to najprawdopodobniej składniki aktywne zioła działają przez receptory układu GABA. Czym zajmuje się GABA? To substancja (neurotransmitter), która wraz z układem receptorów zajmuje się uspokajaniem (hamowaniem) działania układu nerwowego. Dlatego właśnie działanie na ten układ zmniejsza stres i ułatwia zasypianie.

W końcu problemy ze stresem i problemy z zasypianiem często biorą się właśnie ze zbytnio "rozkręconego" mózgu.

Podsumowując

Choć nie mamy wielu badań dotyczących ashwagandhy, to możemy wyciągnąć pewne wnioski z tego co już na jej temat wiemy.

Wygląda na to, że zioło to poprawia radzenie sobie ze snem i poprawia jakość i długość snu. Powinna też skracać czas zasypiania.

Preparaty z tym ziołem trzeba stosować w dużych dawkach, czyli 300-600 mg na dobę. To jest powyżej maksymalnej dawki dopuszczalnej w Polsce jako suplementy diety.

Poza tym preparaty z ashwagandhą trzeba stosować co najmniej 4-8 tygodni, żeby zaobserwować pozytywne efekty.

Źródła:

1. Speers, A. B., Cabey, K. A., Soumyanath, A., & Wright, K. M. (2021). Effects of *Withania somnifera* (Ashwagandha) on Stress and the Stress-Related Neuropsychiatric Disorders Anxiety, Depression, and Insomnia. *Current Neuropharmacology*, 19(9), 1468-1495. <https://doi.org/10.2174/1570159X19666210712151556>
2. Cheah KL, Norhayati MN, Husniati Yaacob L, Abdul Rahman R. Effect of Ashwagandha (*Withania somnifera*) extract on sleep: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 2021 Sep 24;16(9):e0257843. doi: 10.1371/journal.pone.0257843. PMID: 34559859; PMCID: PMC8462692.
3. Salve J, Pate S, Debnath K, Langade D. Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study. *Cureus*. 2019 Dec 25;11(12):e6466. doi: 10.7759/cureus.6466. PMID: 32021735; PMCID: PMC6979308.

Czy rzeczywiście kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) ułatwia zasypianie?

Medycy od starożytności uważali, że kozłek lekarski (*Valeriana officinalis*) ma właściwości uspokajające i usypiające. Dlatego znajdziesz go w wielu preparatach redukujących stres, zenerwowanie i przyspieszających zasypianie.

Czy jednak na pewno działa?

Znajduje się w lekach na bezsenność, to powinien działać. Niestety nie jest tak prosto. Kozłek jest zarejestrowany jako tradycyjny lek roślinny. W dokumentach rejestracyjnych dla preparatów z tą rośliną nie znajdziemy badań klinicznych, gdyż jak większość ziołowych leków, preparaty z kozłkiem są zarejestrowane na podstawie ugruntowanego stosowania. Czyli stosowaliśmy kozłek "od zawsze" uspokajająco i w problemach ze snem, więc możemy uznać, że działa.

Działa, bo działa? Trochę tak... Dla mnie trochę za mało argumentów, za tym, żeby bezdyskusyjnie stosować te preparaty.

Co mówi nauka?

Można znaleźć nawet kilkanaście badań klinicznych sprawdzających skuteczność kozłka w leczeniu bezsenności. Niestety często jest problem z jakością tych badań. Część z nich już stara. Inne zawierają błędy. Te najlepiej przeprowadzone mają często mało uczestników, co utrudnia jednoznaczną ocenę. Badania, na których się skupiłem, miały grupę kontrolną, która otrzymywała placebo. Oznacza to, że część pacjentów, zamiast zażywać lek, otrzymywała kapsułkę bez substancji aktywnej, ale o tym nie wiedzieli. Byli przekonani, że też stosują prawdziwą substancję. Dzięki temu zmniejsza się wpływ autosugestii na wyniki.

Co takiego mówią badania o skuteczności kozłka?

Niestety wyniki są niejednoznaczne. Co to znaczy? Część badań potwierdziła poprawę jakości snu i skracanie czasu zasypiania. Niestety część badań (szczególnie tych lepiej przeprowadzonych) nie potwierdziła skuteczności preparatów na bazie kozłka. Czyli kozłek nie był skuteczniejszy w poprawianiu snu niż placebo.

Czy to oznacza, że nie działa? Nie do końca. Część dobrej jakości badań miała mało uczestników, co może mieć wpływ na efekt. Poza tym różna skuteczność może wynikać z przetwarzania korzenia kozłka. Wygląda na to, że składniki aktywne są nietrwałe. Co oznacza, że wyciągi alkoholowe, ze świeżego preparatu będą skuteczniejsze od suszonego korzenia, który swoje odleżał.

Na koniec rozważań. Jeśli uważasz, że preparaty z kozłka Ci pomagają, to stosuj je dalej. Mnie też zdarza się używać leków zawierających walerianę (czyli kozłka), jak miewam problemy z zasypianiem [\[1,2\]](#).

Jak wybrać preparat z kozłkiem? Po pierwsze lek.

Preparaty z kozłkiem lekarskim powinny być zarejestrowane jako leki. Uzupełnianie diety o kozłek jest po prostu ściemą i obchodzeniem prawa. Przy suplementach diety jest mniejsza kontrola nad producentem i jakością produktu. Dlatego zawsze wybieraj lek zawierający kozłka.

Po drugie dawka

Warto wybierać leki, które zawierają przynajmniej 200 mg wyciągu w tabletkach. W badaniach używano preparatów, których dawkowanie zaczynało się od 225 mg, a sięgało nawet 1000 mg na dobę. Jeśli nie chcesz zażywać garści tabletek, to wybieraj mocniejsze preparaty.

Warto też podawać go w połączeniach z innymi ziołami uspokajającymi np. z wyciągami z chmielu. Trafiłem na badania pokazujące, że takie połączenie było dość skuteczne w skracaniu czasu zasypiania [1,3](#)

Czas stosowania.

Tu nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Większość badań sugeruje większą skuteczność przy stosowaniu leków z kozłkiem przez co najmniej 1-2 tygodnie. Jednak są też pojedyncze badania sugerujące skuteczność tego zioła przy pojedynczym podaniu.

Podsumowując

Choć przekopałem się przez dość dużą ilość badań, nie mam jednoznacznej odpowiedzi czy stosować leki z kozłkiem lekarskim. Na mój chłopski rozum warto spróbować, bo jest to dość bezpieczny preparat, raczej nie będzie uzależniać, a może pomóc. Jednak warto zwrócić uwagę na to, żeby był zarejestrowany jako lek i miał odpowiednią dawkę. Możesz też korzystać z kropli walerianowych. Warto też zwrócić uwagę na preparaty złożone, które oprócz kozłka zawierają np. chmiel.

Źródła

1. Shinjyo N, Waddell G, Green J. Valerian Root in Treating Sleep Problems and Associated Disorders—A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Evid-Based Integr Med*. 2020;25. doi:10.1177/2515690X20967323
2. Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehling W. Valerian for Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Am J Med*. 2006;119(12):1005. doi:10.1016/j.amjmed.2006.02.026
3. Salter S, Brownie S. Treating primary insomnia – the efficacy of valerian and hops.



Wydrukuj

Wydrukuj



Sposoby na udany sen

1

Trzymaj się regularnego harmonogramu snu – nawet w weekendy

2

Ćwicz regularnie, ale unikaj ćwiczeń późnym wieczorem;

3

Unikaj alkoholu, nikotyny i kofeiny;

4

Idź do łóżka tylko wtedy, kiedy chce Ci się spać;

5

Zrób coś relaksującego i przyjemnego przed porą snu;

6

Pilnuj, by sypialnia była cicha i komfortowa;

7

Unikaj drzemek w trakcie dnia, szczególnie późnym popołudniem;

8

Sypialni używaj jedynie do snu i seksu;

9

Jeśli nie zaśniesz w ciągu 20 minut, idź do innego pokoju. Wróć, gdy poczujesz senność

