**Jak przyczynić się do lepszej jakości snu wiosną? Polska marka z Mazur zna odpowiedź**

**Wiosną przyroda budzi się do życia, wstępują w nas nowe siły witalne. Jak je spożytkować, by wpłynąć na lepszą jakość życia? Wielu z nas urządza wielki przegląd swojego otoczenia (wnętrz, ogrodu, szaf) pozbywając się tego, co niepotrzebne i zużyte, doprowadzając do ładu to, co zostało. Gdy jednak na myśl o sprzątaniu przechodzą Cię ciarki, spokojnie, mamy dobrą wiadomość - psychologowie uważają, że „wiosenne porządki” (nie tylko w szafie, ale i w sypialni) mają wiele korzyści dla naszego organizmu! A jakie?**

**GENERALNE PORZĄDKI**

Wiosenna reorganizacja przestrzeni pobudza nasz mózg, zmusza do kreatywnego myślenia, planowania, a potem realizowania obranej strategii. Dzięki temu, że sprzątanie angażuje nas fizycznie i psychicznie, wytwarzamy więcej endorfin, co skutecznie poprawia nasz nastrój i dodaje energii. A to nie koniec pozytywów. Efekty naszej pracy napawają nas dumą i motywują do podejmowania kolejnych wyzwań, np. zmiany diety czy powrotu do treningów!

Przy okazji sprzątania i wietrzenia wnętrz, często spoglądamy krytycznym wzrokiem na dom i to, czym go wypełniamy. I słusznie! Większość z nas otacza się zbyt dużą liczbą przedmiotów. Jak twierdzą eksperci, bałagan to źródło niepotrzebnych bodźców, które zmuszają nas do reakcji i pochłaniają naszą energię. Ale spójrzmy na problem nieco szerzej. Wielu z nas gromadzi nienoszone ubrania. Co roku wyrzucamy z naszych szaf aż 2,5 miliona ton ubrań, a wypełnione nimi ciężarówki przyjeżdżają na wysypisko średnio… co sekundę! Redukcja ilości otaczających nas przedmiotów przynosi ulgę, a jeśli dzielimy się nimi z potrzebującymi, także ogromną satysfakcję.

**WIETRZENIE SYPIALNI**

Większość z nas ma nieuzasadniony „sentyment” do starej kołdry – trzymamy ją i używamy około 7 lat, czyli przynajmniej o 2 lata za długo. I tak, jak nienoszone ubrania to problem głównie logistyczny, zużyta kołdra to poważny problem związany z komfortem i higieną snu. Zużyte, stare kołdry nie grzeją nas zimą lub przegrzewają latem, nie zapewniając wentylacji tak, jak powinny. Wieloletnie, niewymieniane kołdry mogą być także źródłem alergii i finalnie – problemu ze snem. Nawet najlepszej jakości, regularnie prana kołdra i jej wypełnienie z czasem zużywają się. Dlatego dla zdrowia i komfortu powinniśmy regularnie wymieniać posłanie, średnio co 5 lat, a na co dzień dbać o jego świeżość: strzepywać po każdej nocy, prać w odpowiedniej temperaturze, a w miarę możliwości wietrzyć.

O świecie snu sporo mówi **polska marka SENNA Home**, która w ramach akcji wioSENNA zmiana edukuje, jak dobrać odpowiednią kołdrę i poduszkę lub kiedy jest właściwy moment na ich wymianę. Dzięki akcji możemy dowiedzieć się, o tym, jak poprawnie wykonać „test ramienia”, czyli kiedy jest pożegnać się z mało wygodną poduszką. Polska marka produkowana na Mazurach przez firmę InterWidex przywołuje na stronie wiele praktycznych sposobów, jak dbać o sen, co poprawia jego jakość i dlaczego podczas wieczornej kąpieli warto użyć… lawendowych aromatów ([www.wiosennazmiana.pl](http://www.wiosennazmiana.pl)).

Jeśli dojrzeliśmy do decyzji zmiany posłania na wiosnę, warto poszukać produktów antyalergicznych i wykonanych z innowacyjnych, naturalnych materiałów, takich jak kukurydziane włókno INGEO, doskonale chłonące wilgoć włókno TENCEL czy włókno pozyskiwane z drewna bambusowego. Jeśli większość dnia spędzamy w otoczeniu urządzeń elektrycznych, wybierzmy posłanie z dodatkiem włókien węglowych, które niwelują ładunki elektrostatyczne… i wywoływany przez nie stres (przykładem takiej kołdry jest AntiStress marki SENNA Home). Nie kupujmy pierwszych lepszych, produktów, które po krótkim czasie będą do wyrzucenia lub każdej nocy sprawiają, że nasza skóra zmuszona jest do kontaktu ze słabej jakości materiałem. Warto postawić na sprawdzone, polskie wyroby, o odpowiedniej dla nas miękkości i konstrukcji. Co ważne, wiele poduszek SENNA Home można też regulować, wyjmując wkład i dostosowując do siebie wysokość i miękkość wypełnienia. Takie możliwości daje InterWidex m.in. w kolekcji Botanica, AntiStress, Corneo, Fun czy Satine.

Dobre nawyki związane ze snem procentują – w końcu w łóżku spędzamy ok. 1/3 swojego życia!

**ZMIANA OTOCZENIA I WYJAZDY POMAGAJĄ W ZDROWYM ŚNIE**

Wiosenne porządki często wykraczają poza wnętrza mieszkań. Wielu z nas wykorzystuje wiosnę, piękną pogodę i nową energię... by relaksować się poza domem. W kwietniu i maju ruszamy na swoje działki, do ogrodów, by także i tam zaprowadzić należyty porządek. Często wiosenna energia popycha nas znacznie dalej, by zobaczyć coś nowego i nacieszyć się pięknymi widokami. Takie wiosenne wyjazdy spędzane w spokoju, w dużej mierze na świeżym powietrzu, to znakomity zastrzyk pozytywnej energii. Dodatkowo zmęczenie związane z pieszymi wędrówkami, zwiedzaniem, wyjazdami wpływa na zdrowy sen.

Psychologowie zachęcają do tego, by przynajmniej raz w roku zatroszczyć się o siebie, swoją psychikę i zafundować sobie taką odskocznię – choćby krótkim wyjazdem na biwak. Warto wybrać miejsce z dala od zgiełku, gwarantujące wyciszenie, wyłączenie myśli (i elektronicznych urządzeń), a najlepiej z możliwością poddania się fizycznym i psychicznym rytuałom. Weź do samochodu namiot, koc, ulubioną poduszkę i plecak. Wyjedź spontanicznie, nawet dla krótkiej drzemki nad jeziorem. Jeśli zaś wolisz bardziej wyszukane wyjazdy, postaw na SPA. **Wiosenny, odżywczy dla ciała i ducha pobyt w ulubionym hotelu jest aktualnie do wygrania w konkursie na wiosennazmiana.pl.** Wystarczy zakupić produkty marki SENNA Home lub SENNA Baby, odpowiedzieć na pytanie konkursowe i… wygrać voucher o wartości 2000 zł.

Więcej o zdrowym, lepszym śnie i konkursie na [www.wiosennazmiana.pl](http://www.wiosennazmiana.pl).