**Zimowy sen dłuższy o godzinę. Badania Karolinska Institutet**

**Zbliżająca się kalendarzowa zima niesie ze sobą nie tylko uroki świąt, ale także zmienne warunki atmosferyczne, które mogą wpływać na jakość naszego snu. Dlatego zespół naukowców z Karolinska Institutet, prestiżowej szwedzkiej placówki przyznającej Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii, postanowił zbadać jakość snu na różnych rodzajach materaców. Inicjatywa miała na celu zidentyfikowanie kluczowych czynników istotnych dla zdrowego i regenerującego wypoczynku. Wyniki badań wskazują na przewagę szwedzkiej marki Duxiana, której materace zapewniają lepsze parametry wsparcia dla ciała, co przyczynia się do wydłużenia fazy snu głębokiego aż o godzinę.**

**Wsparcie dla kręgosłupa**

Materac powinien dostarczać odpowiednie wsparcie dla kręgosłupa, zapewniając równomierne rozłożenie ciężaru ciała. Pomaga to w utrzymaniu prawidłowej postawy i zapobiega dyskomfortowi podczas snu. Odpowiedni materac powinien również wspierać regulację temperatury ciała zimą. Zbyt gorący lub zbyt zimny sen zakłóca przejście przez różne fazy snu, w tym fazę snu głębokiego. Jeśli śpimy z partnerem, materac o dobrej izolacji ruchu może pomóc w minimalizowaniu zakłóceń snu spowodowanych ruchem drugiej osoby. Każda osoba może oczywiście preferować inny rodzaj materaca w zależności od swoich indywidualnych upodobań. To, co jest komfortowe dla jednej osoby, może być niewygodne dla innej, więc indywidualne preferencje również odgrywają rolę.

**Sen dłuższy o godzinę**

Badania przeprowadzone przez szwedzkich naukowców skupiły się na identyfikowaniu czynników mających wpływ na jakość snu. Eksperci analizowali różnego rodzaju aspekty, starając się zrozumieć, jakie czynniki są kluczowe dla zapewnienia najlepszej regeneracji. W niezależnym badaniu przeprowadzonym przez Karolinska Institutet zdecydowano się na zmierzenie wzorców snu. Naukowcy przestudiowali osoby śpiące na różnych materacach sprężynowych, używając EEG do rejestrowania aktywności elektrycznej w korze mózgu. Badanie pokazało, że użytkownicy łóżek szwedzkiej firmy Duxiana nie tylko szybciej osiągali fazę głębokiego snu, ale też pozostawali w niej o godzinę dłużej.

Postanowiliśmy dowiedzieć się, dlaczego w łóżku DUX sypia się lepiej? Okazuje się, że kiedy ciało zapadnie się w materacu na tyle głęboko, aby powstrzymać ruch, mózg wysyła sygnał wystarczająco silny, aby wybić się z głębokiego snu. Aby temu zapobiec, potrzebny jest materac odpowiedni do głębokiego snu, który dynamicznie dopasowuje się do ruchów ciała. Rewolucyjny materac DUX, który znajdziemy stacjonarnych salonach Duxiana w Warszawie i w Krakowie, dopasowuje się do wagi i kształtu ciała. Porusza się w odpowiedzi na ruch. Dopasowując się, zapewnia aktywne podparcie. A dzięki swojej unikalnej konstrukcji zapewnia odpowiednią wentylację przez całą noc, co jest niezbędne do utrzymania optymalnej temperatury ciała.

***"Wierzymy, że innowacyjne podejście Duxiana do projektowania materacy znacząco poprawi trudności ze snem. Dzięki badaniom Karolinska Institutet, zyskaliśmy nowe spojrzenie na znaczenie snu dla zdrowego stylu życia i potwierdzenie działania technologii produkcji materacy Duxiana. Z badań wynika, że jakość snu jest ściśle związana z warunkami, w jakich śpimy. Właściwie dobrane łóżko i materac, które dostosowują się do potrzeb ciała, mogą zdecydowanie poprawić komfort wypoczynku, nawet w miesiącach zimowych"*** – mówi Agnieszka Bujak, Country Manager Duxiana Polska.

Więcej na: [www.premiumliving.pl](http://www.premiumliving.pl)