Динамічне вивчення сну

- Які зміни відбуваються в мозку та тілі під час сну?
- Яка роль мозкових хвиль у процесі сновидінь?

kamasana

magniflex

Здоровий сон - здоровий спосіб життя

Історія

Понад 120 років досвіду, сімейний бізнес, передача традицій.

Наша Місія

Допомогти вам виспатися та покращити вашу якість життя.

Виробництво в Європі

Наші підприємства розташовані в Італії та Іспанії.

Світовий масштаб

Наші товари продаються в більш ніж 50 країнах по всьому світу!

Технології

Використовуємо найновіші технології для здорового сну.

Виробництво повного циклу

Піна, тканини, постільна білизна, подушки, наматрацники, матраци.

Контроль

Тестування та контроль якості кожної одиниці продукції.

Ефективний сон

Матеріали, що регулюють теплообмін і підтримують фази сну, забезпечують ортопедичний та анатомічний ефект.

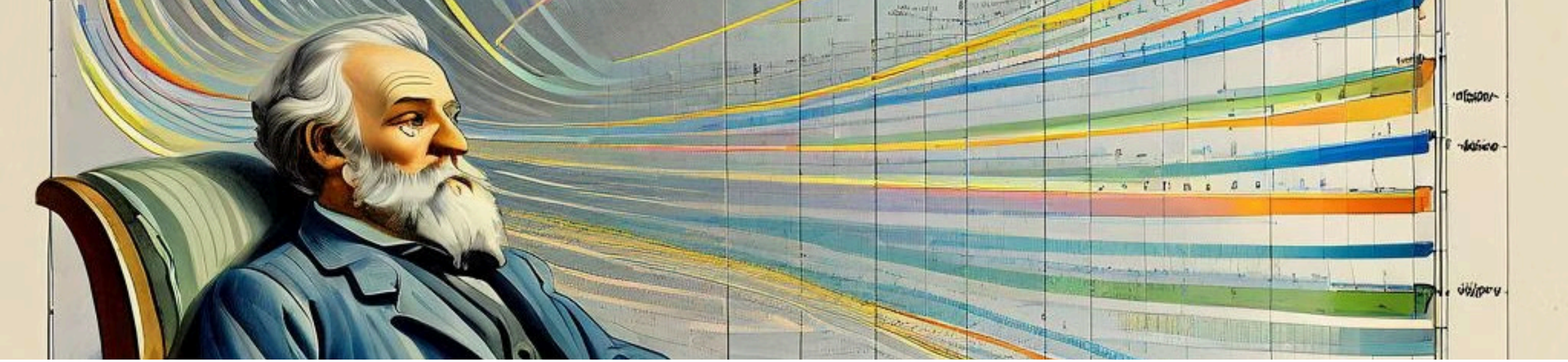
Різноманітність товарів

Широкий асортимент продукції задовольнить різні потреби і бюджети споживачів.

Made with GAMMA

Полісомнографія: Вивчення сну

Полісомнографія (ПСГ) - це запис активності мозку, рухів очей і м'язової активності для наукового підтвердження сну.



Відкриття швидкого сну

Спостереження

1

Юджин Асеринський помітив періоди швидкого руху очей під час сну у дітей.

Підтвердження

2

Професор Клейтман підтвердив це відкриття на прикладі своєї дочки Естер.

Фази сну

3

Вони визначили дві фази: повільний сон (ФПС) і швидкий сон (ШРО - швидких рухів очей).

Made with GAMMA

Фази повільного сну

1 ФПС 1

Легкий сон, легко прокинути.

2 ФПС 2

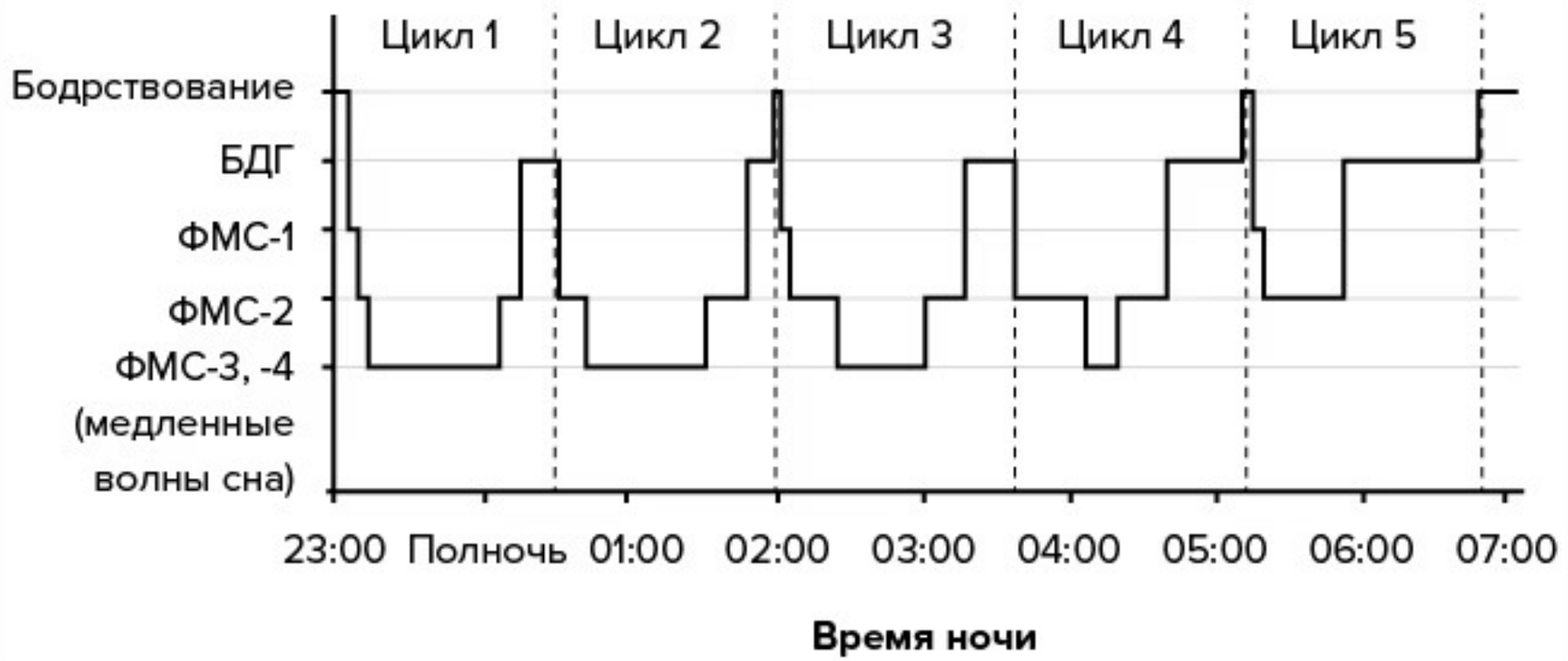
Більш глибокий сон, важче прокинути.

3 ФПС 3

Глибокий сон, дуже важко прокинути.

4 ФПС 4

Найглибший сон, дуже важко прокинути.



Made with GAMMA

Парадокс швидкого сну

Мозок

Під час ШРО-сну мозок є високоактивним, схожим на стан бодрощів.

Деякі частини мозку навіть активніше на 30%.

Тіло

Тіло повністю паралізоване під час ШРО-сну.

Це запобігає втіленню сновидінь у реальність.

Made with GAMMA

Атонія швидкого сну

1

Атонія - Блокуючий сигнал

Сигнал із мозкового стовбура блокує м'язову активність.

2

Втрата тонусу

Постуральні м'язи втрачають напругу і силу.

3

Параліч

Тіло стає непорушним, як лялька-мотанка.

Made with GAMMA

Сучасний сон людини

1 Монофазний

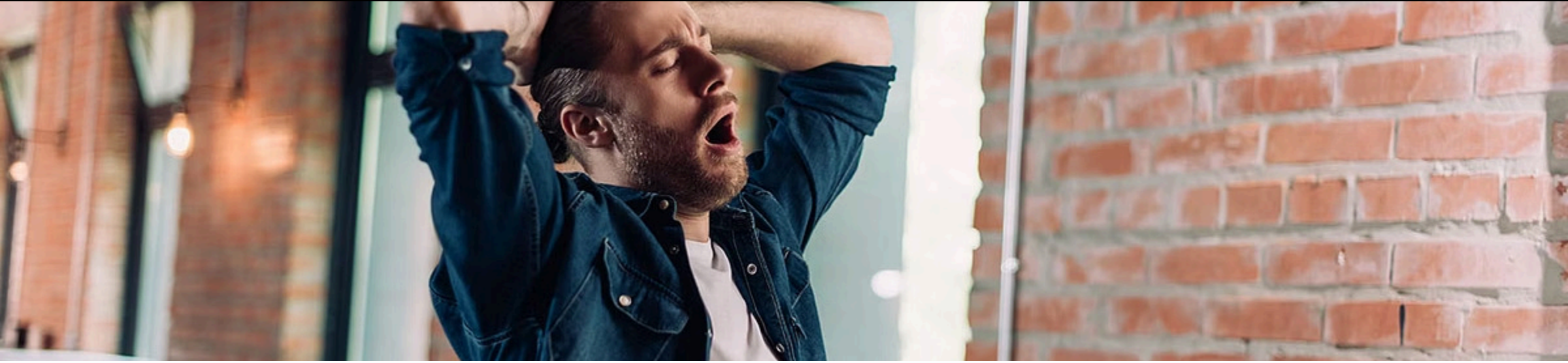
Один тривалий період сну вночі.

2 Менше 7 годин

Середня тривалість сну менше 7 годин.

3 Спотворений цивілізацією

Кількість, тривалість і час сну спотворені сучасністю.



Сучасні норми сну

1 Північ - не середина ночі

Багато людей о півночі ще працюють.

2 Рано вставати

Ми не можемо відпочити довше зранку.

3 Немає денного сну

Рідко ми можемо дозволити собі денний сон.

Made with GAMMA

Двофазний сон

Це сон, який розділений на дві фази: кілька годин вночі, а потім перерва протягом дня для відпочинку і відновлення сил.

Двофазний сон може мати позитивний вплив на енергію, продуктивність і загальний стан людей, які його практикують.

Нічний сон

7-8 годин нічного сну.

Денний сон

30-60 хвилин денного сну.

Made with GAMMA

Відмова від двофазного сну

1

Сільське господарство

Двофазний сон був нормою.

2

Індустріалізація

Перехід до монофазного сну.

3

Сучасність

Повна відмова від двофазного сну.

Made with GAMMA

Біологічна потреба

1 Не соціальний феномен

Двофазний сон - це біологічна потреба, а не традиція.

2 Генетична природженість

Усі люди генетично схильні до денного сну.

3 Незалежно від культури

Потреба в денному сні не залежить від культури чи географії.

Made with GAMMA

Дослідження в Гарвардській школі

Дослідження

Вплив відмови від післяобіднього відпочинку на серцево-судинну систему.

Учасники дослідження

Серед 23 000 дорослих осіб у віці від 20 до 83 років.

Часова шкала

Спостереження тривали протягом шести років.

Початок дослідження

У жодного з учасників не було ішемічної хвороби серця або ознак інсульту, що свідчило про відсутність серцево-судинних захворювань.

Результати

Відмова від денного сну збільшує ризик серцево-судинних захворювань на 37%. На виробництві ризик смертності збільшується більш ніж на 60%.

Висновок

Це дослідження підтверджує, що відмова від двофазного сну може скоротити наше життя.

Made with GAMMA

Місця довгожителів

Ікарія

Грецький острів, де збереглася традиція сієсти.

Чоловіки в 4 рази частіше досягають 90 років.

Рецепт довголіття

- Двофазний сон і здорове харчування - ключ до довгого життя.

Made with GAMMA

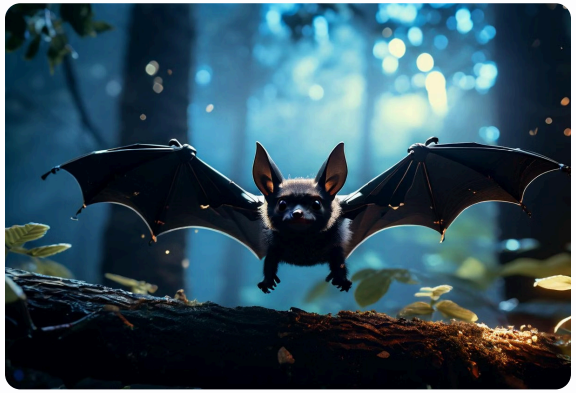
Сон у світі тварин

Слони

Сплять 4 години на добу.

Тигри і леви

Можуть спати до 15 годин.



Летючі миші

Сплять 19 годин, бодрствують 5 годин.

Made with GAMMA

Півсонний сон дельфінів

Півкулі мозку

Роблять свою роботу незалежно: одна спить, інша бодрствує.

Дельфіни

Можуть рухатися і спілкуватися з однією активною півкулею мозку.

Спеціальні адаптації

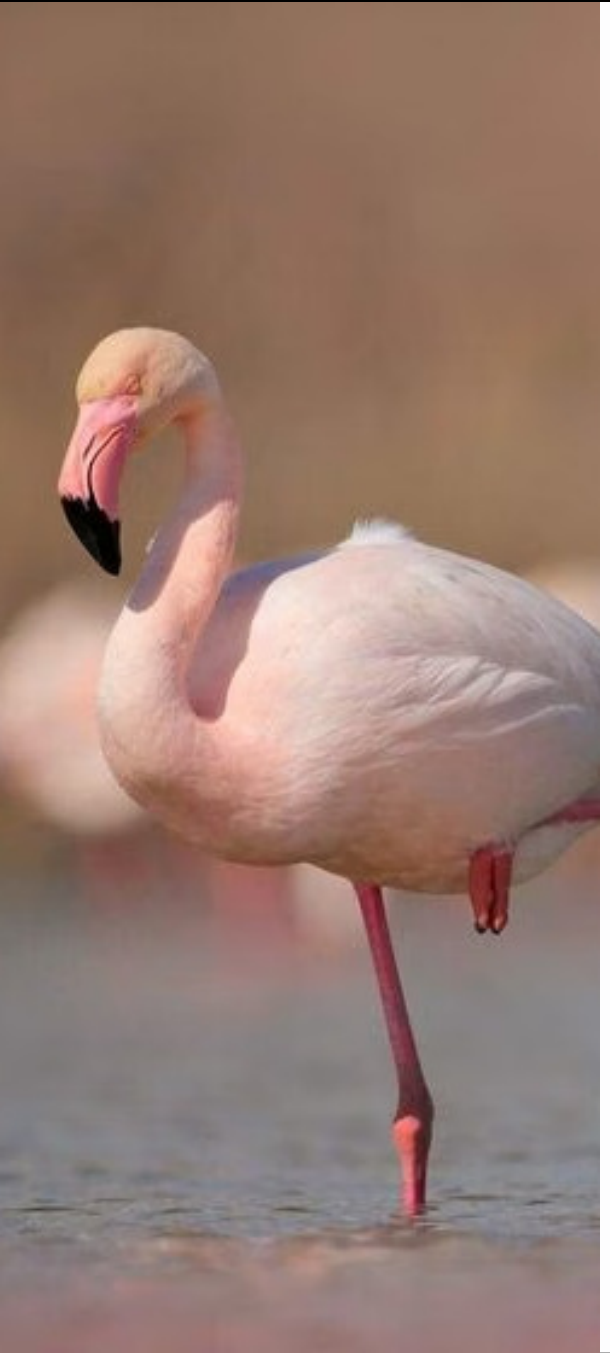
Дозволяють їм безперервно перебувати у воді.

Водні тварини

Не можуть дозволити собі параліч у сні.

В іншому випадку вони можуть потонути.

Made with GAMMA



Односторонній сон у птахів

Це унікальне явище серед птахів, коли вони сплять лише на одній нозі, тримаючись на одній нозі.

Птахи, такі як фламінго, пелікани і журавлі, відомі своєю здатністю спати в такому положенні.

Одна половина мозку бодрствує

Одна половина мозку і протилежний око залишаються бодрими.

Друга спить

Друга половина мозку і око йдуть спати.

Made with GAMMA

Дякую за увагу!

Готові до повного перезарядження енергії та натхнення?

Ласкаво просимо до світу бездоганного сну з Kamasana!

Наша Школа здорового сну - джерело гармонії, благополуччя та дивовижних відкриттів!

Made with GAMMA