

Ray B. Williams:

## Nem előírás a 8 órás éjszakai alvás. Az csak egy mítosz.

Fordította: Váradi Judit

Forrás: Ray B. Williams: *Nightly 8-Hour Sleep Isn't a Rule. It's a Myth.*

Egészségügyi szakemberektől hallottuk, és népi bölcsesség is, hogy egy felnőtt embernek napi 7-8 órai folyamatos alvásra van szüksége. Lehet azonban, hogy ez csupán egy mítosz.

Számos tanulmány jelent meg az alvási-  
ány veszélyeiről, melyek agyunkat, általános  
egészségi állapotunkat és életkilátásainkat fen-  
nyegezik. Épp egy nemrégiben közzétett tanul-  
mányban állapították meg a tudósok, hogy az alvás  
segítségével agyunk megszabadítja magát a méreg-  
anyagoktól. Az egyfázisos, 8 órás folyamatos alváshoz  
való ragaszkodás nemcsak stresszeli azokat, akik kép-  
telenek ezt a célt teljesíteni, hanem figyelmen kívül  
hagyja az alvási szokások gyakori változatait és törté-  
neti előzményeit is.

“Mindannyian különbö-  
zőek vagyunk”, állítja Matt  
Bianchi, a massachusetts-i Közhórház alvász-  
részlegének igazgatója. “Egyesek kávét fo-  
gyasztanak és rohanásban élnek, mások nem.  
Az egyik ember több fázisos (több rövid sza-  
kaszban történő) alvásra van berendezkedve,  
míg a másik az álmoságtól alig lát és baleset-  
tet okoz.”

Ismerjük a híres több fázisos alvók, Leonar-  
do da Vinci, Thomas Edison, Nikola Tesla,  
Buckminster Fuller és Margaret Thatcher törté-  
neteit, akik napi 4 órai alvással jól elváltak,  
manapság nemigen figyelünk az ilyen alvási  
ciklusokra.

Gondoljuk csak végig,  
milyen fel nem tárt változa-  
tai vannak az alvási szoká-  
soknak:

A kétfázisos menetrend:  
két szakaszban három-  
négy órnyi alvás, egy órá-  
nyi ébrenléttel megszakít-  
va.

A Dymaxion alvás: ha-  
tóránként 30 percnyi szu-  
nyókálás

Az Überman technika:  
napi hat 30 perces szunyó-  
kálás.

Az Everyman technika: napi három-négy  
órás alvás, plusz három 20 perces szunyókálás.

Mindezen alternatív alvási rendeket az evo-  
lúció és a történelem segít megérteni. A *Journal of Sleep* 2007-ben írott jelentése például  
megállapította, hogy az állatvilág nagy része  
több fázisos alvással pihen ki magát. A fejlett  
országokban élő emberek többsége ma mono-  
fázisos alvási ciklust követ, vagy legalábbis  
megpróbál követni, de a több fázisos alvás  
szószólói azzal érvelnek, hogy az ő módsze-  
rükkel a szervezetet gyorsabban lép be a REM

fázisba, ezáltal az alvási idő hossza lerövidül.  
A monofázisos alvás kritikusai azt is állítják,  
hogy a nyolcórás alvás módszer egyszerűen  
nem számol az egyéni különbségekkel. A hie-  
delem szerint például az embereknek min-  
dössze három százaléka képes kedvezőtlen  
mellékhatások nélkül meglenni csupán néhány  
órnyi alvással.

A történelem értékes bepillantást nyújt az  
alvással kapcsolatban. Újabb kutatások szerint  
a villamosság koráig az emberek nagy része  
két szakaszban aludt. Éjszaka két-három órát  
ébren töltöttek, majd újra elaludtak.

“Az alvás emberemlékezet óta túlnyomó-  
részt kétfázisos volt” állítja Roger Ekirch, a  
virginiai egyetem alvástörténésze, és az *At Day's Close: Night in Times Past* (A nap lezá-  
rása: éjszaka a múltban) című könyv szerzője.  
“Az emberek két részletben aludtak 4-4 órát, a  
két szakasz között akár egy óránál több időt is  
ébren töltve. Ezalatt egyesek az ágyban marad-  
tak, imádkoztak, az álmaikon elmélkedtek,  
vagy házastársukkal beszélgettek. Mások fel-  
keltek, elvégezték munkájukat vagy akár  
szomszédjukat is meglátog-  
gatták mielőtt újra lefeküd-  
tek.”

A történelem során a tör-  
vényszéki vallomásokban,  
az irodalmi művekben és  
egyéb, az iparosodás kor-  
szakát megelőző levéltári  
dokumentumokban bőven  
találhatók hivatkozások az  
“első alvásra” vagy a “mély  
alvásra”, a második alvásra”  
vagy a reggeli alvásra. A 19.  
század folyamán fokozato-  
san eltűntek a szakaszokra  
oszló alvásra vonatkozó hi-  
vatkozások, állítja Ekirch, és “megjelent az ál-  
matlanság”.

Az éjszakai villanyfény tönkreteszi a bioló-  
giai ritmusunkat. Szervezetünk úgy reagál az  
erős villanyfényre, mint a napfényre; a túl sok  
fény leállítja a melatonin - az alvást szabályo-  
zó hormon - termelését.

Az 1990-es években Thomas Wehr alvász-  
kutató rájött, hogy a természetes nappali-éjszaka-  
i fényviszonyok között az emberek nagy ré-  
sze két szakaszban alszik. Ez Ekirch kutatási  
eredményeit támasztja alá.

A *Psychiatric Times*-ban  
megjelent cikkben Walter  
Brown pszichiáter a követ-  
kezőt írja: “Úgy tűnik, a  
közvélemény számára csak  
a hét-nyolc órán át tartó,  
megszakítás nélküli alvás-  
nak van létjogosultsága, ami  
ennél kevesebb, az nem nor-  
mális. Az alvázzakértők is  
egyetértenek ezzel.”

Tehát, ha Ön felébred az  
éjszaka közepén, ne aggód-  
jon, ez még nem álmatlan-  
ság, ez a normális alvás ré-  
sze. Ekirch szerint,  
ha az ember nem küzd az álmatlanság ellen,  
egy idő után magától elalszik. Sokan azonban,  
amikor éjszaka felébrednek, azonnal szorongani  
kezdenek és altató után nyúlnak.

Ingerekben gazdag, fényárban úszó modern  
világunk teremtette az alvás körüli hisztériát,  
ez pedig azzal a mítosszal, hogy a nyolc órás  
folyamatos alvásra feltétlenül szükségünk van,  
mindannyiunknak káros. Ne felejtjük el, hogy  
a napközbeni szunyókálások jótékony hatását  
számtalan dokumentum bizonyítja!

<http://www.tenyek-tevhitek.hu>



# Szarkaláb fajok (Consolida spp.)

Leírás és előfordulás:

egyéves gyomnövények. Utak mentén, parlagokon,  
szántóföldeken gyakoriak. Erős karógyökerű, felálló  
szárú növények. A vetési szarkaláb (*C. regalis* S. F.  
Gray, syn.: *Delphinium consolida* L.) 20-60 cm magas  
és erősen bokros, a keleti szarkaláb (*C. orientalis* [J.  
Gay] Schröd.) magasabb termetű, szára kevésbé elága-  
zó. Leveleik többszörösen szeldeltek, a levélszeletek  
keskenyek. A vetési szarkaláb enyhén szőrözött vagy  
kopasz, a keleti szarkaláb viszont sűrű szőrözöttől bár-  
sonyos. A vetési szarkaláb virágai szétterülő, a keleti  
szarkalábé pedig nyúlánk, 30 cm hosszú fürtben ren-  
deződtek. A vetési szarkaláb virágai 2-4 cm, a keleti  
szarkalábé 2-7 cm átmérőjűek, a sarkantyúk hossza 2  
ill. 1 cm. Virágaik rendszerint kékek vagy bíbor-  
színűek, ritkábban rózsaszínűek vagy fehérek. A virág-  
zás májustól-júliusig, kaszálás utáni sarjakról szeptem-  
berig tart. Termése hosszúka tűsző.

Felhasznált részei:

elsősorban a virág (*Calcatrippae flos*, = *Delphinii*  
*/consolidae/ flos*, = *Consolidae regalis flos*), ritkábban a  
mag (*Calcatrippae semen*, = *Consolidae regalis se-  
men*).

Főbb hatóanyagok:

alkaloidok, antocián-színanyagok és flavonoidok.

Főbb hatások:

enyhe vérnyomás-  
csökkentő, vizelethaj-  
tó és fertőtlenítő.

Ajánlott napi  
adagja:

a feldolgozott for-  
rásokban nincs meg-  
adva.

Felhasználás:

vizelethajtó teake-  
verékek alkotórésze-  
ként, teakeverékek  
küllemének szépítésé-  
re, ill. szemborogató  
forrázatok készítésére.

Megjegyzés:

erős hatású al-  
kaloidjai miatt a  
szarkaláb virágok  
óvatos felhaszná-  
lást igényelnek,  
teakeverékek  
összetételében is  
csak kis arányban  
lehetnek.

