

Csodálatos  
**alvás**

Írta és illusztrálta  
Vicky Woodgate





Penguin  
Random  
House

A fordítás alapja: *The Magic of Sleep: A Fascinating Guide to the World of Slumber*

First published in Great Britain in 2021 by  
Dorling Kindersley Limited, London

Szöveg és illusztráció © Vicky Woodgate, 2021  
A Penguin Random House Company

Fordította © Till Katalin, 2022  
Szerkesztette: Türk Rita

HVG Könyvek, Budapest, 2022  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Szűcs Adrienn



[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-565-292-1

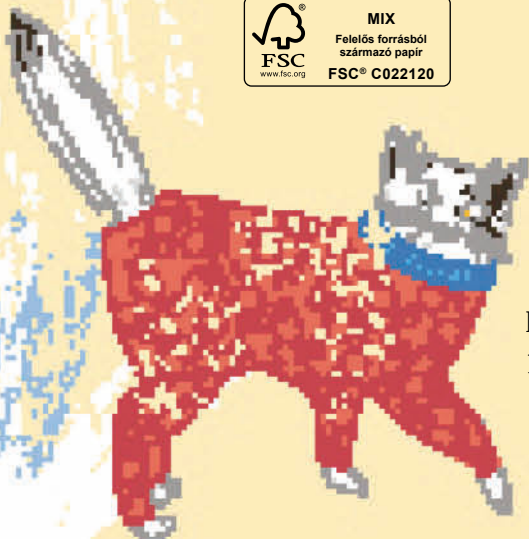
Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel - elektronikus, fényképes úton vagy más módon - a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: HVG Grafikai Stúdió

Nyomás: TBB, Szlovákia

[www.dk.com](http://www.dk.com)  
Fort he curious



A világ  
LEGNAGYOBB  
pizsamapartiján  
2000 vendég  
volt!

# TARTALOM

**4-5**

**Miért alszunk?**

**6-7**

**Alvópozíciók**

**8-9**

**Pacsirták és baglyok**

**10-11**

**Az emberi test**

**12-13**

**Alvási fázisok**

**14-15**

**Álmok**

**16-17**

**Rémálmok**

**18-19**

**Történelem, mítoszok, legendák**

**20-21**

**Az alvás értelmezése  
a történelemben**

**22-23**

**Az ágy története**

**24-27**

**Mítoszok és legendák**

**28-29**  
Az éjszakai égbolt

**30-31**  
Az ember és az alvás

**32-33**  
Éjszakai munka

**34-35**  
Hogyan és hol?

**36-37**  
Mennyit aludjunk?

**38-39**  
Az alvás térképe

**40-41**  
Alvás a természetben

**42-43**  
Az égen

**44-45**  
A földön

**46-47**  
A föld alatt

**48-49**  
A víz alatt

**50-51**  
Ki van ébren?

**52-53**  
Az alvás számokban

**54-55**  
Növények

**56-57**  
Tipppek a jó alváshoz

**58-59**  
Igaz vagy hamis?

**60-61**  
Tudatos jelenlét

**62-63**  
Álomnapló

**64-67**  
Gyakorlati tanácsok

**68-69**  
Fogalomtár

**70-71**  
Név- és tárgymutató

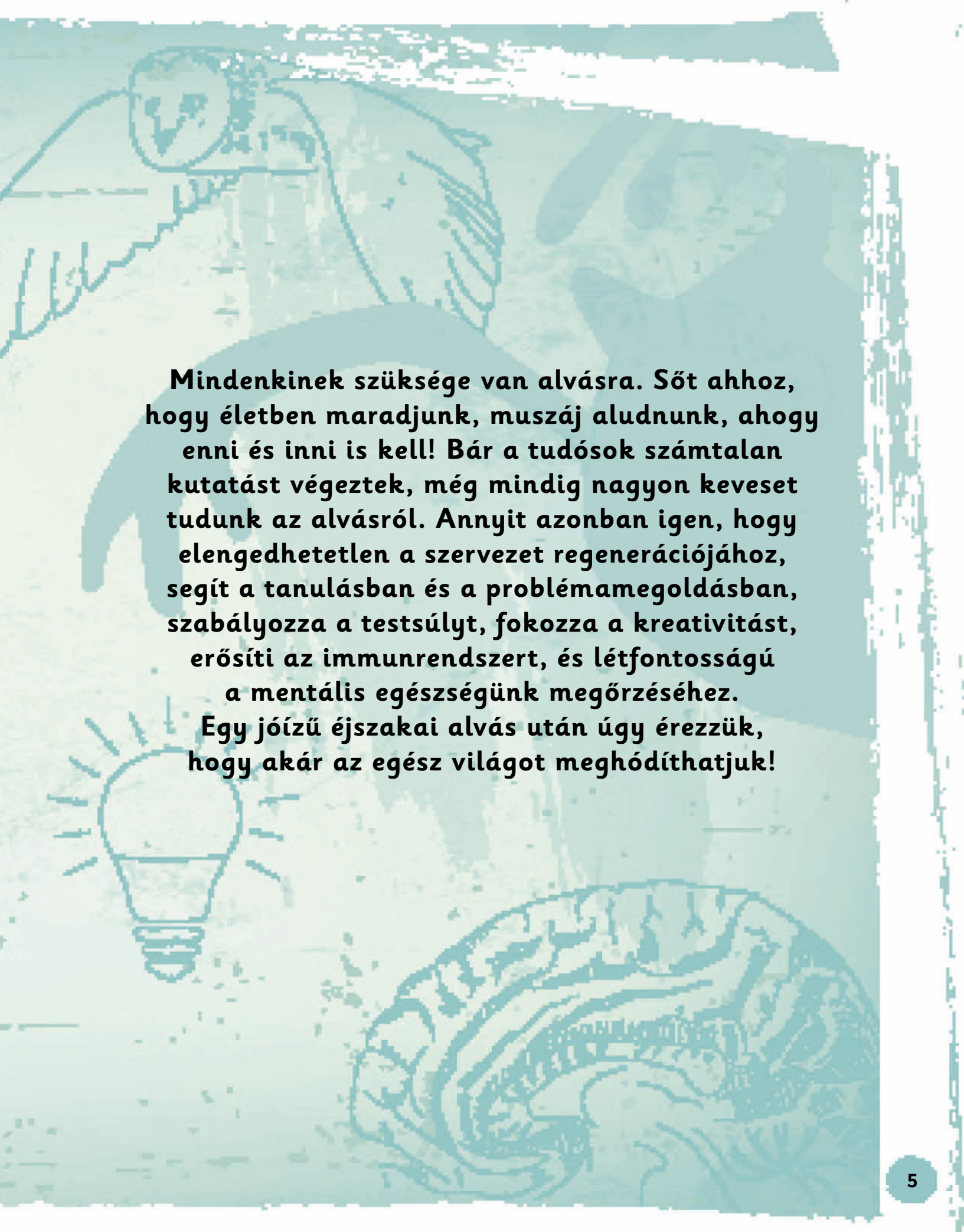
**72**  
Köszönetnyilvánítás

# MIÉRT ALSZUNK?

*Ismerd meg az  
alvásszakértőnket!*

A macskák imádnak szunyókálni, így hát ki más kísérhetne végig minket az alvás varázslatos és titokzatos világán, mint szundimesterünk, Mimi cica?





**Mindenkinek szüksége van alvásra. Sőt ahhoz, hogy életben maradjunk, muszáj aludnunk, ahogy enni és inni is kell! Bár a tudósok számtalan kutatást végeztek, még mindig nagyon keveset tudunk az alvásról. Annyit azonban igen, hogy elengedhetetlen a szervezet regenerációjához, segít a tanulásban és a problémamegoldásban, szabályozza a testsúlyt, fokozza a kreativitást, erősíti az immunrendszert, és létfontosságú a mentális egészségünk megőrzéséhez.**



**Egy jóízű éjszakai alvás után úgy érezzük, hogy akár az egész világot meghódíthatjuk!**



# ALVÓPOZÍCIÓK

Milyen pózban fekszel alváskor az ágyon? Összegömbölyödve vagy szétterülve? A legtöbben az alábbi alvópozíciók valamelyikét részesítik előnyben (bár az éjszaka folyamán akár többször is pozíciót váltunk). Rád melyik jellemző a legjobban?



## Katona

Háton fekszünk, a karunk a testünk mellett pihen. Az arcunkon nem lesznek gyűrődések, ám ebben a pozícióban gyakori a horkolás.



## Tengericsillag

Ó, az ágybitorló! Ez a pozíció jót tesz a hátunknak, de fennáll a horkolás veszélye.



## Farönk

Alszol, mint a bunda, az oldaladon fekve élvezed az éjszaka nyugalmát.

Nézd meg, hány ember alszik a te alvópozíciódban!\*

8%

5%

14%

## EGÉSZSÉGEDRE!

A tudósok szerint szinte lehetetlen alvás közben tüsszenteni, mivel olyankor az agy nem küld jeleket az orrba.



### Vágyakozó

Ebben a pozícióban az oldalunkon fekvve, előrenyújtott karokkal alszunk.

13%



### Magzat

Ez a legkedveltebb alvópozíció, amikor felhúzzuk a térdünket a mellkasunkig, mint ahogy a kisbaba az anya hasában.

41%



### Szabadesés

Kapj el, ha tudsz! Vannak, akik hason fekvve szeretnek aludni.

7%

# PACSIRTÁK ÉS BAGLYOK

Reggel kipattansz az ágyból? Csillog a szemed, virgonc vagy, és tetterre kész?

Vagy a fejedre húzod a takarót, mert még szunyókálnál egy kicsit?

Alvási szokásaink szerint különböző típusokba tartozunk, hogy ki melyikbe, abban a génjeink is fontos szerepet játszanak.



Imádok  
korán kelni!

Napi biológiai óra  
(cirkadián ritmus)

Ez a belső időmérő rendszer 24 órán át dolgozik az agyban. A világosságot és a sötétséget érzékelve jelzi, hogy mikor kell lefeküdnünk és mikor kell felkelnünk.

A biológiai  
óra

**20%**  
pacsirta

A pacsirta típusú emberek élénkebbek és aktívabbak reggelente, este azonban hamarabb elfáradnak.

Szeretek későn  
kelni és korán  
lefeküdni!



**60%**  
kolibri

A kolibrik a pacsirta- és a bagolytípusok keverékei, de át is válhatnak az egyik típusból a másikba. A legfrissebb kutatások szerint az emberek kronotípusa (belső órája) alapján további altípusok is lehetnek.

A százalékos értékek csak a tanulmányok adataira alapozott becslések.



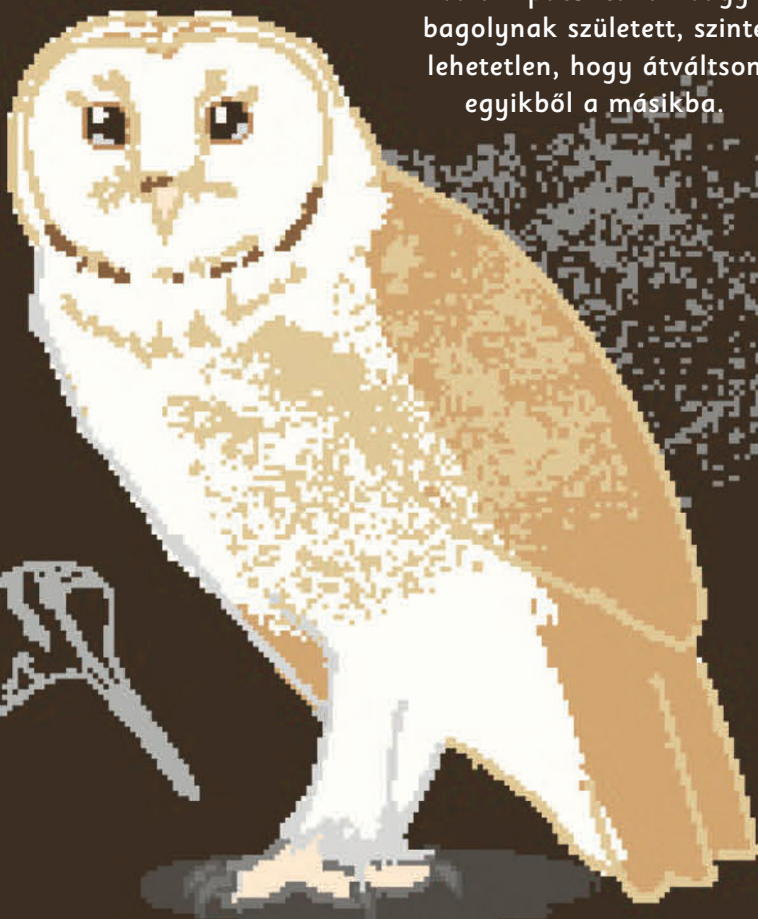
## FECSKÉK ÉS SZALONKÁK

A kronotípus határozza meg az alvási szokásainkat. Alapvetően három ilyen típust különböztetünk meg, de egyre több kutatás utal arra, hogy ennél több is van, például a fecskék és a szalonkák csoportjai.

Sokáig szeretek fennmaradni.

## Nincs változás

A tanulmányok szerint, ha valaki pacsirtának vagy bagolynak született, szinte lehetetlen, hogy átváltson egyikből a másikba.



**20%**  
bagoly

A bagoly típusúak reggel nehezen ébrednek, de sokkal jobban teljesítenek a nap későbbi szakaszában.

# KVÍZ

## Te melyik típusba tartozol?

**1. Mikor itt az idő, hogy fel kell kelned, akkor...**

- a. Rögtön kiugrom az ágyból – nincs szükségem ébresztőóra.
- b. Lenyomom az ébresztő szundigombját, csak még pár perc...
- c. A fejemre húzom a takarót, és nem törődöm az ébresztőórával.

**2. Hogyan zajlik a lefekvés?**

- a. Már pizsamában vagyok, olvastam az esti könyvből, és készen állok a villanyoltásra.
- b. Befejezem a házi feladatot, vacsorázom, tévét nézek – hú, már le kell feküdni?
- c. Villanyoltás után még mindig ébren vagyok, mert nagyon sok dolog jár a fejemben.

**3. El szoktál álmosodni napközben?**

- a. Nem.
- b. Néha.
- c. Igen, különösen délelőtt.

**4. Melyik a kedvenc étkezésed a nap folyamán?**

- a. A reggeli – általában farkaséhes vagyok.
- b. A tízórai.
- c. A késő esti nassolás.

**5. Itt a hétvége; mikor ébredsz?**

- a. Korán; frissen, fitten, készen a szabadnapra.
- b. Egy kicsit még szundítok, elvégre hétvége van.
- c. Ebéd előtt ne keltsen fel senki!

Válaszok:

- Többnyire A
- Többnyire B
- Többnyire C

- Pacsirta
- Kolibri
- Bagoly

# AZ EMBERI TEST

Mi történik a testünkkel, amikor alszunk? Egyszerűen csak lekapcsolunk mindent? Miközben mi békésen durmolunk, a testünk szorgalmasan dolgozik. Helyreállító üzemmódba kapcsol, kijavítja a sebeket, és felvértezi magát a jövőbeni betegségek és sérülések ellen.

## Agy

Az agy akkor is aktív marad, amikor elalszunk. Ekkor négy alvási fázison megyünk keresztül, amelyek együttesen nagyjából 90 percig tartanak.

## Szem

Láttál már olyat, hogy valakinek a szeme ide-oda mozog a szemhéja alatt, miközben alszik? Ezt nevezik REM-nek, vagyis gyors szemmozgásnak, ami akkor jelentkezik, ha álmodunk.

## Gyomor

Az emésztőrendszer működése éjjel lelassul. Ha nem alszunk eleget, az hatással lehet a hormonjainkra, és éhségérzetet okozhat.

## Vese

A vesék kiszűrik a mérgeanyagokat a vérből, és vizeletet termelnek. Alváskor ugyan lassabban dolgoznak, ám az egészségünk érdekében tovább folytatják a káros anyagok kiszűrését.

SOSEM hagyom ki a szépítő alvást.



## Bőr

Álvas közben növekedési hormonok szabadulnak fel, amelyek segítik a növekedést és a szervezetünk helyreállítási folyamatait. Innen ered a „szépítő alvás” kifejezés.

## Nyirokcsomók

Ha nem alszunk eleget, a szervezetünk kevesebb fehérjét termel, ami jelzi az immunrendszernek, hogy valami nincs rendben. Ilyenkor nagyobb valószínűséggel betegedhetünk meg, könnyebben kaphatunk el vírusokat.

## Csontok

Tanulmányok igazolták, hogy a csontok valóban nőnek alvás közben, tehát ha erős, egészséges csontokat akarsz, durmolj eleget!

*Miközben alszol,  
a szeleket is kiereszted a belekből.*

## Izmok

A REM-alvás, vagyis az álomalvás közben a szemünk vadul mozog, ugyanakkor az izmaink ideiglenesen lebénulnak. Testünk így akadályozza meg, hogy végrehajtsuk az álmainkat, és kárt okozunk magunkban.

## KAPJ EL, HA TUDSZ!

Éreztél már valaha olyat, hogy zuhansz és zuhansz, de aztán egy hirtelen rándulással felriadsz? Ezt a jelenséget nevezik hipnikus rándulásnak, de ne aggódj, ez csak egy akaratlan mozdulat.