



Gorzej śpisz przez zmianę czasu? W iławskim sklepie ZDROWO NACUDOWANE mają na to patent! Do tego w promocji - i z niespodzianką

data aktualizacji: 2025.10.26



Zmiana czasu na zimowy - wprowadzona w życie minionej nocy - budzi wiele kontrowersji. Udowodniono, że negatywnie wpływa na zdrowie i samopoczucie - mimo to niestety wciąż jest faktem. Na szczęście, w tym trudnym okresie możemy skutecznie wspierać nasz organizm - naszym naturalnym sojusznikiem w walce o lepszy sen i nastrój są olejki CBD.

Takie olejki, od gwarantującego wysoką jakość renomowanego i sprawdzonego producenta CBDmed, w Iławie znajdziecie w sklepie ZDROWO NACUDOWANE na ul. Królowej Jadwigi 7.

- Teraz olejek CBD RELAX mają dla Was w promocyjnej cenie 99 zł. Ostatnia najniższa cena obowiązująca w okresie 30 dni to 139 zł, a zatem obniżka jest znaczna.
- Ponadto każda osoba, która kupi ten olejek, otrzyma specjalny prezent: pastylki konopne o wartości 49,99 zł za złotówkę!

Łapcie okazję, bo trwa do wyczerpania zapasów!



PASTYLKI KONOPNE



STWORZONE Z MYŚLĄ O TOBIE
I TWOIM CODZIENNYM KOMFORTYCIE



A poniżej przeczytajcie, w jaki sposób olejki CBD mogą wesprzeć Wasz organizm w tym trudnym jesiennym czasie... (źródło: CBDmed). Życzymy miłej i pożytecznej lektury. NA ZDROWIE!



30% RAW Oil

HempOil 3000 mg

PRODUKT
POLSKI



PL-EKO-08
Rolnictwo UE







Wraz z nadejściem jesieni wielokrotnie przypominamy sobie o jednej z corocznych zmian – przejściu z czasu letniego na czas zimowy. Choć może się wydawać, że to tylko przesunięcie zegarków o jedną godzinę, zmiana czasu może mieć realny wpływ na jakość snu, rytm dobowy i ogólne samopoczucie.

W niniejszym artykule przyjrzymy się, jakie problemy ze snem mogą pojawić się w związku ze zmianą czasu, dlaczego organizm może reagować trudniej, a także podpowiemy, co można zrobić — również z perspektywy wspierania zdrowego snu.

Dlaczego zmiana czasu ma znaczenie dla snu

Rola rytmu dobowego

Ludzki organizm kieruje się wewnętrznym zegarem biologicznym (rytmem dobowym), który m.in. reguluje momenty czuwania i snu. Ekspozycja na światło (rano, wieczorem) wpływa na synchronizację tego zegara.

Zmiana czasu powoduje, że godziny światła dziennego i czynności takich jak posiłki czy aktywność mogą być mniej dopasowane do naszego naturalnego rytmu. Na przykład: jeśli zegar przesunie się o jedną godzinę, to moment porannego światła i wieczornego zmierzchu zmienia się względem „naszego wewnętrznego czasu”.

Co mówią badania?

- Badania pokazują, że po przejściu na czas letni (gdzie „wskazówki przesuwamy do przodu”) następuje utrata snu, nasilenie fragmentacji snu i wydłużenie czasu zasypiania.
- Także zmiana jesienna („wracamy o godzinę”) nie oznacza automatycznie, że od razu więcej

śpiimy – choć czas senny się wydłuża, rytm może być nadal zaburzony.

- Przejście czasu bywa powiązane z podwyższonym ryzykiem zdrowotnym – np. większa liczba wypadków drogowych, incydentów sercowo-naczyniowych.
- Zmiana czasu może zakłócać tryb czuwania i snu, co wpływa na jakość snu i ogólną regenerację.

Dlaczego problemy mogą pojawić się właśnie przy zmianie na czas zimowy?

Choć częściej mówi się o wiosennym przejściu (utrata godziny), to również jesienią – przejście na czas zimowy – może być wyzwaniem:

- Wcześniejszy zmierzch → więcej ciemności po południu → może wpływać na nastrój (np. łatwiej o spadek nastroju lub objawy sezonowe).
- Zmiana godziny budzenia / zasypiania może powodować chwilowe rozregulowanie snu, szczególnie u osób już mających trudności ze snem.
- Nawet jeśli teoretycznie zyskujemy godzinę snu, rytm biologiczny może potrzebować czasu, by się dostosować.

Typowe problemy ze snem związane ze zmianą czasu

- 1. Trudności z zasypianiem – mimo że zegar pokazuje inną godzinę, organizm może być nadal ustawiony na wcześniejszy rytm.
- 2. Budzenie się w nocy – rozkojarzenie rytmu snu może prowadzić do płytkiego snu lub częstszych wybudzeń.
- 3. Poczucie zmęczenia w ciągu dnia – nawet niewielkie przesunięcie może obniżyć jakość snu i koncentrację.
- 4. Zmiany nastroju – zaburzenia snu sprzyjają gorszemu samopoczuciu, a w połączeniu ze zmianą czasu mogą nasilać objawy sezonowe.
- 5. Większe ryzyko zdrowotne – u osób z chorobami przewlekłymi lub bezsennością zmiana czasu może powodować większe obciążenie.

Co można zrobić? Praktyczne wskazówki dla lepszego snu

1. Stopniowe przesuwanie czasu zasypiania

Już kilka dni przed zmianą czasu postaraj się iść spać i wstawać 10-15 minut wcześniej lub później każdego dnia. Ułatwi to organizmowi adaptację.

2. Regularność snu

Staraj się trzymać stałych godzin zasypiania i budzenia — także w weekendy. Nasz rytm korzysta z regularności.

3. Ekspozycja na naturalne światło

Rano: wyjdź na krótki spacer lub spędź chwilę przy oknie – to pomoże „uruchomić” zegar biologiczny.

Wieczorem: ogranicz mocne światło (zwłaszcza niebieskie światło z ekranów), by ułatwić wydzielanie melatoniny.

4. Stwórz optymalne środowisko snu

Zadbaj o ciche, ciemne i chłodne pomieszczenie. Unikaj urządzeń elektronicznych 30-60 minut przed snem.

5. Styl życia wspierający sen

- Ogranicz kofeinę i alkohol w godzinach wieczornych.
- Bądź aktywny fizycznie w ciągu dnia, ale nie późnym wieczorem.
- Wprowadź relaksację – np. medytację, czytanie, spokojną muzykę.

6. Zwróć uwagę na swoje ciało

Jeśli po kilku dniach nadal odczuwasz silne problemy ze snem (bezsenna noc, częste wybudzenia, senność w ciągu dnia), rozważ konsultację ze specjalistą ds. snu.

Wsparcie stylu życia i produkty marki CBDmed

Choć artykuł nie stanowi porady medycznej, warto wspomnieć o możliwościach wspierania zdrowego snu, które mogą być interesujące dla odbiorców strony CBDmed. Poniżej dwa produkty marki, które wpisują się w temat i mogą być częścią szerszej strategii wspierania regeneracji i komfortu snu:

Produkt 1: CBDmed Żelki na lepszy sen z melatoniną i CBD

Produkt ten został stworzony dla osób, które mają problemy z zasypianiem lub często budzą się w nocy. Zawiera melatoninę (1 mg), ekstrakt z melisy oraz fitokannabinoidy z konopi (15 mg) w jednej żelce.

Działanie: wspomaga szybsze zasypianie i poprawę jakości snu poprzez kombinację składników uspokajających i regulujących rytm dobowy.

Wskazówka: najlepiej stosować jedną żelkę około 30 minut przed planowanym snem, przy dobrze przygotowanym środowisku snu.

Produkt 2: CBDmed Olejek RELAX 10% Chmiel & Melisa

Ta formuła olejku konopnego zawiera 500 mg CBD oraz 500 mg CBN, a także ekstrakt z chmielu i melisy.

Działanie: przeznaczony dla tych, którzy szukają naturalnego sposobu na wyciszenie, redukcję napięcia i poprawę jakości snu – bez stosowania farmaceutyków. Dzięki połączeniu kannabinoidów i roślinnych ekstraktów produkt wspiera redukcję stresu, lepsze zasypianie i głębszy sen.

Wskazówka: może być stosowany w regularnej rutynie wieczornej (zgodnie z zaleceniami producenta). Ważne, aby pamiętać, że tego typu wsparcie działa najlepiej jako element szerszego podejścia do higieny snu.

Podsumowanie

Zmiana czasu na zimowy może wydawać się drobną korektą zegarka, ale dla organizmu to sygnał do dostosowania rytmu. Dla wielu osób może to skutkować chwilowymi trudnościami ze snem — dłuższym zasypianiem, gorszą jakością snu, większą sennością w ciągu dnia.

Dobłą wiadomością jest to, że istnieją konkretne kroki, które można podjąć, by złagodzić wpływ tej zmiany — stopniowe przesunięcie godzin snu, regularność, dobra higiena snu, ekspozycja na światło i świadome wspieranie regeneracji.

Dla czytelników CBDmed to także przypomnienie, że sen to fundament zdrowia — i że produkty marki (jak żelki na lepszy sen czy olejek RELAX) mogą być częścią kompleksowego podejścia do regeneracji i dobrego samopoczucia.

Bibliografia

1. American Academy of Sleep Medicine – „Daylight Saving Time and Sleep Education”.
2. UCSF News – „How Daylight Saving Impacts Your Sleep and What to Do About It” (2024).
3. PMC – „Daylight saving time: an American Academy of Sleep Medicine position statement”.
4. UTSWMed Blog – „Why daylight saving time may be bad for your brain and health”.
5. PubMed – „The impact of daylight saving time on sleep and related behaviours” (2013).
6. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health – „7 Things to Know About Daylight Saving Time” (2023).

ZDROWO NACUDOWANE, HAWA, ul. Królowej Jadwigi 7. Teraz w sklepie zielarskim, ze zdrową żywnością i naturalnymi kosmetykami czeka na Was promocja na olejki CBD. To naturalne wsparcie organizmu, szczególnie polecane w okresie jesiennym i zmiany czasu.



Artykuł sponsorowany.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/79881-gorzej-spisz-przez-zmiane-czasu-w-ilawskim-sklepie-zdrowo-nacudowane-maja-na-to-patent-do-tego-w-promocji-i-z-niespodzianka>