

Hyc do wyrka!

Każdego dnia jest taki, bardzo miły, czas, kiedy mamy już wszystko pozałatwiane, skórę wyszorowaną, w brzuszku kolację grzeczną i czas udać się spać, walnąć w kimono, wskoczyć do wyrka, udać się w objęcia Morfeusza, wykopyrtnąć do barłogu – jak zwał tak zwał – ważne, że nareszcie mamy czas na sen i regenerację naszych życiowych sił. Sen jest bardzo ważny – każda żywa istota pozbawiona snu umiera znacznie prędzej niż z braku jedzenia, dlatego jest ważne abyśmy spali dobrze, wystarczająco długo i w przyzwoitych warunkach. Najlepiej, kiedy śpimy w sypialni, czyli w pomieszczeniu przeznaczonym wyłącznie do nocnego wypoczynku. Wiem, że w polskich warunkach mieszkaniowych nie każdego stać na taki luksus, ale do ideału należy dążyć. W sypialni potrzebne jest nam, rzecz jasna, wygodne wyrko i stosowna pościel. Gorąco polecam kołdry i poduszki wykonane z naturalnego puchu gęsiego – nie są, wprawdzie, najtańsze, ale mogą służyć nam przez dziesięciolecia, a komfortu spania w takiej pościeli nie zastąpi nic! Oczywiście pod warunkiem, że powłoki, prześcieradła i piżamy, których używamy będą wykonane z naturalnych, miękkich tkanin. Niektórzy preferują pościel dobrze nakrochmaloną – inni tego nie znoszą, a więc pozostawmy to indywidualnemu uznaniu. W letnie upały pod puchową kołdrą było by nam zbyt gorąco, a więc zastąpmy ją kocem z owczej lub wielbłądziej wełny, albo samym prześcieradłem. Można też, niezależnie od pory roku, sypiać nago. Najlepiej, kiedy nasze łóżko wyposażone jest w płaski, dość twardy, materac wykonany tradycyjną metodą, czyli taki ze sprężynami, „trawą morską” etc. Łóżko, rzecz jasna, powinno stać w sypialni i to jeden z niewielu sprzętów, które są tam potrzebne. Mało tego! Wiele sprzętów goszczących z powodzeniem w innych pomieszczeniach nie powinno mieć swoich odpowiedników w naszych sypialniach; zwłaszcza niedopuszczalne jest posiadanie w pokoju do spania telewizora, komputera, a nawet radia. Przyda nam się, natomiast, niewielki stolik nocny, dobra lampa (do czytania), którą możemy włączyć i wyłączyć nie opuszczając naszego wyrka, no i to właściwie wszystko. Dobrze by było, żeby sypialnia była skutecznie wyciszona na przykład dzięki dźwiękoszczelnym oknom, ale i z tym bywa rozmaicie – odwiedził mnie, onegdaj, znajomek, który mieszka z Zabrze, rano ze zdziwieniem zauważyłem, że mój gość jest wyraźnie niewyspany. Kiedy zapytałem go o przyczynę zarwanej nocy odpowiedział, że to z powodu braku... przystanku tramwajowego, który ma u siebie pod domem i zwykł zasypiać ukołysany zgrzytem kół po szynach i dzwonekami tych wehikułów, natomiast skarżył mi się na ptasie trele, które obudziły go o poranku, a których ja nie słyszę w ogóle! Ot – siła przyzwyczajenia. Radzę pozbyć się z sypialni tak niezbędnego urządzenia, jakim jest... budzik mechaniczny. Odgłos tykania zegarka, choć już go czasem nie słyszymy może mieć również destrukcyjny wpływ na nasz sen – lepiej zastąpić zegar mechaniczny budzikiem elektronicznym są niedrogie i niezawodne. O telefonie nawet nie wspominam, bo ma on kategorię zakaz wstępu do naszych sypialni! Również nasze kochane kotki, pieski i inne świnki morskie niech sobie sypiają gdzie indziej. Inny mój znajomy (not a bene sympatyczny Madziar) skarżył się, że miał, nocując u mnie, trudności z oddychaniem, co wprawilo mnie w bezgraniczne zdumienie, bo zamieszkiwał w węgierskim mieście pełnym chemicznych kombinatów o wyjątkowo paskudnej atmosferze, a ja mieszkam w Parku Narodowym i powietrze w tym rejonie należy do najczystszych! Najwyraźniej mój węgierski gość przystosował się do oddychania trującymi wyziewami i czyste powietrze było mu nie w smak. Ale my nie idźmy w jego ślady i starajmy się, aby nasza sypialnia była zawsze dobrze wywietrzona, a papierosy nigdy nie miały do niej wstępu nawet, jeżeli jesteśmy nałogowymi palaczami. A jak przyjemna jest pościel wywietrzona na dworze w mroźny, słoneczny dzień! Rewelacja!

Znawcy naszej fizjologii utrzymują, że aby wyspać się dobrze należy spać w ciemności. I mają rację! Starajmy się, więc, aby światło miało ograniczony dostęp do nas w czasie snu. Zwłaszcza sztuczne światło – pochodzące z oświetlenia ulic, neonów, pojazdów itp. Pozostaje pytanie czy należy czytać leżąc w łóżku, czy lepiej tego nie robić? Opinie są podzielone. Ja, namiętny „pożeracz” książek czytam je najchętniej w łóżku (i, o zgrozo, w wannie!) i zwykle koło mojego wyrka leży kilka książek, które sobie akurat poczytuję.

Razem czy osobno?

No, właśnie. Dobre pytanie. Czy lepiej sypiać samemu czy z partnerem (o ile takowego posiadamy)? Rzecz jasna mam na myśli partnera (partnerkę) przeciwnej płci, a zboczeńcami nie zamierzam się interesować, radzę postąpić z nim według zalecenia Pisma Świętego Starego Testamentu, czyli:

wyprowadzić za miasto i ukamienować. No, może nie dosłownie. Odpowiedź jest jednoznaczna - zdecydowanie lepiej jest sypiać z bliską osobą niż samemu. I to z kilku różnych przyczyn. Wspólne łóżko ułatwia utrzymanie więzi pomiędzy kobietą i mężczyzną. Rozmowy na istotne dla związku tematy najlepiej przeprowadzać właśnie w łóżku, kiedy nie jesteśmy skrępowani obecnością innych domowników, rozproszeni pracą i codzienną bieganiną. Oprócz tego fizyczna bliskość drugiej osoby jest, po prostu, zdrowa dla naszego ciała, a uzupełniające i komplementarne pola elektryczne (bioelektronika Sedlaka!) kobiety i mężczyzny powodują, że sen jest pełniejszy i siły organizmu regeneruje odczuwalnie sprawniej. (Tutaj autor zrobił przerwę i poszedł podziwiać zaćmienie słońca). Z przymrużeniem oka dodam, że można zaoszczędzić nieco na ogrzewaniu grzejąc się wzajemnie pod pierzynką. No i, rzecz jasna, wspólne sypianie sprzyja uprawianiu seksu. A miłość fizyczna to nie tylko prokreacja (choć i ta, w obecnej sytuacji, jest jak najbardziej pożądana), ale także źródło radości, odprężenia i znakomita... gimnastyka pobudzająca cały organizm człowieka – psychikę, mięśnie, układ oddechowy no i hormonalny! Można, z pełną odpowiedzialnością, powiedzieć, że seks jest zbawienny dla naszego organizmu! Już dawno udowodniono, że osoby regularnie korzystające z miłości fizycznej są wyraźnie zdrowsze, sprawniejsze i dłużej żyją od ludzi, którzy tego nie robią. No, i co również ważne, o wiele wolniej się starzeją. Oczywiście dotyczy to związków ze stałym jednym, partnerem (partnerką). Wiek, czy różnica wieku nie jest tu istotna. Wiem, że poruszanie tematów związanych z seksem jest w naszym, nieco purytańskim, społeczeństwie dość ryzykowne, ale uważam, że gazeta taka jak Optymalnik nie może pominąć tej, jakże ważnej, dziedziny naszego życia i mam nadzieję, że materiałów na te tematy będzie pojawiało się nieco więcej.

Nie napisałem czy przed snem należy jeść czy nie, czy należy pić herbatę, kawę czy lepiej tego nie robić, bo to są sprawy bardzo indywidualne i każdy reguluje je sobie według uznania. I niech tak zostanie. Natomiast radzę, abyśmy stresy, troski i kłopoty dnia codziennego, wchodząc do sypialni, zostawiali za drzwiami, a wtedy na pewno przyśnią nam się aniołki. Czego Czytelnikom życzę.

Mariusz Waszak