**Dlaczego sen jest ważny?**

**Przesypiamy jedną trzecią naszego życia. Dlaczego sen jest tak ważny dla naszego mózgu? Kiedy niedosypiasz twój mózg przypomina gęstą dżunglę, by przedostać się do ścieżek myślowych musisz zaopatrzyć się w maczetę. Kiedy mózg jest wypoczęty wygląda jak park. Ścieżki są czyste, drzewa rosną na swoim miejscu i możesz śmiało patrzeć przed siebie.**

**Dlaczego tak się dzieje?**

Mózg jako jedyny organ ludzkiego organizmu nie jest podłączony do układu limfatycznego odpowiedzialnego za oczyszczanie z toksyn, co nie oznacza, że nie produkuje szkodliwych substancji. Toksyczne odpady powstają na skutek rozpadu rozległej gamy neuroprzekaźników. Nawet produkcja energii wiąże się z “zatruwaniem” mózgu. Musi zatem istnieć analogiczny do limfatycznego układ odpowiedzialny za oczyszczanie tego organu.

W tym miejscu warto przywołać badania dra Jeffa Iliffa, który zajrzał do mózgu żywej myszy.

Za pomocą rezonansu magnetycznego stworzył trójwymiarowy model naczyń krwionośnych odżywiających mózg. Następnie obserwował jak zachowuje się płyn mózgowo-rdzeniowy. Okazało się, że przepływa on po powierzchni dużych naczyń. Dzięki wykorzystaniu jednego układu naczyń zamiast dwóch pozostaje więcej miejsca na neurony. Układ taki nazywany jest **układem glimfatycznym**,ponieważ pełni rolę układu limfatycznego, ale niejako zarządzają nim komórki glejowe. Istnieje jednak pewien problem. Kiedy mysz była aktywna płyn mózgowo-rdzeniowy nie chciał penetrować przestrzeni między komórkami. Do czasu. Gdy mysz zasnęła natychmiast zwiększyła się przestrzeń między komórkami, co umożliwiło przedostanie się oczyszczającego płynu. Zatem, nasz mózg jest w stanie efektywnie się oczyszczać tylko, wtedy, gdy śpimy. **To dlatego po dobrze przespanej nocy potrafisz myśleć klarownie i szybko.**

Według badań podczas snu możliwa jest nawet pewna forma uczenia się i podejmowania decyzji. Mózg usuwa ślady aktywności, które uważa za błahe, by zwiększyć przestrzeń dla kwestii istotnych. Ponadto niektórzy z badaczy sugerują, że ułatwiony zostaje proces abstrahowania i generalizowania, co pozwala na odświeżenie ścieżek myślowych i dostrzeżenie niezauważanych wcześniej związków. Friedrich Kekulé, odkrywca pierścieniowej budowy benzenu, bodaj właśnie w podczas snu znalazł rozwiązanie, które przyniosło mu nagrodę Nobla oraz zapewniło światową sławę.

Nie bez znaczenia pozostaje wpływ snu na poziom zadowolenia w ciągu dnia- naukowcy udowodnili, że **osoba niewyspana jest o około 60% bardziej podatna na odbiór negatywnych przekazów, na wybuchy złości oraz impulsywność.**

Pamiętajmy, że większość schorzeń neurologicznych powstaje w wyniku nagromadzenia odpadów komórkowych w tkankach mózgu. Kiedy śpimy mózg wykonuje ciężką pracę. Doceńmy ją i dbajmy

o zdrowy sen.