**Dlaczego budząc się rano jesteś zmęczony? Winne może być powietrze**

Jesienią, gdy noce stają się chłodniejsze, większość z nas zamyka szczelnie okna, by zatrzymać ciepło. W efekcie oddychamy tym samym powietrzem przez wiele godzin. Rano czujemy się ociężali, boli nas głowa, trudno się skupić. To nie zawsze kwestia stresu czy braku snu – często winowajcą jest powietrze, którym oddychamy w nocy.

Zanieczyszczone, pozbawione tlenu powietrze wpływa na jakość snu i proces regeneracji. W sypialniach, zwłaszcza dobrze ocieplonych i szczelnych domach, stężenie dwutlenku węgla potrafi wzrosnąć kilkukrotnie w ciągu nocy. Im gorsza wymiana powietrza, tym wyższy poziom senności, znużenia i problemów z koncentracją o poranku.

**Cichy winowajca: powietrze**

W sypialni dwojga dorosłych osób w ciągu nocy gromadzi się nawet kilka litrów wody w postaci pary, a wraz z nią dwutlenek węgla i lotne związki organiczne. Jeśli okna są zamknięte, wilgotność przekracza zalecane 60%, a tlen stopniowo ustępuje miejsca CO₂. Skutki nie zawsze są spektakularne, ale systematyczne – uczucie zmęczenia po przebudzeniu, znużenie w ciągu dnia, trudność w skupieniu.

Dodatkowo optymalne warunki dla nocnego wypoczynku to temperatura ok. 18–20 °C i wilgotność w granicach 40–60%. Przekroczenie tych wartości sprzyja rozwojowi roztoczy i pleśni, które dodatkowo obciążają układ oddechowy.

**Rola wentylacji w jakości snu**

– *Po nocy w źle wentylowanej sypialni poziom dwutlenku węgla często przekracza 2000 ppm – to jak przebywanie w zatłoczonej sali konferencyjnej. W takich warunkach organizm nie regeneruje się prawidłowo. Poranne bóle głowy, senność i spadek koncentracji to często sygnał, że powietrze w pomieszczeniu jest po prostu zużyte* – wyjaśnia Waldemar Tomczuk, Manager Działu Produktów Wentylacji w Kermi.

Nowoczesna wentylacja mechaniczna z odzyskiem ciepła (tzw. rekuperacja) zapewnia stały dopływ świeżego powietrza bez konieczności otwierania okien. Jednocześnie usuwa wilgoć i zanieczyszczenia, utrzymując stabilną temperaturę w pomieszczeniach.

**Technologia, która wspiera zdrowy sen**

W nowoczesnych centralach wentylacyjnych stosuje się dziś rozwiązania umożliwiające nie tylko odzysk ciepła, ale też kontrolę wilgotności. Wersje z wymiennikami entalpicznymi pozwalają zachować odpowiedni poziom nawilżenia powietrza zimą, gdy ogrzewanie dodatkowo je wysusza.

Systemy wyposażone w czujniki jakości powietrza automatycznie dostosowują intensywność pracy do aktualnych warunków, a funkcja stałego przepływu (Constant Flow) zapewnia stabilną wymianę niezależnie od oporów w kanałach wentylacyjnych. Coraz częściej stosuje się też rozwiązania pozwalające na integrację z systemami smart home, dzięki czemu wentylacja reaguje na zmiany jakości powietrza w czasie rzeczywistym.

*– Nowoczesna wentylacja to nie tylko kwestia komfortu, ale realny wpływ na zdrowie. Odpowiedni poziom tlenu i właściwa wilgotność sprzyjają głębszemu snu i lepszej regeneracji organizmu* – dodaje Tomczuk.

**Powietrze, które pracuje dla organizmu**

Nie trzeba mieszkać w centrum miasta, by odczuć skutki złej jakości powietrza. Nawet w domach położonych z dala od ruchliwych ulic powietrze wewnętrzne może być 3–5 razy bardziej zanieczyszczone niż to na zewnątrz. Emisje z mebli, farb, tekstyliów czy sprzętów AGD potrafią znacząco obniżyć jego jakość.

System rekuperacji rozwiązuje ten problem: usuwa zużyte powietrze, ogranicza wilgoć, filtruje cząstki smogu i dba o stałą wymianę powietrza w całym budynku. Dzięki temu organizm otrzymuje tlen niezbędny do prawidłowej regeneracji, a sen staje się rzeczywistym odpoczynkiem.

**Komfort, który ma znaczenie**

Jakość powietrza w sypialni to nie luksus, lecz element zdrowego stylu życia. W domach energooszczędnych i nowoczesnych apartamentach, gdzie stolarka jest szczelna, tylko kontrolowana wentylacja gwarantuje właściwą wymianę powietrza. Dla inwestorów to również argument technologiczny – rozwiązania wpływające na zdrowie i samopoczucie mieszkańców podnoszą wartość nieruchomości.

Sen przestaje być tylko kwestią materaca czy rutyny wieczornej. To również efekt tego, czym oddychamy przez całą noc.