magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 23. 3. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Dobrý spánek ocení srdce, cévy i imunita. Jak spát líp?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Dobry-spanek-oceni-srdce,-cevy-i-imunita.-Jak-spat-lip__s10012x10874.html

Kvalita spánku se promítá nejen do nálady celého dne, ale i do zdravotního stavu. Pokud se špatně vyspíme, tak přes den jsme pak unavení. Pozornost se snižuje a jsme podráždění. Nedostatek spánku také může způsobit různé úzkosti, deprese, bolesti hlavy, malou aktivitu a výkonnost. Kromě toho může mít nekvalitní spánek výrazný dopad na celkový imunitní systém a naše srdce.

Vliv váhy na výběr matrace

Pokud spíme po větší část noci na boku, měli bychom zvolit měkčí matraci,

pokud na zádech nebo na břiše bude pro nás vhodnější matrace tvrdší. **Lidé s vyšší váhou by si měli vybírat tvrdší matrace, naopak lidé s nižší váhou si mohou vybírat z matrací měkčích.** Vybírat můžete z materiálů různých vlastností. Matrace ze studené pěny vynikají výbornou elasticitou, tvarovou stálostí a dlouhou životností. Matrace raději nakupujte ve specializovaných prodejnách, kde vám vyškolený personál lépe poradí.

Jak vybrat polštář a přikrývku

Polštář pomáhá držet hlavu ve správné pozici, **zabraňuje bolestem hlavy, ramen, šíje a dokonce i chrápání.** Častou chybou je pořízení velkého polštáře. Polštář má podepírat hlavu a krk tak, aby při ležení na boku s pomocí matrace a nosnému roštu zabořil rameno a uložil páteř do roviny, na zádech pak s příslušným zakřivením. To však zvládne jen malý polštář, jehož špičky končí těsně pod rameny. Nikdy nepodceňujte bolesti zad. Někdy stačí jen změnit polštář!

- O **kvalitě polštáře** nerozhoduje pouze velikost, ale také materiál, kterým je naplněn.

Možností je celá řada, vybírat můžete z paměťové pěny, z bio pěny na bázi přírodních surovin, studené pěny, drti z polyuretanových pěn, tempuru nebo

klasiky – peří. Polštáře pro zdravý spánek by také měly mít snímatelný pratelný potah. Pozornost bychom měli věnovat i výběru přikrývky. V chladnějších ročních obdobích se hodí spíše teplejší.

- Pokud si chcete pořídit jednu přikrývku pro všechna roční období, kupte si dvě prošívané přikrývky s různou gramáží, které se dají spojit a tím získáte opravdu teplou deku pro zimu, oddělením naopak celoroční a letní přikrývku.

Pro zdravá záda a bez vrásek navíc

Kvalitu spánku ovlivňuje hned několik faktorů. Jedním z nich je i poloha, kterou zaujmeme během spánku. Během spánku není naše tělo řízené vědomím, a tak naše možnosti udělat s polohou našeho těla při spánku jsou jen omezené. To, že v nějaké poloze usínáme, ještě neznamená, že v ní zůstáváme po celou noc, během spánku **změníme polohu až 30 krát**, přičemž jedna poloha bývá dominantní.

- **Poloha na zádech** je vhodná pro boj proti bolesti zad a krční páteře, umožňuje páteři zůstat v optimální poloze a zabránit tak vzniku nepříjemných bolestí zad a krční páteře. Na zádech by se měli snažit i všichni, co chtějí mít pěknou pleť. Během noci totiž v této poloze je obličej

volná, nic na ni netlačí, a tak **riziko vzniku vrásek se snižuje**. Poloha na zádech není optimální pro všechny, co chrápou. V této poloze je intenzita chrápání nejintenzivnější.

- **Poloha na boku** je dobrá pro zdraví zad a krční páteře. Stejně jako v případě ležení na zádech, i zde zůstává páteř v optimální poloze. Toto platí za předpokladu, že používáte vhodný polštář. Tato poloha se doporučuje i pro těhotné ženy.
- **Spánek na břiše** sice omezuje chrápání, ale je téměř nemožné, aby páteř zůstala v optimální poloze. Toto časem vede k různým druhům bolestí. To přináší velký tlak na naši krční páteř. Spánkem na břiše neděláte dobrou službu ani své kráse. Z pohledu tvorby vrásek je to nejhorší možné řešení.

Méně než 6 - více než 10

Potřeba spánku u každého člověka je individuální, běžně se za **ideální dobu spánku uvádí 7-8 hodin**, přičemž pravidelný spánek méně než 6 hodin denně nebo více než 10 hodin denně už je považován za nezdravý. Průměrná doba spánku se neustále zkracuje, a to vede k tomu, že obrovské množství populace trpí nedostatkem spánku. Zpočátku se to může projevovat únavou přes den a snížením výkonnosti, ale **časem může vést nedostatek spánku i k závažným poruchám, jako je obezita, cukrovka, problémy s imunitou**

aj. Pro pohodové fungování během dne je však podstatnější, jak dobře spíme, nikoli jak dlouho.

S léky na spaní opatrně

Délka spánku ale sama o sobě nestačí, **důležitá je také jeho kvalita**. Buďte obezřetní při dlouhodobém užívání léků na spaní, které obvykle **obcházejí lehčí fáze spánku a navozují přímo hluboký spánek.** Vhodnější je využít přírodní produkty, které působí na příčinu nespavosti a napomáhají jak k lepšímu usnutí, tak k lepšímu průběhu spánku.

9 tipů pro lepší spánek

- Nepijte nápoje s teiny minimálně **5 hodin před** ulehnutím.
- Večer nejezte těžká jídla, poslední jídlo byste měli sníst nejpozději **3 hodiny před** spaním.
- Snažte se vyvarovat řešení nepříjemných záležitostí před spaním, nechte je raději na ráno, nebo je vyřešte v průběhu dne.
- Sportovní aktivity těsně před spaním mohou váš organismus nabudit, usínání pak bude obtížnější. Zato procházka na čerstvém vzduchu před spaním může proces usínání významně urychlit.
- Vyvarujte se požívání většího množství alkoholu před spaním – **alkohol**

zhoršuje kvalitu spánku.

- Stejně tak se snažte vyvarovat kouření před spaním a průběhu nočních probuzení – **nikotin povzbuzuje**.
- Odstraňte z ložnice televizi, v ložnici nejezte ani neřešte nepříjemné záležitosti, ložnice slouží k odpočinku.
- **Vstávejte a choďte spát každý den, včetně víkendu, přibližně ve stejnou dobu.**
- V místnosti, kde spíte, zajistěte vhodnou teplotu mezi 18 a 20° a dostatečně větrejte.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz