



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 4. 9. 2015 | bse

# Zdravý spánek

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-spanek\\_\\_s10010x9308.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Zdravy-spanek__s10010x9308.html)

Spánek patří mezi základní potřeby člověka. Spánkem strávíme až čtvrtinu svého života. Proto poruchy spánku mohou vést k celé řadě potíží, včetně obezity a nemocí srdce a cév. Potřeba spánku se liší podle věku, novorozenec prospí téměř celý den, v dospělosti potřeba spánku činí 6-8 hodin denně.



Kromě délky spánku je také důležitá kvalita spánku. Pokud rádi ponocujete, také neděláte dobře. **Spánek je totiž nezdravější mezi půlnocí a 2. hodinou ranní.**

Spánek hraje jednu z klíčových rolí pro celkovou regeneraci organismu a má zásadní význam pro naši fyzickou i psychickou kondici. **Během spánku se snižuje teplota těla i krevní tlak, zpomaluje se dýchání. Tělo takto odpočívá a zpracovává veškeré podněty, které jsme mu přes den dali.**

**Spánek přispívá k duševnímu zdraví a celkové pohodě. Nepodceňujte ho!**

## **Čas na relaxaci**

Pro kvalitní spánek je důležité dodržovat určitá pravidla spánkové hygieny - **doporučuje se chodit spát v pravidelný čas, ideálně do 23 hodiny večer.** Stejně tak bychom si měli navyknout vstávat ve stejný čas a to i o víkendu. **Důležité je spát v dobře vyvětrané místnosti, kde teplota nepřesahuje 21 °C, zajistit, aby v místnosti nebyl hluk, není vhodné nechávat puštěný počítač nebo televizor.** Alespoň 45 minut před spaním bychom se měli věnovat relaxačním technikám, dát si příjemnou koupel, namazat se voňavým krémem, uvařit si bylinkový čaj, číst si pěknou knihu.

Relaxační efekt mají i některé potraviny, především obsahující aminokyselinu tryptofan, ze které se tvoří serotonin (např. celozrnný chléb, mléko, banán).

**Nespavci by neměli pít kávu ani silnější čaj po 16 hodině, nevhodný je také alkohol.** Sice dobře usnete, ale kvalita spánku je nízká a hrozí i časté probouzení v noci, o vytvoření návyku nemluvě. **Když nemůžete usnout, nekuřte!**

## **Důležitý je i jídelníček**

Nejezte před usnutím. **Poslední jídlo by mělo být 3 hodiny před spaním.** Na druhou stranu, pokud máte před spaním hlad, něco malého si vezměte. Stačí sklenka kefíru nebo malý krajíček chleba s máslem nebo plátkem sýra na zasyčení.

## **Trpíte nespavostí?**

V poslední době lidé čím dál více trpí nespavostí, která je způsobena zejména stresem. **Pokud trpíte nespavostí delší dobu, rozhodně ji nepodceňujte a poradte se s lékařem. Dlouhodobá nespavost dokáže hodně potrápít a může být příčinou zdravotních problémů včetně migrén a depresí.**

# Nejdůležitější tipy pro zdravý spánek:

## ***Správná postel***

*Pro zdravý spánek je kvalitní matrace klíčová. Musí být prodyšná, pevná, ale zároveň kopírovat tvar těla. Důležitý je i vhodný výběr lůžkovin.*

## ***Psychická vyrovnanost***

*Do postele byste měli uléhat klidní a připravení na spánek. Vypustte problémy, které vás tíží. Člověk by měl usínat spokojený. Pokud to tak není, může to nepříznivě ovlivnit kvalitu spánku.*

## ***Délka a kvalita spánku***

*Ideální je chodit do postele okolo 22. až 23. hodiny a spát nejméně 6 hodin, ideálně však 8 hodin.*

## ***Rostliny v ložnici***

*Rostliny sice vyrábějí kyslík, ale v noci nám ho berou. Dejte je tedy raději do jiné místnosti.*

### ***Elektronická zařízení***

*Mobil, notebook, ani jiná elektronika do ložnice nepatří! Studie dokazují, že narušují kvalitu spánku. Někteří odborníci se dokonce domnívají, že usínání s mobilem vedle hlavy může způsobit migrény.*

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)