magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 9. 2015 | bse

Zdravý spánek

URL článku: 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 zasycení.

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 poraďte se s lékařem. Dlouhodobá nespavost dokáže hodně potrápit 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. Vypusťte 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