



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 neznamena, 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 chodte 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](http://www.vimcojim.cz)