magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 30. 8. 2019 | Mgr. Alena Vídeňská

Zdravý spánek - půl zdraví. Jak se vyspat dorůžova?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zdravy-spanek---pul-zdravi.-Jak-se-vyspat-doruzova__s10012x19184.html

Správná spánková hygiena podporuje spánek a následnou regeneraci organismu. Po probuzení bychom se měli cítit svěží a odpočatí, plní energie. Znáte přísloví „spánek je nejlepší lékař“? Kvalitní hluboký spánek totiž regeneruje všechny buňky našeho těla, zpomaluje proces stárnutí a jeho nedostatek může být jednou z příčin vážných chorob. Jak se tedy správně vyspat?

Spánek je důležitým pilířem zdraví, tak jako výživa a pohyb. Odpočívat a spát bychom měli **denně alespoň 8 hodin**, avšak spánkem kvalitním. Uléhat **po desáté hodině** se jeví jako zcela ideální, jelikož spánek před půlnocí dodá člověku více zdraví, vitality a psychické energie.

- Kdo chodí spát až pozdě po půlnoci, může druhý den pociťovat únavu, málo energie a samozřejmě se toto **dlouhodobé praktikování** projeví i v dalších faktorech.

Špatný spánek – špatné zdraví

Pokud trpíte dlouhodobě nekvalitním spánkem, **měli byste tento problém řešit**, chcete-li si udržet optimální zdraví. Nedostatek spánku totiž může způsobit problémy s krátkodobou pamětí, kreativitou, schopností koncentrace a učení se, zvýšené riziko cukrovky, snížení imunity, urychluje proces stárnutí, problémy s náladovostí končící až depresemi. Nedostatek spánku **může vést až k rozvoji Alzheimerovi a Parkinsonovi choroby**, roztroušené skleróze, problémům s ledvinami a dokonce zvyšuje i pravděpodobnost vzniku nádorových onemocnění.

Jak se tedy dorůžova vyspat?

Kvalitu spánku může ovlivnit spousta faktorů, na kterých můžete zapracovat **především vy sami**. Jak tedy na nerušený a hluboký spánek?

- Uléhejte a vstávejte **ve stejnou dobu**. Ať je víkend nebo pracovní týden.
- **Denně** cvičte a unavte své tělo.
- Spěte na pohodlné matraci **za úplné tmy**.
- Před spaním si nečtěte na mobilu nebo počítači, jelikož jejich **modré světlo potlačuje tvorbu hormonu melatoninu**, jehož nedostatek v těle vede k nespavosti. Vezměte si proto raději knihu.
- Před spaním nepijte alkohol, nekuřte a ani nejezte tučná a těžká jídla.
- Alespoň hodinu před spaním provádějte **jen klidné aktivity**.
- Vyhýbejte se spánku přes den.
- Nepoužívejte příliš hlučné budíky. Jsou pro tělo stresující, zvolte raději **příjemný tón**, který vás nebude dráždit, ale zároveň vás probudí.
- Udržujte v ložnici nízkou teplotu.
- Upravte svoji tělesnou hmotnost. Lidé **s nadváhou a obezitou totiž trpí špatným spánkem**.
- V okruhu pěti metrů od hlavy nemějte žádný mobil, televizi ani notebook. Jejich **elektromagnetická pole** také narušují tvorbu spánkového hormonu melatoninu.

Noční návštěvy toalety

Když musíte v noci na toaletu, určitě si **nerozsvěcujte**. Jakékoliv světlo narušuje spánek a i malinký světelný paprsek dokáže narušit tvorbu melatoninu. **Melatonin** je spánkový hormon, k jehož produkci dochází v epifýze. Přes den je jeho produkce nejnižší a přirozeně se zvyšuje se západem slunce. Tento hormon je velice **citlivý na světlo** a vylučuje se tedy především v noci, ve tmě. Jakmile se jeho množství v našem těle zvýší, automaticky začneme být ospalí. Při rozednívání, kdy začne naše tělo vnímat světlo, se jeho produkce snižuje a my se probouzíme.

Chci mít kvalitní spánek

Víte, že nejlepší spánek mají lidé, kteří **manuálně pracují a aktivní sportovci**? Nejhorší pak ti, kdo celý den sedí. Pokud se chcete skvěle vyspat,

začněte sportovat, pracovat na zahradě nebo se prostě alespoň každý den pořádně projděte na čerstvém vzduchu! **Unavíte tělo i mysl**, do postele padnete unavení a nebudete ani muset počítat ovečky.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz