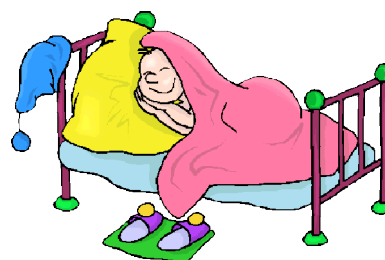


10 zdravých tipů jak zatočit s nespavostí



Spěte v klidu

Zdánlivě jasné. Většina z nás usíná ve světle, pomocí televize, u lampičky nebo hudby. Častým rušivým elementem u spánku bývá chrápání partnera. Pokud vás tento jev trápí, zakupte si v lékárně špunty do uší. Z naší zkušenosti je nejlepší značkou špuntů tzv. Purafit. Váš spánek by tedy neměl být nikým ani ničím rušen (a špunty ještě k tomu můžete využít pro více klidu u meditaci).

Mějte kvalitní postel

Neměli byste opomíjet, na čem spíte. Investujte a kupte si kvalitní matraci. Není to již tak drahá záležitost a určitě se vyplatí. Na proleželé posteli se spí špatně, musíte se neustále obracet, a díky tomu je váš spánek přerušovaný a mělký.

Držte se na uzdě před spaním

Před spánkem byste neměli požívat alkoholické nápoje, kouřit, dávat si kofein. Poslední jídlo snězte dvě až tři hodiny před spánkem. Těžké či kořeněné jídlo musí vaše tělo těžce trávit, a díky tomu nedojde k relaxaci během spánku. Ráno se pak většinou necítíte dobře, i když celou noc prospíte.

Před spánkem relaxujte

Nezapomeňte před spánkem relaxovat. Vynechejte bojovné filmy či krvavé romány. Udělejte si vonnou koupel, zapalte svíčky, pusťte si relaxační hudbu. Věnujte se takovému rituálu alespoň hodinu před usnutím. Nezapomeňte, že vaše koupel by měla mít nižší teplotu než 37°C, více horká koupel vám spíše ublíží.

Spěte v chladné a větrané místnosti

Vyvětraná a chladnější místnost je pro spánek vhodnější než vytopená a nevětraná. I když vám to ze začátku může být nepříjemné, před uložením ke spánku ložnici vyvětrejte.

Myslete na něco příjemného

Místo katastrofických scénářů vaší budoucnosti zkuste přemýšlet o něčem příjemném. Představujte si sami sebe v ideálních situacích, s milovanou osobou, prostě si představujte cokoli, co vám dělá dobře.

Nastavte si spánkový režim

Nejlepší na nespavost je právě režim spánku. Nehleděte na víkendy a mějte spánkový režim, tedy chodte spát a vstávejte ve stejnou hodinu. Toto pravidlo dodržujte i během dovolených. Váš biorytmus se tak správně nastaví.

Nespěte během dne

Spaní během dne vám narušuje biorytmus, a proto není pro spánek vhodné. Pokud jste přes den unavení, dopřejte si maximálně 20 minut odpočinku (i mělkého spánku), pomůže vám také procházka nebo čerstvý vzduch.

Používejte bylinky

Na nespavost také působí některé bylinky, patří mezi ně heřmánek, lípa, kozlík, meduňka a třezalka. Odvary z bylinek byste neměli pít těsně před spaním, vaše tělo potřebuje určitý čas na vstřebání potřebných látek.

Meditujte

Pokud chodíte na jógu, pozici blaženosti jistě znáte. Lehněte si do postele a dejte ruce i nohy od těla, tak abyste se cítili příjemně a celé tělo se uvolnilo. Začněte se soustředit na svůj dech, proměňte jej v šum moře a představujte si příjemné místo (rozkvetlá louka, pláž, oblaka). Po několika minutách dýchání začněte postupně uvolňovat celé tělo, ale postupně. Představte si, jak se vám zcela uvolní prsty na nohou, nártý a kotníky. Pokračujte lýtky, kolena, stehny. Uvolňuje se vám celá pánev, dutina břišní. Uvolněte postupně plíce a přejděte k rukám, krku a hlavě. Celé vaše tělo je nyní uvolněné a připravené k spánku.

	<p>© Napsala Bc. Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Email: cerna@mindsoft.cz www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.foto-mluvi.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)