

Zdravé spaní



Asi nikoho nepřekvapí, že spánkem trávíme velkou část našeho života. Spánek je zkrátka pro život velmi důležitý. Ve spánku tělo regeneruje a dobíjí baterie k dalšímu výkonu. Přesto se často stane, že se po probuzení cítíme unavení, rozlámaní a o nějakém dobití baterií máme velké pochybnosti. Někdy za to mohou starosti, které nám nedají spát, nebo špatný sen, ve kterém naběháme několik kilometrů či pracujeme na nějakém důležitém projektu, a po probuzení si nejsme jisti, zda to nebyla skutečnost, protože se cítíme, jako by se nám o tom jen nezdálo, ale vše bylo doopravdy. Pomineme-li „fyzicky či psychicky náročné“ sny, měl by být náš spánek posilující. Aby tomu tak opravdu bylo, nezáleží pouze na délce spánku, ale hlavně na jeho kvalitě.

Zásady zdravého spaní

Abyste spali opravdu kvalitním spánkem a cítili se po probuzení odpočatě, přinášíme vám několik rad:

Postel nad zlato - nechcete-li se probouzet s rozbolavělými zády, je nutné investovat do kvalitního roštu a matrace. V současné době je jich na trhu nepřehledné množství. Stačí zajít do nejbližšího studia, kde vám jistě rádi poradí, a můžete si vše na místě vyzkoušet, aby tvrdost matrace nebo nastavitelnost roštu přesně odpovídaly požadavkům vašeho těla.

Délka spánku - jak dlouhý má být spánek, je velmi individuální, někomu stačí pouze čtyři hodiny, aby načerpal energii, někdo musí spát hodiny deset. Tělo si samo řekne, kdy se cítí odpočaté. Obecně platí: Chodte spát, až se vám chce, a ne tak abyste splnili „osmihodinovou spánkovou normu“. Půjdete-li si lehnout dříve, aniž byste byli unaveni, budete se v posteli stejně převalovat tak dlouho, dokud se dostatečně nevyčerpáte.

Čerstvý vzduch - většina lidí jistě potvrdí, že na horách nebo uprostřed lesa se spí nejlépe. Kromě ticha s občasným zpěvem ptáků za to může především čerstvý vzduch. Jelikož dnešní doba nás nutí pracovat v nevětratelných skleněných budovách a jediný vzduch jde z klimatizace, pohyb na „opravdovém“ vzduchu nás unaví. Je proto dobré dopřát si před spaním třeba malou procházku. Dobře větraná místnost s teplotou okolo 18°C je oázou spánku, i když v létě je, hlavně v panelákových bytech, tato teplota jen zbožným přáním. Volte proto pro ložnici nejchladnější místnost v bytě.

Televize, jídlo a notebook do postele nepatří - bohužel je to však častý zlovyk. Večer si zalezeme do postele, pustíme si televizi, dopíšeme nedodělané resty z práce a k tomu zobeme brambůrky. Sice doženeme práci, shlédneme nějaký pěkný film, ale s kvalitou našeho spánku to řádně zacvičí. Většinou nás totiž v jednu ráno probudí reklama na mycí prostředek, poté co nás celou dobu koušou drobečky a hlavou se boucháme o odložený notebook. Postel má být místo odpočinku, kam jiné aktivity, kromě té příjemné, kterou je sex, prostě nepatří.

Pokud jste unavení, a přesto nemůžete usnout, zkuste například bylinkový čaj, teplé mléko nebo procházku se psem. Před spaním nikdy přehnaně nesportujte. Vyhnout byste se měli kofeinovým nápojům, zelenému čaji, ale také vydatnému jídlu.

© Napsal **Kolektiv MindSoft**

www.muivztah.cz www.mandepku.cz
www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorské společnosti a odkaz na www stránky.

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