

Desatero zdravého spánku podľa výrobcu

Desatero zdravého spaní

V souvislosti se zdravým spánkem často zmiňujeme důležitost kvalitního nábytku a matrací. Dnes se ale zaměříme také na další aspekty, které rovněž hrají v kvalitě našeho spánku významnou roli. Spánek totiž ovlivňuje nejenom řádně vyvětraná ložnice, její osvětlení, či naše „předspánkové“ rituály, ale také řada dalších věcí. Pojďme se podívat, na co všechno bychom si měli dát pozor!

Kvalita spánku hraje v našem životě významnou roli. Jen dobře zregenerované a odpočaté tělo (i mysl) má sílu na boj s každodenními povinnostmi. Několik probdělých nocí se spánkem jako na vodě se totiž snadno může proměnit v nespavost, která je pro postiženého nesmírně vyčerpávající a náročná. Jak jsme již mnohokrát psali, jednou ze základních podmínek dobrého spaní je kvalitní postel a matrace. Ale co dál, co ještě vylepšit a na co si dát pozor, abychom si přes noc skutečně odpočinuli a ráno se probudili svěží?

1. Čerstvý vzduch

Optimální teplota v ložnici by se měla pohybovat mezi 17 – 21 st. Celsia, a rozhodně se doporučuje před spaním vyvětrat. Přisun čerstvého vzduchu je důležitý už proto, že usínání ve vydýchané místnosti je úmorné, hrozí časté probouzení, a kvalita spánku je tím ohrožena.

2. Tma a klid

Ačkoliv řada z nás se naučila usínat v hluku televizorů, lékaři tento zlovyk velmi neradi vidí. Scény plné rámusu, blikající světla a další rušivé jevy našemu spánku rozhodně neprospívají. Navíc nám myšlenky při usínání budou utíkat do děje filmu a my si neodpočineme plnohodnotně. Optimální je, když v ložnici televize vůbec není, a my se po zhlédnutí filmu přesouváme do jiné místnosti. Tma nebo alespoň šero jsou pro kvalitní spánek rovněž velmi důležité.

3. Jídlo a pití

Mezi další zlovyky patří večeře v pozdních večerních hodinách. Přitom minimálně dvě hodiny před spaním bychom neměli jíst vůbec (nasyčené tělo se pak příliš věnuje trávení a nestačí se plně zrelaxovat), a samozřejmě opatrně i s výběrem nápojů. Káva či silnější čaj obsahují povzbuzující látky, které by nám s usínáním příliš nepomohly. Přírodními sedativy mohou být různé bylinkové nápoje, například lipový, meduňkový či heřmánkový. Opatrně však na množství, ono časté buzení kvůli potřebě WC také není nic moc.

4. Pohyb

Ačkoliv pohyb patří mezi velmi prospěšné činnosti, těsně před spaním se rozhodně nedoporučuje. Tedy ne ve velké míře s velkým energetickým výdajem. Samozřejmě příjemná procházka je před spaním optimální, ale intenzivní fyzická aktivita už nikoliv. Taková hodina spinningu v deset večer tělo nastartuje a spánek se může dostavit až tehdy, pokud dojde k tělesnému i psychickému uvolnění. S pozdními návštěvy fitness center tedy opatrně!

5. Ložnice – místo pro relax

Měli bychom mít na paměti, že ložnice je místem pro relax. Dopisování pracovních úkolů na posteli či vyřizování mailů večer v pyžamu určitě není to pravé, ani studium v posteli se nedoporučuje. Místnost,

ve které spíme, by měla sloužit výhradně k odpočinku! Rozhodně se nedoporučuje mít v ložnici zároveň kancelář, trvá nám pak mnohem déle než se mozek „vypne“ a my můžeme klidně spát.

6. Zrádné vůně

Ačkoliv je vize provoněné ložnice velmi lákavá, musíme být při výběru vůní velmi opatrní. Romantické vonné esence či tyčinky sice mohou dočasně navodit příjemnou atmosféru, ale rovněž se při nich nemusí hezky spát. Navíc takové vůně mohou způsobovat alergické reakce, které by nám ke správnému spaní také rozhodně nepříspěly.

7. Rituály

Nejen u malých dětí je prima mít těsně před spaním nějaké rituály, které tělu (i myslí) vysvětlí, že se blíží doba spánku. Může se jednat o péči o pokožku, či krátkou ozdravnou procházku se psem, krátká četba příjemné knihy, zkrátka cokoliv. U dětí to funguje perfektně, tak proč to nevyzkoušet i na nás rodiče.

8. Výhodný stereotyp

Samozřejmě to v dnešní hektické době není příliš reálné, ale optimální by bylo uléhat každý den zhruba ve stejnou dobu. Tělo by se naučilo, že se v daný čas začne postupně vypínat a zklidňovat a usínání je pak hračka! Pokud je to vzhledem k práci/stylu života nereálné, zkuste si alespoň navodit již zmíněné rituály.

9. Pohodlí

Kromě pohodlné postele, matrace a polštářů je také důležité pohodlí našeho nočního oděvu. Volánková košilka s knoflíčky a krajkou jistě bude působit sexy, ale když se při každém pohybu zaryje knoflík/krajka/šňůrka do kůže, není to nic moc. Určitě volíme oblečení z přírodních materiálů, které nás během spánku nejen hýčkají, ale také si umí poradit s případným nočním pocením. Pohodlí by v tomto případě zkrátka mělo být na prvním místě.

10. Meditace

Pokud máme pocit, že všechny výše uvedené tipy dodržujeme a stejně to není „ono“, můžeme zkusit sílu meditační hudby, určité druhy relaxačních masáží vhodných před spaním či zklidňující a uvolňující koupel s bylinkami. Pro tyto účely je skvělá například levandule.

Zdroj: <http://www.zivotnistyl.cz/clanky/bydleni/1551/desatero-zdraveho-spani.html>