

# Az egészséges alvás tízparancsolata

Az egészséges alvással kapcsolatban elsősorban az jut eszünkbe, vajon milyen az ágyunk és a matracunk? De itt más dolgokról is fogunk beszélni, amelyek szintén közrejátszanak abban, hogy alvásunk pihentető, nyugodt, jó minőségű legyen. Lássuk, mire kell ügyelnünk .

## 1. Tiszta , friss levegő

Az ideális hőmérséklet a hálószobában 17-21 C° . Elalvás előtt érdemes kiszellőztetni, ugyanis az elhasznált levegő gyakori felébredésre készíthet.

## 2. Sötétség és nyugalom

Sokan hozzászórtak a televízió előtti elalváshoz, amit azonban orvosaink nagy mértékben elítélnék. A hangos jelenetek, a villódzó fény nagyon zavaró és a nyugodt alvást biztosan nem segítik elő. Gondolataink a film jelenetei körül forognak és mi nem tudunk pihenni. Tehát sötétség és nyugalom, és az álmunk nyugodt lesz.

## 3. Táplálkozás

További rossz szokásaink közé tartozik a késői vacsora, a nehéz ételek fogyasztása. Optimális, ha lefekvés előtt legrább két órával vacsorázunk, s így szervezetünknek nem alvás közben kell megküzdeni az emésztés nehézségeivel. Fontos az is , hogy mit iszunk, ugyanis a kávé, a fekete tea, vagy más élénkítő italok fogyasztása szintén nyugtalan éjszakákat okozhatnak. Ami ajánlott, az a különböző gyógynövényekből készített teák, pl.: hársfatea, kamillatea. Vigyázzunk azonban, ezekből se fogyasszunk túl sokat, ugyanis az gyakori vizelésre készíthet, így újra odalenne a nyugodt pihenésünk.

## 4. Mozgás

Habár a mozgás hozzátartozik az egészséges életmódhoz, mégsem ajánlott lefekvés előtt. Természetesen egy kellemes séta szóbajöhet, de semmiképpen olyan megerőltető mozgássor, amely szervezetünket felizgatja és az alvás csak a megnyugvás után jöhet el. Tehát vigyázat a késői látogatásokkal a fitnessztermekben!

## **5. Fekvőhely**

Fekvőhelyünk legyen mindig a nyugalom helye. Semmiképpen ne dolgozzunk, ne írjunk mailokat, leveleket az ágyunkban. Ha így teszünk, agyunknak sokkal tovább tart, amíg „átkapcsol“ és mi nyugodtan aludhatunk.

## **6. Illatok**

A romantikus illatok, esszenciák, illóolajok annak ellenére, hogy jó légkört alakítanak ki a lakásunkban, semmiképpen nem valók a hálószobába. Ezek az illatok allergiás reakciókat válthatnak ki, ez pedig nem lenne hasznos, ha aludni szeretnénk.

## **7. Rituális szokások**

Vezessünk be olyan szokásokat, amelyek állandóak lesznek lefekvés előtt, amelyek szintén hozzájárulnak ahhoz, hogy testünk felkészüljön az alvásra. Például lehet ez a testünkkel való törődés, vagy egy rövid séta a kutyával, vagy egy kis olvasás kedvenc könyvünkől, vagy akármi más. Gyermeknél ez nagyon jól működik, próbáljuk ki saját magunkon is!

## **8. Állandóság**

Természetesen a mai rohanó világunkban nehéz állandóságra törekedni, de mégis az lenne a jó, ha naponta mindig ugyanúgy készülnénk a pihenésre és ugyanabban az időben térnénk nyugovóra.

## **9. Kényelem**

Azonkívül, hogy kényelmes az ágyunk, a matracunk, nagy gondot kell fordítani a ruhaneműre, amit éjszaka viselünk. Válasszunk pizsamát, hálóinget természetes anyagokból, amelyek alvás közben kényeztetik a testünket. Ez nagyon fontos!

## **10. Meditáció**

Ha úgy érezzük, hogy mindent betartottunk a fenti pontok közül, mégsem sikerül nyugodtan elaludnunk, akkor hívjunk segítségül különböző meditációs zenéket, vagy relaxáljunk alvás előtt egy kis nyugtató aromafürdővel. (Például levendulával)

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