

Největší prohřešky proti zdravému spánku

Praha, 23. dubna 2015 - Ve spánku strávíme téměř jednu třetinu našeho života. Zdravý spánek zasahuje příznivě do řady procesů v lidském těle a naopak je známo, že dlouhodobý nedostatek spánku či jeho snížená kvalita představují rizikové faktory pro vznik různých závažných onemocnění. Pro zajištění zdravého spánku bychom proto měli dodržovat určité zásady, které jsou pro kvalitní odpočinek nezbytné.

Počítač a elektronika do ložnice nepatří

Ložnice by měla sloužit pouze ke spánku a k hrátkám s partnerem, k žádným dalším aktivitám. „Vymezte si ložnici jako prostor pouze pro noční odpočinek. Odstraňte z ní veškeré rušivé elementy jako televizi, mobilní zařízení, vypněte všechny zdroje světla, jako jsou blikající budíky a pohotovostní světélka, a hlavně zapomeňte na práci v posteli,“ říká Lukáš Novotný, specialista na zdravý spánek ze společnosti Sleep Centrum a dodává, že právě práce v posteli patří k největším prohřeškům proti kvalitnímu a zdravému spánku.

Pozor na kofein a alkohol

Druhým nejčastějším zlovykem je podle Novotného večerní konzumace povzbuzujících nápojů jako je káva a černý čaj. Kofein podporuje tvorbu dopaminu a serotoninu v organismu a stimuluje centrální nervovou soustavu. Přesto, že je účinek kofeinu individuální, je vhodné se vyhnout pití kávy či černého čaje čtyři až šest hodin před spánkem. Častým prohřeškem proti spánkové hygieně je také požívání alkoholu před spaním. Alkohol sice může mírnit napětí vyvolané stresem a usnadňuje usínání, ale narušuje ty fáze spánku, při kterých dochází k regeneraci organismu.

Důležitá rozhodnutí odložte na ráno

Uléhat bychom měli s „čistou“ hlavou, nedoporučuje se proto před spaním řešit důležitá nebo dokonce konfliktní témata, která by nás mohla rozrušit. „Snažte se uklidnit třeba četbou, meditací nebo poslechem relaxační hudby. Důležité je se odpoutat od denních problémů a postupně utišit své myšlenky. Pokud před vámi stojí zásadní rozhodnutí nebo chcete vyřešit sporné téma, doporučuji tato odložit na ráno,“ uzavírá Lukáš Novotný.

- KONEC -

O společnosti Sleep Centrum

Společnost Sleep Centrum poskytuje kompletní sortiment výrobků pro zajištění zdravého spaní a kvalitního odpočinku. Specializuje se na prodej matrací, postelí, lamelových roštů a

TISKOVÁ ZPRÁVA



doplňků do ložnice od prověřených evropských i tuzemských výrobců – Hilding, Tempur, Ahorn, BMB, Daydream. Sleep Centrum je výhradním dovozcem matrací italské značky FlexyFlex na český trh. Ve svém portfoliu nabízí také privátní značku matrací Sleep Centrum. Více informací naleznete na stránce <http://www.sleepcentrum.cz/>.

Kontakt pro média:

Daniela Paličková, Weber Shandwick, +420 732 955 366, dpalickova@webershandwick.cz