

Čtyři nejčastější mýty o zdravém spánku

Praha, x. ledna 2016 – V současnosti žijeme ve zrychlené době, která klade velké nároky na naši psychickou kondici. To, jakým způsobem dokážeme čelit každodennímu shonu a stresovým situacím, částečně ovlivňuje také to, zda dokážeme dopřát našemu tělu a mysli dostatečný odpočinek. Jaké jsou nejčastější mýty o spánku a co je třeba skutečně udělat proto, abyste se zdravě a efektivně vyspali? Přečtěte si 4 mýty o spánku a dozvíte se více!

Mýtus číslo 1: „Musíte spát minimálně 8 hodin denně.“

V průběhu lidského života se mimo jiné proměňuje také potřeba spánku. Malé děti potřebují ke spánku v průměru 8 hodin denně, dospělý člověk obvykle spí 6 až 8 hodin denně a starším lidem pak na spánek postačí i výrazně kratší doba. Spánková potřeba je zcela individuální a závisí na ní mnoho různých činitelů, mezi něž patří únava, pracovní vypětí, stres, věk či celkové fyzické zdraví člověka. Nenechte se tímto mýtem ovlivnit a naslouchejte svému organismu, který si sám rozhodne, jaká doba spánku je pro něj ta nejlepší.

Mýtus číslo 2: „Čím více spánku, tím delší život.“

Doba spánku nerozhoduje o tom, kolika let se dožijete. Přesto však nadměrná doba spánku, pohybující se v průměru nad 10 hodin spánku denně, může naopak nasvědčovat závažným zdravotním problémům a může se jednat o první signál syndromu spánkové apnoe.

Mýtus číslo 3: „Spánek podporuje tloustnutí.“

Naopak! Spánek u dospělých lidí podporuje zpracování živin z potravy a u mladých a dospívajících jedinců podporuje růst. Nepravidelným či kratším spánkem tělu dáváte příležitost k větší potřebě příjmu potravy.

Mýtus číslo 4: „Vyspíme se do zásoby!“

Spánkový deficit není bohužel možné dopat. Čím více se snažíte spát, tím unaveněji a otupěleji se budete cítit. Pokud přes týden ponocujete, o víkendu to nedoženete.

Jak na zdravý spánek aneb 4 rady na závěr

Rada číslo 1

Na prvním místě věnujte dostatečnou pozornost výběru matrace, ta totiž zásadně ovlivňuje kvalitu vašeho spánku. S výběrem vhodné matrace vám mohou pomoci odborníci ve Sleep Centru, kteří vám na základě vaší oblíbené spánkové polohy a dalších faktorů dokáží vybrat matraci na míru.

Rada číslo 2

Před spaním se také vyhýbejte řešení důležitých či konfliktních témat. Přemítání nad problémy do pozdních nočních hodin vám ke klidnému spánku mnoho nepřidá. Snažte se uklidnit třeba četbou nebo poslechem relaxační hudby.

Rada číslo 3

Před spaním necvičte a vyhýbejte se pití nápojů obsahujících kofein a alkohol. Kofein stimuluje nervovou centrální soustavu a alkohol zase narušuje fáze spánku, při kterých dochází k regeneraci organismu. Proto zbytečně nezatěžujte tělo a neužívejte tyto nápoje minimálně 4 hodiny před spaním.

Rada číslo 4

V neposlední řadě nedovolte, aby počítač a elektronika ovládli vaši ložnici. Právě práce na přenosných počítačích či televize zapnutá dlouho do noci patří k největším prohřeškům proti zdravému spánku. „Vymezte si ložnici pouze jako prostor pro noční odpočinek, odstraňte z ní veškeré rušivé elektronické elementy a vpustěte do ní čerstvý vzduch. Hned se vám bude spát lépe,“ dodává Lukáš Novotný, specialista na zdravý spánek ze společnosti Sleep Centrum.

– 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 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:

Nikol Černá, Weber Shandwick, +420 724 724 293, ncerna@webershandwick.cz