magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 18. 7. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

8 osvědčených tipů pro kvalitnější spánek

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/8-osvedcenych-tipu-pro-kvalitnejsi-spanek__s10012x20336.html

Výzkumy ukazují, že špatná kvalita spánku má okamžité negativní účinky na hormonální regulaci, sportovní výkon a kognitivní funkce. Může také způsobovat nárůst hmotnosti a přispívat k riziku kardiovaskulárních onemocnění. Naproti tomu kvalitní spánek nám pomáhá méně jíst, dosahovat lepších výkonů a být zdravější. Pojďme si shrnout pár osvědčených návyků, které mohou zlepšit kvalitu vašeho spánku.

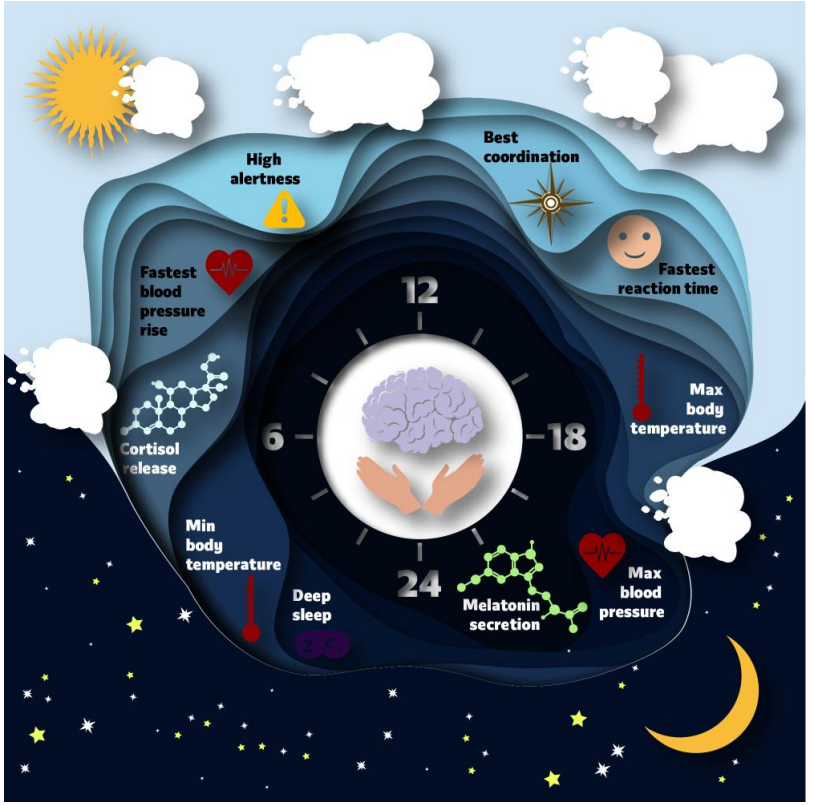
1. Udržujte spánkovou pravidelnost

Naše tělo se řídí přirozeným rytmem v průběhu dne, známým jako

cirkadiánní rytmus.

Cirkadiánní rytmy ovlivňují aktivitu tělesných orgánů a systémů, ovlivňují hormonální regulaci, pomáhají nám zůstat vzhůru, nebo dávat tělu signály, kdy jít spát.

Pro jejich optimální fungování je nutné dodržovat pravidelný spánkový i denní režim.



- Vstávejte každý den ve stejnou dobu, dokonce i o víkendech nebo během

dovolené.
- Podobou pravidelnost zaveďte i u odchodů do postele. Tělo se tímto způsobem doslova programuje a lépe se nám pak usíná.

2. Spěte dostatečně dlouhou dobu

Nedostatek spánku narušuje procesy regenerace, přispívá k zmatenému uvažování, zhoršené pozornosti a horšímu výkonu. V těle pak převažují katabolické děje (rozkladné procesy, opotřebení) a **čím míň je spánku, tím rychleji jednoduše stárneme.**

Hlavní část opravných mechanismů probíhá v noci, nejvýrazněji kolem desáté hodiny. Tyto procesy velmi úzce souvisejí s produkcí melatoninu, který řídí naše biorytmy a pomáhá nám usnout. Melatonin zvyšuje přirozenou hladinu růstového hormonu, který hraje klíčovou roli v růstu, opravě buněk, zvyšuje růst svalů, výkon a zároveň pomáhá zotavit se ze zranění a nemocí.

- **Nedostatečný spánek má přímý vliv na fungování hormonů hladu a sytosti a přispívá k obezitě.** Při nedostatečném spánku může být signalizace sytosti narušena a máme tak tendenci jíst víc. Unavený mozek může dělat i špatné volby – vyhledávat nezdravé chutě a dávat přednost příliš sladkému, nebo smaženému jídlu.

- **Do postele běžte s dostatečným časovým předstihem, abyste spali alespoň 7-8 hodin.**

3. Dávejte pozor na večerní stravovací návyky

Večer se v těle začíná produkovat víc melatoninu, hormonu, který nám pomáhá usnout. To je signál pro tělo, aby se postupně utlumily funkce spojené s trávením a dalšími činnostmi a tělo se tak mohlo připravit na odpočinek. Večerní jídlo se proto mnohem hůř tráví a tělo na něj spotřebuje i víc energie. Navíc **jídlo v pozdních večerních hodinách narušuje produkci melatoninu**, signalizuje totiž tělu, že je pořád „den“, a to pak může způsobovat nespavost.

- Střevní motilita (pohyby střev) se večer a během spánku zpomaluje. **Pozdní jídlo před spaním pak může způsobovat problémy se zácpou.**

- Při pozdním večerním jídle se uvolňují mnohem vyšší dávky žaludečních šťáv, než by tomu bylo během dne, takže **pokud se najíte pozdě večer, může to mít dopad na vznik gastroezofageálního refluxu.**
- Slinivka je večer méně aktivní a vyplavuje méně inzulínu. Proto **když se najíte pozdě večer, hladina krevního cukru se zvýší mnohem víc než při stejném množství jídla během dne.**

- Omezujte příjem sacharidů ve večerních hodinách.
- Jezte nejpozději 2-3 hodiny před spaním.

4. Vyhněte se konzumaci stimulantů v odpoledních a večerních hodinách

Káva, kolové nápoje, nebo čaj, nám pomáhají udržovat bdělou pozornost během dne. **Pokud to s jejich konzumací dlouhodobě přeháníme, můžeme narušit rovnováhu autonomního nervového systému (ANS)**. Tento systém je velmi důležitým mechanismem, který řídí a harmonizuje funkci řady orgánů, reguluje krevní tlak, hladiny hormonů a metabolické pochody a další funkce v těle. **Nerovnováha ve fungování ANS má spojitost se spánkovými poruchami**.

- V odpoledních a večerních hodinách již omezte kofein a spíš preferujte

nápoje, které podporují spánek, např. heřmánkový čaj.

5. Pravidelně cvičte a buďte na čerstvém vzduchu

Pohyb a přirozené denní světlo nám pomáhají udržovat zdravé cirkadiánní rytmy. To zlepšuje energii během dne a pomáhá nám rychleji usnout a spát kvalitněji a déle.

- Zařaďte do své rutiny pravidelnou pohybovou aktivitu, ideálně na čerstvém vzduchu.
- Buďte na denním světle alespoň 2 hodiny denně.

6. Omezte zdroje modrého světla ve večerních hodinách

Modré světlo tělu signalizuje, že je pořád den, a proto se v těle tlumí mnohé funkce, které tělo připravují na spánek (např. produkce melatoninu) – nastává zmatek v cirkadiánním rytmu.

- Omezte používání displejů před spaním – spíše večer zvolte knížku, nebo si povídejte s rodinou – zaveďte příjemnou večerní aktivitu, která vás zklidní a vytvoří příjemnou atmosféru.
- Pokud pracovat večer musíte – nastavte si na displejích filtry modrého světla po 18 hodině, nebo používejte speciální brýle.

7. Nastavte si relaxační režim před spaním

Večer je vhodná doba na relax, klid, meditaci, lehkou procházku, či jakékoli jiné aktivity, které vás zklidní (snížení tepové frekvence, omezení produkce stresových hormonů, snížení teploty těla.

- Vyzkoušejte např. zklidňující masáž chodidel, nebo teplou koupel či

aromaterapii.

8. Ze své ložnice udělejte příjemné a klid navozující místo

Ložnice by měla být místem, které nám přirozeně navozuje relaxační atmosféru a připraví nás na spánek. Je proto vhodné mít ložnici zařízenou s minimem různých rušivých vlivů, nemít v ložnici pracovní věci včetně notebooku a jiných elektronických zařízení.

- Udržujte v místnosti příjemnou a chladnou teplotu.
- Před spaním místnost dostatečně vyvětrejte.
- Místnost zatemněte, nebo použijte masku na spaní.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Mawer, R. 17 Proven Tips to Sleep Better at Night. Healthline: Medical information and health advice you can trust. [online]. 2020. Dostupné online.

Panda, S., Bell, B. Cirkadiánní Kód: Využijte Přirozený Rytmus Svého Těla Pro Zdraví, Výkon a Zhubnutí. Brno: Jan Melvil Publishing, [2020] 296 stran :. ISBN 978-80-7555-117-7.

cirkadiánní rytmus melatonin modré světlo nekvalitní spánek pravidelný

spánek spánek spánková deprivace spánkový režim zdravé návyky

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz