

DOPRAJTE SI ZDRAVÝ A POKOJNÝ SPÁNOK

NA TO, ABY ČLOVEK DOKÁZAL PLNOHODNOTNE FUNGOVAŤ, POTREBUJE DOSTATOK KVALITNÉHO SPÁNKU. MNOHÍ TÚTO SKUTOČNOSŤ PODCEŇUJÚ A ANI NEVEDIA, AKO SI TÝM PODLAMUJÚ ZDRAVIE.

Keď necítíme únavu na tele, pre náš mozog je oddych veľmi dôležitý. Výskumy preukázali, že i keď spíme, náš mozog je v bdelom stave a informácie spracúva aj počas spánku. Preto sa

hovorí, že ráno je múdrejšie večera. Rovnako počas spánku triedi spomienky a upevňuje ich, čo je príčinou, prečo sa nám v noci ťažšie vstrebávajú nové informácie. Hlavným dôvodom prečo

potrebujeme spať je regenerácia organizmu a triedenie myšlienok v hlave, ktoré vnímame ako sny. Ako si však tento stav navodiť, keď nám celodenný stres nedáva spať ani v noci?



TIPY, KTORÉ VÁM POMÔŽU

- Nastavte si stabilný spánkový režim. Vstávajte a zaspávajte v tú istú hodinu.
- Spáľňu používajte ako miesto na spánok. Neberte si do postele so sebou prácu ani nič, čo vyžaduje mimoriadnu pozornosť a sústredenosť.
- Dbajte na to, aby ste v spálni mali čo najväčšiu tmu. Podľa vedcov i malé svetielko dokáže narušovať spánkový cyklus.
- Pred spánkom si doprajte relaxačný kúpeľ. Horúca voda vyvoláva pocit únavy a v kombinácii s levanduľovou esenciou podporuje pocit uvoľnenia.
- Teplotu v spálni nastavte tak, aby bola nižšia ako v iných miestnostiach, v ktorých sa počas dňa zdržujete.
- Pred spaním aspoň hodinu nejedzte. Rovnako sa vyhnite alkoholu, káve, zelenému a čiernemu čaju v podvečerných hodinách.
- Pravidelne sa venujte cvičeniu. Už niekoľko minút fyzickej aktivity denne zvyšuje kvalitu spánku.
- Nepoužívajte elektroniku hodinu pred spaním. Odložte notebooky, smartfóny a všetku elektroniku, ktorá vyžaruje jasné svetlo. Biele svetlo totiž mozog vyhodnocuje ako denné a to ho núti k aktivite.
- Nespíte cez deň. Denný spánok dlhší ako 50 minút narušuje spánkový cyklus.
- Dbajte na kvalitu matraca. Ten by mal kopírovať vaše telo tak, aby bola chrbtica v rovine. Správny matrac rozkladá tlak tela rovnomerne, čím navodzuje pocit beztláže, a to pri akejkoľvek hmotnosti.
- Pri výbere matraca je potrebné zohľadniť napríklad aj materiál, z ktorého je vyrobený a poťah na ňom. Dnes je na trhu široká škála produktov, ktoré majú antialergické a antibakteriálne vlastnosti. Spoločnosť ZAREN predstavuje svoje produkty Dreamsy - kvalitné ortopedické Matrace 3D Orthopedic vyrobené na Slovensku. Ich používaním sa dá predchádzať bolestiam chrbta, ramien, šije a kĺbov, prípadne tieto bolesti zmierňovať. Poťah matraca je zložený z ovčej vlny a bavlny so zapracovanými časticami striebra a Aloe vera. Ovčia vlna má samočistiacu schopnosť a striebro antibakteriálne účinky, preto zabráňuje množeniu baktérií, plesní a roztočov, a tým šetrí naše dýchacie cesty aj pokožku.

PRE VIAC INFORMÁCIÍ O KVALITNOM A ZDRAVOM SPÁNKU NAVŠTÍVTE WWW.SLOVENSKYMATRAC.SK, KDE VÁM NAŠI ODBORNÍCI POSKYTNÚ ODBORNÚ UKÁŽKU A PORADIA PRI VÝBERE SPRÁVNEHO MATRACA PRE VÁS, PRÍPADNE SI MÔŽETE MATRAC OTESTOVAŤ PRIAMO U VÁS DOMA.