STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Spánek a zdraví

Kvalitní a přiměřeně dlouhý spánek je jedním ze základních předpokladů dobrého zdraví. Každý z vás jistě slyšel o spánkové hygieně - abychom se ráno probouzeli svěží a odpočatí. Věděli jste ale, že dlouhodobý ne-spánek přináší kromě únavy a nedostatku energie i riziko rozvoje chronického zánětu? Ten hraje roli při vzniku kardiovaskulárních onemocnění, obezity, diabetu a jiných onemocnění. Problematikou zánětů se dlouhodobě zabýváme v souvislosti s dietou a omega-3 mastnými kyselinami, ostatní faktory životního stylu jsme zmínili v aktualitách Záněty a životní styl a Zdravá 5ětka - prevence chronických zánětů v těle. Rozhodli jsme se proto dnes blíže podívat právě na spánek.

10 praktických rad pro "nezánětlivý" spánek

Tipy, jak se kvalitně v dospělosti vyspat, poskytuje např. Světová společnost spánku (World Sleep Society). Věříme, že i pro vás budou cennou inspirací.

_MARWEL_ALL_ARTICLE 17. duben 2021 | Prof.MVDr.Jiří Ruprich,CSc.