



Jak správně spát

Úvodem

Spánkem trávíme téměř třetinu našich životů a jeho kvalita významně ovlivňuje celý náš život. Nesprávná poloha při spánku nebo jeho nedostatek vám může způsobit řadu potíží, které často končí až v ordinaci lékaře.



[Ortopedická a chirurgická ambulance »](#)

Délka se liší podle věku

Ideální délka spánku se liší podle věku a konkrétních jedinců. Batolata často prospí až 17 hodin denně. Postupem věku se ale

[AMBULANCE](#)[O NÁS](#)[AKTUALITY](#)[KONTAKT](#)

hlavu. S tím vám pomůže správně zvolený anatomicky tvarovaný polštář. Pokud nejčastěji spíte na boku, je důležité si ještě mezi kolena vložit polštář, tím vyrovnáte pánev, boky a páteř a předejete nevhodnému zakřivení páteře. Nejméně vhodné je spát na břicho, protože tato poloha nejvíce zatěžuje záda a krční páteř.

Levá strana vede

Spaním na levé straně budete mít uvolněnou lymfatickou soustavu. Gravitace vám zlepší průtok krve v orgánech a podpoří jejich přirozené umístění. V těle vám bude volně proudit mízní tekutina a budou se filtrovat škodlivé toxiny. V případě dlouhodobého uléhání výhradně na pravé straně mohou uložené toxiny vyvolat v organismu vážná onemocnění.

Nejlepší je přirozená poloha

Pokud spíte nejraději na břicho nebo pravém boku, nevěšete hlavu. Ovlivnit můžete pouze pozici, ve které usínáte. Během spánku už se vaše tělo bude samo pohybovat, podle potřeby. Nutit se spát celou noc v jedné poloze je špatně. Jestli nemáte žádné zdravotní potíže, je pro osvěžující spánek nejlepší poloha, kterou zaujímáte automaticky při spaní každou noc.

Pokud vás trápí potíže se zády, objednejte se k nám na ortopedii na tel. **584 412 555** a určitě najdeme řešení.

AMBULANCE

ORL ambulance

Ortopedická a chirurgická ambulance

O NÁS

O nás

Aktuality

KONTAKTUJTE NÁS

info@mapoambulance.cz



AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT

Perkologická ambulance

Jednodenní chirurgie

Praktický lékař pro děti a dorost

Kožní ambulance

Dětská kardiologie a pediatrie

Ambulance alergologie a klinické imunologie

RTG ambulance

Gynekologická ambulance



MAP a
— ambulance —

AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT

M A P a
— ambulance —



Člen skupiny



MAP a
— ambulance —

AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT



group

