

Je známe, že dospelý človek potrebuje v priemere osem hodín spánku denne, aby sa plne zregenerovali všetky telesné procesy. Odborníci tvrdia, že nezáleží na tom, v akom čase si doprajeme osem hodín spánku, ale na tom, ako kvalitne si ho doprajeme. Každý z nás má počas dňa rôzne vnútorné nastavenia, ktoré okrem iného určujú,

kedy sa začíname cítiť čulí, kedy sme unavení, v ktorú hodinu sme hladní alebo kedy sme najproduktívnejší. Naše telo sa riadi vlastným rytmom, nielen denným svetlom. V každom prípade je však osem hodín spánku základným pilierom imunitného systému, teda nášho zdravia. Ak si dlhodobo doprajeme menej ako šesť hodín

v perinách, pripravujeme sa na celý rad civilizačných ochorení. Pri nedostatku spánku trpí aj naše duševné zdravie a sme oveľa náchylnejší na úzkosti alebo depresie ako tí, ktorí spia dostatočne. Približne štyridsať percent populácie tvoria ranné vtáčatá, ľudia, ktorí nemajú problém vstávať za úsvitu, chodia

spať za súmraku a vo všeobecnosti sa im najlepšie darí skoro ráno a dopoludnia, keď sú kreatívni a plní energie. Opakom ranných vtáčat sú nočné sovy, ktorých je približne tridsať percent. Títo ľudia zaspávajú veľmi neskoro v noci a ráno nie sú schopní vstať z postele s prvými slnečnými lúčmi. Títo ľudia sú najsilnejší

popoludní a neskoro večer bývajú kreatívni. Zvyšných tridsať percent populácie funguje niekde medzi vtákmi a sovami. To, ku ktorému typu patríme, je do veľkej miery geneticky podmienené. Mali by sme sa s tým naučiť pracovať a rešpektovať túto skutočnosť u seba aj u iných. Sovy sú veľmi často mylne považované za lenivé,

menej produktívne a pomalšie. Bohužiaľ, človek si nemôže vybrať, kedy najlepšie vstane. Vedecky bolo dokázané, že sovy majú zvýšený výskyt infarktu, cukrovky a obezity. To sú choroby, ktoré ohrozujú ľudí, ak zostávajú neskoro v noci hore a vstávajú skoro do práce. Oslavovať výkonnosť na úkor spánku, najzdravšieho možného

fyzického a duševného odpočinku, sa z dlhodobého hľadiska nevypláca. Kým vtáky si užívajú osviežujúcu rannú sprchu, ktorá ich naštartuje do nového dňa, sovy ocenia večerný kúpeľ, ktorý ich pripraví na blahodarný spánok. Nech už ste akýkoľvek typ, dôležitá je kvalita a dĺžka vášho spánku. Ten je do veľkej miery ovplyvnený

prostredím, v ktorom spíme, rozptyľujúcimi faktormi, ako je televízor, notebook alebo neustále cinkanie notifikácií na mobilnom telefóne. Spánok pre nás nesmie byť len luxusom. Okrem komplexnej regenerácie je zodpovedný aj za našu fyzickú kondíciu a pohodu. A to sa odráža vo všetkých aspektoch nášho života.