

# POSTELOVĀ•NAHĀ•ĀŒEI

StĀ™eda, 11 kvĀ™en 2016

VĀdĀ›li jste, Ā¾e spĀt nahatý je zdravĀ›j&scaron;í? Zlep&scaron;uje to hned nĀ›kolik oblastí ve va&scaron;em Ā¾ivotĀ›. SpĀt rou&scaron;e AdamovĀ› nebo EvinĀ› neznamená nic, co by mĀ›lo nĀ›koho pohor&scaron;ovat, pĀ™esto to dĀ›lá jen asi 8 % li PĀ™itom je to tak zdravé&hellip;

Pokles tĀ›lesné teploty je nezbytný pro zaĀ•átek normálního spĀnku. KaĀ¾dĕmu chvíli trvá, neĀ¾ zabere, ale kdyĀ¾ mĀt na sobĀ› pyĀ¾amo a teplé ponoĀ¾ky, spĀnku nepomĀ›Ā¾ete. Naopak, tĀ›lo se pĀ™ehĀ™ívá a neuvolĀ›uje své teplo. Když nazí, va&scaron;e tĀ›lo ho rychleji uvolní a vy snáze usnete. (NĀ›co jiného je pochopitelnĀ›, kdyĀ¾ jste nastydli a lezete do zmrzlé postele.) Regulace tĀ›lesné teploty v posteli výraznĀ› pomáhá k del&scaron;ímu hlub&scaron;ímu spĀnku. Spánek sám o sobĀ› spou&scaron;tí uvolĀ›ování melatoninu a rĀ›stových hormonĀ›, jeĀ¾ jsou nejdĀ›leĀ¾itĀ›j&scaron;í anti &ndash; aging hormony. TakĀ¾e Ā•ím více budeme spĀt, tím více tĀ›chto hormonĀ› vyrábíme. Nedostatek spĀnku naopak zpĀ›sobuje abnormálnĀ› vysoké hladiny kortizolu, které stimulují chuĀ› na jídlo. TakĀ¾e dlabanec&hellip;. A vĀ›t&scaron;í poloĀ¾ka jídla má zase vliv na vytváĀ™ení bĀ™i&scaron;ního tuku. Když se tĀ›lo v noci ochlazuje, sniĀ¾uje se hladina Hluboký spánek mezi 22. a 2. hodinou ranní sniĀ¾uje vyplavování kortizolu na minimum a Ā¾lázy jsou schopné po dal&scaron;ích dvou hodinách pracovat daleko aktivnĀ›ji &ndash; pĀ™ipraví tĀ›lo na dal&scaron;í den. A kdyĀ¾ se probudíme, máme mnohem více energie. Pokud nespíte sami, dotyk s kĀ›Ā¾í va&scaron;eho partnera zvy&scaron;uje uvolĀ›ování oxytocinu v tĀ›le. Oxytocin je mocný hormon, který je nezbytný pro orgasmus a dal&scaron;í sexuální reakce. Podílí se v&scaron;ak i v boji proti depresím a stresu, také sniĀ¾uje krevní tlak a potlaĀ›uje stĀ™evní zĀ›ty. A samozĀ™ejmĀ›, Ā¾e n odstraĀ›uje pĀ™ekáĀ¾ky mezi vámi a va&scaron;ím partnerem &hellip;. SpĀt nahý pĀ™iná&scaron;í své výhody. Otázka te zní: &bdquo;Je&scaron;tĀ› máte tu potĀ™ebu na sebe navlékat pyĀ¾amo?&ldquo; Pokud se vám to pĀ™íĀ•í, zkuste to alespo Ā•as od Ā•asu. V horkých letních mĀ›sících vám to bude navíc i pocitovĀ› bliĀ¾&scaron;í a pĀ™íjemnĀ›j&scaron;í. MARTINA