

Před spánkem nikdy nepijte vodu. Pokud to uděláte, hrozí vám nepříjemné věci

aazdravi.cz/pred-spankem-nikdy-nepijte-vodu-pokud-to-udelate-hrozi-vam-neprijemne-veci

Všechny příspěvky autora Hana Bordovská

1. 3. 2023



Vodu naše tělo potřebuje. Během dne i noci vodu ztrácíme dýcháním, pocením a vylučováním. Je však moudré snažit se hydratovat na noc vypitím pověstné sklenice vody před spaním? Nebo si tím spíš škodíme? Pojděte si přečíst, kde je pravda.

Přerušovaný spánkový cyklus

První důvod, proč se zbytečně nenalévat vodou před spaním, je vcelku logický. Voda, kterou jste dostali dovnitř, bude chtít také ven. Pití vody před spaním může navýšit počet návštěv toalety, což pravděpodobně naruší váš spánkový cyklus. V noci se výdej moči snižuje, proto spíme 6–8 hodin bez přerušení. Avšak sklenka či sklenky vody mohou s vaším pokojným spánkem pěkně zamávat. A to vede k dalším problémům.

Negativní vliv na srdce

Nedostatek spánku či zbytečně přerušovaný spánek může nepříznivě ovlivnit také zdravé srdce. Hrozí pak vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, riziko obezity a také zvýšené riziko mrtvice nebo srdečního infarktu.

Druhá strana mince

Abychom však byli objektivní, pití vody před spaním přináší také určitá pozitiva. Prvním z nich je lepší nálada. Nedostatek vody totiž zhoršuje naši náladu, a ta následně ovlivňuje celkový cyklus spánku a bdění.

Teplá voda detoxikuje tělo a zlepšuje trávení. Navíc pozitivně ovlivňuje krevní oběh, pomáhá tělu odbourávat odpad a zvyšuje výdej potu. Tím odstraníme přebytečné soli a toxiny a také vyčistíme krevní buňky. Teplá voda před spaním také dokáže zmírnit křeče nebo bolesti žaludku.



Foto: Shutterstock

Kdy je zdravé pít vodu?

Pitný režim dodržujte zvláště během dne. Že jste dehydrovaní poznáte podle tmavého zabarvení moči. V tom případě příjem vody navyšte.

Doporučení se mohou lišit v závislosti na počasí, věku, zdravotním stavu, váze a celkové tělesné kondici člověka, ale ideálně byste měli vypít přibližně 8 sklenic vody.

Pokud máte s dodržováním pitného režimu problém, dejte si sklenici vody při každém jídle, pak také před a po cvičení. A když máte hlad, zkuste se někdy místo jídla napít, protože žízeň a hlad mohou být zaměňovány. Jestli máte náhodou problém s nevýraznou chutí vody, přidejte si do ní citron. Aspoň do sebe dostanete více vitamínu C.

Před spaním se samozřejmě můžete napít také, ale nesnažte se večer dohnat, co jste během dne zameškali. Tím byste si spíše přitížili.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít