Imate zdrave životne navike, ne pijete, ne pušite, jedete zdravu hranu, redovno se bavite umerenom fizičkom aktivnošću, dovoljno vremena provodite na svežem vazduhu, a još uvek zdravlje nije u redu? Trudite se da živite zdravo, ali još uvek imate visok krvni pritisak i slab imunitet?

Ne možete pretpostaviti koliko bi ljudi potvrdno odgovorili na ova pitanja. A razlog za fenomen "vodiš zdrav način života, a ne osećaš se dobro" često je jednostavan - ne spavate dovoljno.

Da ne bude zabune - ovo nije samo sastavni deo života - to je štetna navika sa kojom se treba boriti svim mogućim sredstvima. Ako mislite da nema problema što spavate manje od osam sati dnevno - znajte da ste u zabludi. Problemi postoje ili će ih biti, samo ih ne osećate.

Bolje je da ne čekate da osetite posledice problema. Neobična činjenice u vezi nedostatka sna - on može biti prisutan i ako spavate osam ili više sati, ako na spavanje idete posle ponoći. Verovatno ste se više puta osećali slomljeno kada ste legli u dva sata posle ponoći iako ste spavali 10-11 časova - organizmu je tada teško da se oporavi i zato se osećate slabo tokom celog dana. Evo šest jednostavnih, a istovremeno neprocenjivih prednosti ranijeg odlaska na spavanje.

**1 Poboljšanje funkcije mozga**

Ljudski mozak - kao stari kompjuter- ako mu povremeno ne date odmor "pregreje se". Naučnici procenjuju da nedostatak sna, posebno ako je hroničan, smanjuje sposobnost čoveka da analizira informacije, negativno utiče na pamćenje, značajno smanjuje brzinu reagovanja. Zato neispavani ne treba da sedaju za volan - u toj situaciji nedostatak sna usporava samo malo manje od alkohola.

**2. Jačanje imuniteta**

Ovde je sve jednostavno - telo tokom noći popunjava rezerve, eliminiše negativne posledice budnosti i "puni baterije" svom imunitetu. Takođe su tokom noći imune ćelije najaktivnije i uništavaju štetne mikroorganizme koje su ušle u naše telo. Šansa da dobijete grip, nazeb ili respiratornu infekciju se tri puta povećava ako spavate malo.

**3. Lepa figura**

Američki istraživači su tokom jedne studije otkrili da se žene koje manje spavaju brže goje. Nedovoljno sna remeti metaboličke procese u organizmu. Ako ne poslušate savet stučnjaka i ne odlazite ranije u krevet i spavate više rizikujete da počnete duplo brže da se gojite.

**4. Sniženje rizika od opasnih bolesti**

Iako se na spisku uzroka kardiovaskularnih bolesti, dijbetesa i drugih težih bolesti ne nalazi nedostatak sna - on bi tamo trebao da bude. Ima istraživanja koja to potvrđuju, a i zvaničan je stav da kod osoba koje spavaju manje od 8 sati dnevno rizik od ovih bolesti raste za 20%, a manje od 5 sati raste za 50%.

**5 Mlada koža**

Noćno spavanje - period obnavljanja kože - poboljšava protok krvi u koži i obezbeđuje dovoljno kiseonika, ćelije su zasićene aminokiselinama, što prirodno poravnava bore, poboljšava ten, a kožu čini glatkom.

**6. Zdrava kosa**

Nedostatak sna stimuliše proizvodnju kortizola - hormona stresa. Kortizol vas čini depresivim, ali se time njegovo štetno dejstvo na organizam ne završava. Pravi haos u organizmu, narušava mnoge funkcije, uključujući i rast kose.

Izvor