

San je važan dio života svakog pojedinca i ključan za normalno funkcioniranje mozga i cijelog organizma. Većina ljudi provede trećinu dana spavajući, a mnogi među njima u postelju odlaze u čarapama.

Po podacima američkoga Nacionalnog instituta zdravstva spavanje u čarapama je dobro, piše MedicalNews Today. Naime, pritom tijelo uspostavlja pravilnu tjelesnu termoregulaciju te na taj način uspostavlja i red u funkcioniranju mozga i tijela.

Lijeganje u čarapama korisno je i jer nam pomaže da brže utonemo u san te da oko 4 sata ujutro, u vrijeme kad je temperatura tijela najniža, osiguramo organizmu dovoljnu količinu topline.

Zagrijavanje nogu i ruku utječe na proširenje krvnih žila. Pritom naš organizam prima informaciju da je vrijeme za san.

"Grijanje hladnih stopala uzrokuje širenje krvnih žila, što poručuje mozgu da je vrijeme za spavanje. Pošto se krvne žile rašire na rukama i nogama, toplina se ravnomjerno rasporedi kroz tijelo te ga priprema za spavanje", tvrde iz Nacionalnog instituta zdravstva.

Po nekim istraživanjima ljudi koji nose čarape na nogama zaspu petnaestak minuta prije nego bez njih, a čak i tradicionalna kineska medicina podupire takvo stajalište.

Prosječnoj odrasloj osobi potrebno je između sedam i devet sati sna. Nedostatak sna povećava rizik od smanjene koncentracije i negativno utječe na pamćenje i raspoloženje. Dugoročno utječe na povećanje mogućnosti razvoja od srčanih oboljenja, depresije i pretilosti.

Iz sličnih razloga spavanje u čarapama pridonosi sprečavanju napada kod Raynaudove bolesti i pojave valunga kod žena u menopauzi. Raynaudov sindrom je stanje kod kojega dijelovi tijela, poput prstiju na rukama ili nogama, postanu hladni i otupe na osjet, što je reakcija na niske temperature ili na stres.

Znanstvenici kažu da pri lijeganju u krevet u čarapama treba obratiti pozornost na nekoliko stvari. Prije svega, zbog bakterija treba izbjegavati odlazak u krevet u čarapama koje nosite tijekom dana.

Također, treba voditi računa o higijeni nogu te ih oprati i dobro posušiti prije odlaska u krevet. Čarape trebaju biti napravljene od prirodnih materijala i ne predebele.

(Hina)

## Evo odgovora na pitanje je li spavanje u čarapama zdravo

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Ponedjeljak, 12 Ožujak 2018 14:47

Objavljeno: Ponedjeljak, 12 Ožujak 2018 14:47

---

