

Jak na perfektní spánek

Průvodce kvalitním spánkem





OBSAH

1. Proč potřebujeme spánek?
2. Příčiny špatného spánku
3. Návyky pro skvělý spánek
4. Zázračné adaptogeny
5. Potraviny pro podporu spánku
6. 5 zabijáků spánku
7. 6 bylinek na lepší spánek
8. Mlsání před spaním
9. Úloha melatoninu
10. Závěr





KAPITOLA 1

Proč potřebujeme spánek?

Spánek je jednou ze základních biologických potřeb organismu a také určitou formou relaxace, při které dochází k regeneraci těla a obnovení energetických zásob v nervových buňkách.

Dospělý člověk potřebuje průměrně osm hodin spánku, což je ovšem velmi individuální a geneticky podmíněné, protože někomu může vzhledem k dostatečnému hlubokému spánku stačit i pět hodin. Potřeba spánku se navíc s věkem a vlivem vnitřních a vnějších změn mění. Čím je člověk starší, tím kratší a lehčí spánek má, zároveň ale trpí více spánkovými poruchami.

Přijít týdně o jedinou hodinu spánku znamená zvýšené riziko vzniku infarktu. Spánkový návyk může negativně narušit také přechod na letní čas. Některé studie zjistily, že bezmála dvě třetiny mužů, kteří prodělali infarkt, zároveň trpěli nějakou poruchou spánku. Kromě toho dále vyplynulo, že třetina smrtelných dopravních nehod byla způsobena osobami, které měly potíže s usínáním. Nedostatek spánku značně oslabuje imunitní systém, spánková deprivace se podílí také na schopnosti regulace tělesné hmotnosti (osoby, které spí zhruba šest hodin denně, mají 25% pravděpodobnost rozvoje obezity, osoby s méně než 4 hodinami spánku pak dokonce téměř 75 %).



Nemůžete spát? Nejste v tom sami.

Podle některých zdrojů trpí až 40 % české populace nějakou spánkovou poruchou, přitom chronický nedostatek spánku je spojen se zvýšeným rizikem srdečních onemocnění, cévní mozkové příhody, cukrovky, vysokého krevního tlaku, rakoviny, poruch nálady a dalších závažných onemocnění.

Pokud bojujete s poruchou spánku už dlouhou dobu, je vhodné nechat si udělat vyšetření k vyloučení závažných zdravotních problémů. Vhodné je také zkontrolovat užívané léky, neboť například některá antidepresiva, léky na srdce nebo krevní tlak mohou narušit spánek.





KAPITOLA 2

Příčiny špatného spánku

Stres z každodenního života.

Finanční starosti, pracovní problémy, problémy ve vztazích a další každodenní stresy ztěžují usínání a zvyšují pravděpodobnost, že se v noci probudíte. Ironií je, že obavy z nedostatečného spánku způsobují, že zdravý spánek je ještě méně pravděpodobný.

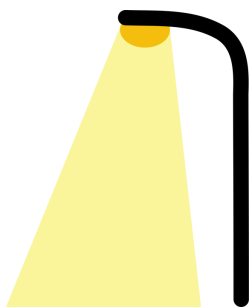


Hladina cukru v krvi

Probuzení uprostřed noci může signalizovat problémy s hladinou cukru v krvi. Vzhledem k tomu, že se vaše tělo po delší době bez jídla stává mírně hypoglykemickým, stres uvolňuje hormony, které zvyšují hladinu cukru v krvi, což způsobuje náhlé probuzení.

Okolní světlo

Melatonin, hormon, který reguluje cyklus spánku a bdění, se tvoří v úplné tmě a okolní světlo z pouličních lamp, obrazovek nebo ranního slunce může jeho tvorbu narušit.



Vnější faktory

Na spánek mohou mít vliv i další faktory prostředí, jako je proleželá matrace, nevhodný oděv na spaní nebo příliš vysoká teplota v ložnici.

Práce na směny

Spánek velmi negativně ovlivňuje také práce na směny - zejména noční směny, dále jet lag (pásmová nemoc související s překonáváním několika časových pásem) nebo životní styl podobný směnné práci (péče o novorozence), přičemž mozek v rámci směnného provozu není schopen dělat racionální rozhodnutí a stačí pouhá jedna noční směna a kognitivní myšlení je negativně ovlivněno na celý týden.

Kofein a alkohol

Dokonce i přiměřené množství kofeinu – zhruba tolik, kolik je obsaženo v jednom šálku kávy – může výrazně zhoršit spánek. Uvádí se, že doba potřebná k tomu, aby tělo eliminovalo 50 % kofeinu, je průměrně 4 hodiny.

Alkohol vám sice pomůže rychleji usnout, ale zároveň snižuje kvalitu spánku, podporuje chrápání a způsobuje, že se během spánku pravděpodobněji probudíte uprostřed noci.



Hormony

Ženy mají třikrát častěji poruchy spánku než muži, mimo jiné kvůli hormonálním změnám během těhotenství, menstruačního cyklu nebo menopauzy. A co hůř: nedostatek spánku hormony ještě více rozhodí, čímž vzniká začarovaný kruh.



Návyky pro skvělý spánek

Zdravé spánkové návyky - tzv. spánková hygiena – vám mohou usnadnit klidný spánek. Dodržujte proto před spaním tento jednoduchý postup, který vám pomůže rychleji usnout a regenerovat po celou noc.

Blokujte tzv. modré světlo

Alespoň dvě hodiny před spaním se odpojte od počítačů, tabletů, mobilních telefonů a dalších elektronických zařízení; vyzařují modré světlo, které narušuje cirkadiánní rytmus (tj. biologický mechanismus ovlivňující tělesné funkce) a tím i spánek. Dále ztlumte světla, případně je nahraďte světlem červeným (popřípadě použijte speciální červené brýle blokující modré světlo).



Zdravá a přiměřená strava

Poslední jídlo konzumuje nejpozději 2-3 hodiny před spaním, ideální je vyvážené a lehce stravitelné jídlo. Nechoďte spát o hladu. Vyhněte se alkoholu, kouření, kofeinu a jiným nabuzujícím nápojům a potravinám.

Příprava na spaní

Hodinu před spaním věnujte uklidňujícím činnostem, jako je čtení, cvičení jógy, meditace nebo poslech uklidňující hudby. Vyhněte se stresujícím činnostem (učení, akční filmy) nebo cvičení stimuluující organismus.



Stabilizujte svůj rozvrh

Chodte spát a vstávejte ideálně pravidelně ve stejnou dobu, a to i o víkendech a volných dnech.

Udělejte si z ložnice jeskyni

Myslete na chlad, ticho a tmu: úplná tma ovlivňuje pigmenty v sítnici, které ovlivňují cyklus spánku a bdění v těle. Používejte stínítka blokuující světlo, odpojte elektroniku, která vyzařuje LED diody, a noste masku na oči. Snižte teplotu na 18 °C - 21 °C. Pokud vás ve spánku ruší hluk ze sousedství nebo chrápající partner, používejte špunty do uší.



Vyzkoušejte esenciální oleje

Některé přírodní esenciální oleje mají uklidňující účinky a zlepšují spánek. Olej si rozetřete na zápěstí nebo kápněte na polštář. Ideální oleje jsou z levandule, heřmánku, Ylang Ylang a santalového dřeva.



Odchod z ložnice

Pokud nemůžete usnout nebo se v noci budíte, nepřevalujte se v posteli; chcete posílit asociaci mozku mezi postelí a spánkem. Přesuňte se do jiné místnosti a dělejte něco relaxačního; vyhněte se elektronice nebo dohánění práce a čtěte si knihu, poslouchajte hudbu nebo meditujte, dokud se nebudete cítit ospalí.



Užívejte adaptogeny podporující spánek

Chcete-li uvolnit tělo i mysl a zajistit si klidné spaní, vyzkoušejte doplňky stravy z adaptogenů, které vám můžou zásadně pomoci. Nejznámější z nich je ashwagandha.

Adaptogeny probereme v další kapitole.



Zázračné adaptogeny

Ve světě rostlin existuje skupina speciálních bylin, které jsou známy svými schopnostmi pomáhat tělu přizpůsobit se stresovým situacím a podporovat naši celkovou pohodu.

Tyto rostliny jsou známy jako adaptogeny. Již po staletí byly tyto byliny součástí tradičních léčebných systémů po celém světě - od tradiční čínské medicíny až po ajurvédskou medicínu v Indii. Moderní klinické studie prokázaly jejich pozitivní účinky.

Ashwagandha



Tato bylina se využívá v tradiční medicíně už tisíce let. Účinky ashwagandhy úzce souvisí s psychickou pohodou, která ovlivňuje spoustu dalších procesů v těle, zejména spánek.

Ashwagandha podle studie z roku 2012 napomáhá při snižování stresového hormonu kortizolu, který se v případě potřeby vyplavuje do krve: například ráno, když se probouzíme, ale hlavně přes den, když přijde nějaká stresová situace. Dnes máme bohužel stres víceméně neustále, a tak máme i vysokou hladinu kortizolu. Ashwagandha tudíž napomáhá lepšímu spánku.

TIP: Vyzkoušejte Ashwagandha 800 mg s
přidaným L-theaninem pro zklidnění organismu a
Piperinem pro lepší vstřebávání:



[Koupit v e-shopu >>](#)

ÚČINKY:

- Rychlejší usínání
- Podpora kvality spánku
- Pozitivní ovlivnění energie
- Snížení úzkostných stavů a zlepšení nálady





KAPITOLA 5

Potraviny pro podporu spánku

Nemůžete spát? Možná jste něco snědli – a nebo naopak nesnědli. Studie obecně ukazují, že pestrá strava s nižším obsahem bílkovin a tuků, a zaměření na komplexní sacharidy (bez rafinovaných sacharidů) vede k neklidnějšímu spánku.

Dále studie ukazují, že strava s nízkým obsahem vlákniny je spojena s lehkým, méně regeneračním spánkem a častějším nočním buzením a že zvýšení příjmu vlákniny může zlepšit spánek.

Některé živiny jsou rozhodující pro tvorbu neurotransmiterů, které pozitivně ovlivňují náladu a schopnost spánku.



Pokud se celou noc převalujete, zkontrolujte svůj jídelníček a ujistěte se, že přijímáte dostatek těchto živin, které podporují usínání. Pokud ne, zaměřte se na doplňky stravy, které doplní chybějící látky.

Odpočiňte si a načerpejte nové síly díky těmto důležitým živinám:

Tryptofan

Aminokyselina, která se vyskytuje především v mase, mléčných výrobcích, mořských plodech a luštěninách, je prekurzorem serotoninu a melatoninu podporujících optimalizaci spánku. Řada studií ukazuje, že tryptofan zkracuje nástup spánku, prodlužuje jeho délku a zlepšuje občasnou nespavost, aniž by způsoboval ospalost během dne. Potravinové zdroje mohou být velmi účinné, zejména v kombinaci s komplexními sacharidy.

Pro zlepšení spánku přidejte do jídelníčku tyto potraviny:

- krůtí maso,
- sýr čedar,
- kuřecí maso,
- krevety,
- tuňák,
- vejce,
- dýňová semínka,
- sójové boby,
- sezamová semínka,
- arašídové máslo.



Hořčík

Další klíčový minerál v mnoha fyziologických procesech. Má uklidňující účinek na nervový systém. Předpokládá se, že ovlivňuje cirkadiánní rytmy a snižuje uvolňování kortizolu. Hořčík může také příznivě ovlivnit produkci hormonu spánku melatoninu.

Nízká hladina hořčíku je spojována s poruchami spánku a studie ukazují, že užívání hořčíku před spaním může napomoci zkrátit dobu potřebnou k usnutí, snížit počet nočních probuzení a prodloužit délku spánku. Studie také naznačují, že hořčík může přispívat ke zmírnění křečí ve svalech.

Přidejte do jídelníčku tyto zdroje hořčíku:

- mandle,
- para ořechy,
- kešu oříšky,
- černé fazole.
- cizrna.

TIP: Vyzkoušejte **Hořčík 1200 mg**, který obsahuje 3 vysoce vstřebatelné formy hořčíku, kyselinu listovou a vitamíny B6 a B12.



Koupit v e-shopu >>

ÚČINKY:

- Příznivě ovlivňuje spánek
- Přispívá ke snížení únavy a vyčerpání
- Příznivě ovlivňuje imunitní systém

Vitamíny B

Jsou důležité pro produkci neurotransmiterů a zdravý nervový systém a jejich nízká hladina je spojena se stavu nálady, které mohou ovlivnit spánek. Vitamíny B6 a B12 jsou obzvláště důležité pro zdravou reakci na stres a odpočinek a v kombinaci s hořčíkem a vápníkem napomáhají udržovat klidný nervový systém.

Přidejte do jídelníčku tyto potraviny:

- celozrnné potraviny,
- krůtí maso,
- kuřecí maso,
- čočku,
- fazole pinto,
- vlašské ořechy,
- vejce,
- sýr,
- pomeranče,
- papriky.



Vápník

Je prospěšný nejen pro kosti, ale také pro hloubku spánku. Vápník napomáhá mozku využívat tryptofan k výrobě melatoninu a jeho nedostatek může ztížit usínání. Studie ukazují, že dostatek vápníku zlepšuje celkovou kvalitu spánku a je obzvláště důležitý pro nejhlubší, regenerační fáze spánku. Potraviny, které kombinují vápník a tryptofan, jsou pro podporu hlubšího odpočinku nejúčinnější.

Přidejte do jídelníčku tyto potraviny:

- tvaroh,
- tofu,
- parmazán,
- zelený salát,
- tahini,
- sardinky s kostí,
- bílé fazole,
- řecký jogurt.

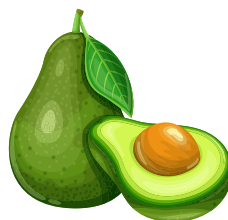
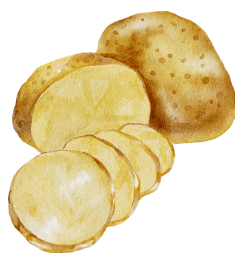


Draslík

Minerální látka nezbytná pro zdravou funkci nervů a svalů může příznivě ovlivnit kvalitu spánku tím, že napomáhá zmírňovat svalové kontrakce a křeče, které narušují odpočinek. Může být obzvláště užitečný, pokud snadno usínáte, ale během noci se budíte. Studie spojují nízkou hladinu draslíku se špatnou kvalitou spánku a v jedné studii doplňky stravy s draslíkem zlepšily celkový spánek a výrazně snížily noční buzení.

Přidejte do jídelníčku tyto potraviny:

- brambory,
- sladké brambory,
- špenát,
- brokolici,
- meruňky,
- sušené švestky,
- fazole lima,
- avokádo.





5 zabijáků spánku

Víme, že kofein zabíjí zdravý spánek, ale těchto 5 potravin vás možná také udržuje vzhůru:

Brownies

Čokoláda obsahuje poměrně velké množství kofeinu a také sloučeninu zvanou theobromin, což je alkaloid s povzbuzujícími účinky. A také vysoká koncentrace rafinovaného cukru a mouky narušuje spánek.



Asijská kuchyně

Obvykle obsahuje glutaman sodný (MSG), který je považován za excitotoxin - třída chemických látek, které nadměrně stimulují neurony, přerušují spánek a podporují poruchy dýchání a chrápání.



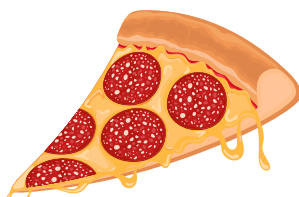
Červené víno

Kromě účinků alkoholu, které narušují spánek, obsahuje červené víno také tyramin, aminokyselinu podporující uvolňování mozkového stimulantu noradrenalinu.



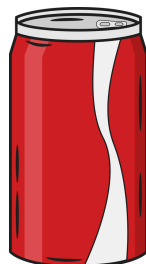
Pizza

Pizza obsahuje poměrně tučné a těžce stravitelné potraviny, což nutí trávicí systém tvrdě pracovat. Sýr na pizze navíc obsahuje tyramin, aminokyselinu udržující mozek v pohotovosti, a rajčata zase nejsou vhodná kvůli své kyselosti, neboť mohou způsobovat nepohodlí a bolest jícnu.



Dietní limonády

Obvykle jsou slazené aspartamem, umělým sladidlem, které se rozkládá na fenylalanin a kyselinu asparagovou, sloučeniny, které narušují neurotransmitery a působí jako excitotoxiny, podobně jako glutaman sodný.





6 “spacích” bylinek

Pokud jste po stresujícím dni strávili byť jen jednu neklidnou noc převalováním, víte, jak silný vliv může mít napětí na spánek. Šest bylinek, které bezpečně zmírňují každodenní stres, napětí a podporují klidný spánek:

Ashwagandha

Účinné látky zvané withanolidy pomáhají regulovat chemickou signalizaci v nervovém systému. Studie ukazují, že ashwagandha extrakt napomáhá zmírnit úzkostné stavy tím, že přispívá k regulaci hladiny kortizolu, hlavního stresového hormonu v těle, a může tak být účinný při zmírňování pocitu neklidu.



L-theanin (extrakt z čaje)

Aminokyselina, která se nachází v zeleném a černém čaji, přispívá ke zvyšování hladiny serotoninu a dopaminu, čímž napomáhá zmírňovat úzkostné stavy a napětí a zároveň podporuje relaxaci.



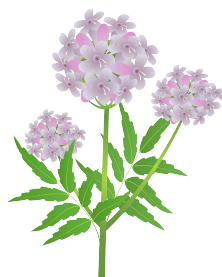
Mučenka

Maracuje (nebo také passiflora), která byla používána v přírodní medicíně (fytoterapii) již stovky let, je účinným řešením při úzkostných stavech a napětí. Předpokládá se, že zvyšuje hladinu GABA (aminokyselinu přispívající k duševní rovnováze a klidu) v mozku.



Kozlík lékařský

Používaný po stovky let v přírodní medicíně, příznivě ovlivňuje úzkostné stavy a napomáhá snižovat napětí. Předpokládá se, že účinné látky, takzvané valerenové kyseliny a valepotriáty, ovlivňují tvorbu GABA a serotoninu. Studie ukazují, že výtažek z kozlíku lékařského užívaný před spaním může zkrátit dobu potřebnou k usnutí, snížit noční buzení, prodloužit dobu spánku a zlepšit jeho kvalitu.



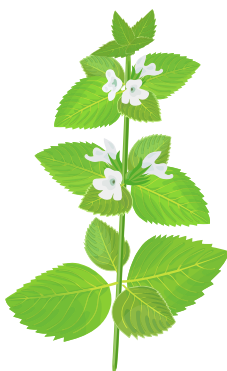
Kava kava (Pepřovník opojný)

Rostlina původem z tichomořského ostrova používaná v tradiční medicíně může napomoci snížit napětí a občasnou nespavost pravděpodobně díky interakci se systémem GABA.

Studie ukazují, že kava napomáhá zmírňovat úzkostné stavy a pocity neklidu, zkracuje dobu potřebnou k usnutí a podporuje kvalitu spánku.

Meduňka

Obsahuje celou řadu účinných látek ovlivňující GABA a další neurotransmitery, což má za následek zklidnění organismu a podporu klidného spánku. Řada studií ukazuje, že meduňka napomáhá zmírňovat nervové napětí a podporuje uvolněnou náladu. Možná ještě lépe funguje s kozlíkem lékařským; ve studiích kombinace těchto dvou bylin výrazně zlepšila kvalitu spánku.



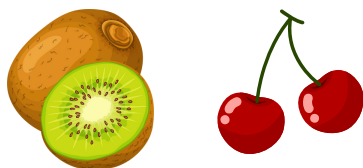


Mlsání před spaním

Skvělá zpráva pro ty, kdo si dávají před spaním svačinu: lehké, dobře naplánované mlsání před spaním může stabilizovat hladinu cukru v krvi, snížit noční buzení a zlepšit celkovou kvalitu a délku spánku. Je to důležité zejména v případě, že snadno usínáte, jen abyste se uprostřed noci probudili: správná svačinka před spaním může napomoci stabilizovat hladinu cukru v krvi a podpořit uvolňování serotoninu.

Zaměřte se před spaním na sousta bohatá na živiny navozující spánek, jako je hořčík, tryptofan, vitamíny skupiny B, a především také na správný poměr bílkovin, sacharidů, vlákniny a tuků. Dávejte si malé porce a zvažte konkrétní potraviny, u kterých bylo prokázáno, že podporují kvalitu spánku.

Třešně mají vysoký obsah melatoninu, díky němuž mohou podpořit délku a kvalitu spánku a kiwi může příznivě ovlivnit kvalitu spánku.



Vyzkoušejte tyto svačinky před spaním pro klidnější spánek:

- Hummus s celozrnnými krekry
- Krutí plátky se špenátem
- Popcorn s lahůdkovým droždím a strouhaným parmezánem
- Pečené sladké brambory s trochou kokosového oleje
- Jablečné plátky s mandlovým máslem
- Třešňová šťáva
- Nakrájené kiwi a syrové kešu oříšky
- Tvaroh s malinami



Úloha melatoninu

Hluboko v mozku se nachází malá struktura zvaná epifýza, která je zodpovědná za produkci melatoninu – přirozeně se vyskytující hormon, který má zásadní význam pro cyklus spánku a bdění v těle. Když sítnice detekuje snižující se hladinu světla – tradičně když nastane noc – dá signál epifýze, aby produkovala melatonin, a mozek dostane zprávu, že je čas si zdřímnout.

Jakmile se setmí, hladina melatoninu se zvyšuje a obvykle vrcholí uprostřed noci. Když se rozednává, hladina melatoninu klesá a tělo se začíná probouzet.

Problém: v naší moderní společnosti může vystavení umělému světlu potlačit produkci melatoninu a snížit tak kvalitu spánku.

S přibývajícím věkem se hladina melatoninu přirozeně snižuje, což je jeden z důvodů, proč mají starší lidé problémy se spánkem.

Vzhledem k tomu, že je melatonin vázán na přirozené vnitřní hodiny těla, jeho užívání také příznivě ovlivňuje regulaci spánku u lidí, kteří pracují na noční směny, mají poruchy cirkadiánního rytmu nebo trpí jet lagem z cestování.

Některé studie také naznačují, že melatonin zlepšuje občasnou nespavost – a to i u lidí, kteří normálně spí dobře.





Závěr

Po pročtení této knihy je zřejmé, že spánek je mnohem více než pouhý odpočinek. Je to základní pilíř našeho zdraví a pohody. Jak jsme se dozvěděli, kvalitní spánek nám může pomoci vyhnout se řadě zdravotních komplikací, zlepšit náš duševní stav a dokonce i prohloubit naše vztahy.

Zde je shrnutí důležitých informací:

1. Poznejte své tělo a pochopíte, kolik spánku potřebujete.
2. Vytvořte si pravidelný spánkový režim a dodržujte ho.
3. Stravujte se zdravě a uvědomujte si vliv potravin na kvalitu vašeho spánku.
4. Vyhněte se rušivým faktorům, které mohou narušit váš spánek.
5. Věnujte pozornost svému prostředí a optimalizujte jej pro klidný odpočinek.

6. Pro příznivé ovlivnění kvality spánku vyzkoušejte některý z našich produktů:

- **MAGNESIUM BISGLYCINÁT**,
- **MAGNESIUM DRINK** (s příchutí ananasu, pomeranče, citronu nebo manga),
- **VEČERNÍ MAGNESIUM**,
- **SLEEP DRINK**.

Máte nyní nástroje a znalosti potřebné k dosažení kvalitního spánku. Je na vás, jak je využijete ve svém životě. Pamatujte, že i malé změny mohou mít velký dopad. Ať už se rozhodnete udělat jakékoli změny, dělejte je s odhodláním a láskou k sobě samému.

