

Jak na kvalitní spánek? K večeri si dejte rybu, ložnici vyvětrejte na 17 stupňů a odložte mobil

24.7.2023 - Petr Lesensky | Dýcháme

Spánek je důležitý pro všechny živé bytosti, trávíme jím více než třetinu života.

Dopřáváme během něj celému tělu regeneraci, náš mozek přepíná do režimu obnovy a ukládá informace z předchozího dne. Může se však stát, že jeho kvalita začne kolísat a my se do nového dne vzbudíme s tmavými kruhy pod očima a cítíme se unavenější než před usnutím. Vydatnost spánku se totiž odvíjí od mnoha faktorů, od stresu přes zkonsumované jídlo až po nevhodné podmínky v ložnici. Na co tedy dbát před usnutím? Jakou nastavit teplotu v místnosti, co nekonzumovat večer a jak si osvojit večerní rituály?

Co se s námi děje ve spánku aneb jak pochopit (ne)přítele?

Semaforem, který tělu signalizuje přechod mezi dnem a nocí, je hormon melatonin, který produkuje mozková šišinka. Při stmívání dostává zelenou a melatonin je z mozku uvolňován do krve. S rozbřeskem se jeho produkce pozastavuje a dává tělu signál, že přichází čas bdění. Nejvyšších hodnot dosahuje mezi 22:00 a 3:00 hodinou ranní.

Spánek samotný se pak dá rozdělit na čtyři fáze. V první fázi **usínání** se teplota těla snižuje a svaly se začnou uvolňovat. Během této etapy se můžeme ještě lehce probudit, zažít pocit pádu do propasti nebo záškubu svalů. Po usínání nastává **lehký spánek**, kdy se již na podněty nevzbudíme – tato fáze zahrnuje přibližně 55 % délky spánku. Následný **hluboký spánek** trvá zhruba 62 – 110 minut a lidské tělo v něm regeneruje, opravuje tkáně a buňky a posiluje imunitní systém.

Přibližně 90 minut po usnutí nastává tzv. **REM fáze** spánku, z angličtiny „Rapid Eye Movement“ – tedy rychlý pohyb očí (oči se v této fázi spánku opravdu rychle pohybují do všech směrů). „V této fázi se nám zdají sny, dochází k mentálním procesům ukládání emocí, dat a dojmů do dlouhodobé paměti, mozek získaná data roztrídí podobně jako počítač, podstatné ukládá, zbytek zahodí,“ říká neuroložka **MUDr. Jaroslava Němečková**. U dospělých činí tato fáze přibližně 25 % celkové doby spánku. U miminek je to ale překvapivě až 80 % celkové doby spánku. Jejich mozek se totiž soustředí na osvojení prvních podnětů a rozvíjí se prostorová paměť.

Melatonin je jakýmsi vnitřním dirigentem, který našemu organismu určuje dobu spánku a bdění. Není však jen hormonem spánku, je také silným antioxidantem, snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu a má mnoho dalších benefitů. Jeho vyplavení řídí tma a světlo. „Ideálně hodinu před usnutím bychom neměli být vystaveni modrému světlu, tedy záři televizních obrazovek, mobilů, tabletů ani počítačů,“ říká **Jiří Peroutka**, manažer komunikace **dm drogerie markt**.

Dále je vhodné ložnici krátce před spaním řádně vyvětrat, ideální teplota je 17 – 19 °C. Postupné vyplavování melatoninu můžeme podpořit i celkovým zklidněním těla a mysli. „Večerní vonná koupel naše tělo dokonale zrelaxuje a připraví ho na spánek,“ doporučuje Peroutka a dodává, že v sortimentu dm drogerie markt lze nalézt různé vonné oleje a pěny do koupele. „Jemně pěnivá koupel značky Balea s éterickými oleji z tymiánu a máty má výrazné relaxační účinky, zklidní tělo i mysl a zajistí, že do postele půjdete příjemně ospalí,“ říká Peroutka.

Tip č. 2 - Zamyslete se nad večeří

„Konzumaci nápojů obsahujících kofein doporučuji omezit na 5 hodin před usnutím,“ říká Němečková a dodává, že kofein zvyšuje produkci adrenalinu, který tělo nutí využívat zbytkovou energii a má před spánkem nežádoucí povzbuzující účinek. Naopak doporučuje nealkoholické nápoje a namísto tučných a těžko stravitelných jídel jen lehkou večeří. „Vhodnou večeří představuje třeba mořská ryba bohatá na omega-3 mastné kyseliny, které zklidňují nervový systém,“ souhlasí výživová poradkyně Radka Sehnalíková a dodává, že i celozrnné výrobky jako jsou celozrnný chléb nebo těstoviny obsahují vysoký podíl hořčiku, který má uklidňující účinek na nervový systém a zmírňuje stres a úzkost.

Tip č. 3 - Hlavu je třeba vypnout

I psychické rozpoložení je nezbytné pro kvalitu i délku spánku. Nekonečný stres a shon každodenního života mohou bránit uvolnění mysli. Problémy s usínáním řeší pravidelně až 10 % českých žen, skoro polovina se s nimi potýká čas od času. „Najděte si pár minut na to, abyste si sepsali své myšlenky ještě před spaním a vypustili je ven z hlavy,“ doporučuje terapeutka Renata Kotyzová a dodává, že někomu může vyhovovat třeba lehká meditace nebo vědomé dýchání, případně protahovací cviky před spaním.

Pomáhá také vytvoření vlastního „útulného koutku“, který bude mimo ložnici a pomůže navodit ospalost. „Pokud spánek nepřichází, vytvořte si v jiné místnosti svoje komfortní místo, třeba s knížkou, audioknihou nebo uklidňující hudbou,“ radí Peroutka. Do tohoto prostoru se uchylte, pokud nebudete moci usnout. A jakmile začnete pociťovat ospalost, můžete se vrátit zpět do postele.

Tip č. 4 - Bylinkový čaj s medem zklidní a navodí hluboký spánek

V našich končinách jsou již po staletí využívány byliny ke zmírnění nespavosti a podpoře hlubokého spánku. Nejpoužívanější jsou zejména meduňka lékařská, kozlík lékařský, chmel otáčivý, třezalka tečkovaná a levandule lékařská. „Každá bylina má specifické účinky. Třezalka může pomoci udržet emoční rovnováhu, kozlík lékařský dodá tělu vitamín B a sníží pocit vyčerpanosti,“ říká Peroutka a doporučuje široký výběr produktů v sortimentu dm drogerie markt. „V nabídce jsou čaje na neklid a usínání, ale i ty podporující hluboký spánek, a to jak pro dospělé, tak pro ty nejmenší,“ doplňuje Peroutka. Dodává, že v sekci poradenství nabízí stránky dm drogerie markt návod, jak vyzkoušet relaxační účinky bylinek a koupelových doplňků v rámci blahodárné aromaterapie.

Produkty pro zklidnění a lepší spánek (fotografie produktů si můžete stáhnout zde)

Množství: 500 ml

Cena: 39,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a dm.cz.

Množství: 1 500 g

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a dm.cz.

Množství: 25 ks

Cena: 37,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a dm.cz.

Množství: 20 ks

Cena: 39,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a dm.cz.

Množství: 10 ml

Cena: 49,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a dm.cz.

Množství: 10 ml

Cena: 49,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a dm.cz.

<https://www.dychame.cz/jak-na-kvalitni-spanek-k%E2%80%AFveceri-si-dejte-rybu-loznici-vyvetrejte-na-17-stupnu-a-odlozte-mobil>