Špatný spánek trápí polovinu žen v menopauze. Pomoci může rutina, teplé světlo i valeriána

29.5.2024 - | Petr Lesensky - Dychame

Menopauza přináší do života ženy mnoho zásadních změn. Obvykle se počítá s horší kvalitou vlasů i pleti, s návaly horka či snížením kondice. Málokdo však ví, jak moc přechod ovlivňuje také spánek. Naštěstí existují metody, které pomohou kvalitu spánku zvýšit. Víte, co je to chromoterapie? Které rituály zařadit do denní rutiny? A jak působí valeriána?

O potížích v přechodu platí jednoduché pravidlo – jedna třetina žen nepociťuje žádné obtíže, další třetina změny zaznamená, ale nijak zásadně jí do života nezasahují, a poslední třetina trpí. A jednou z oblastí, které procházejí výraznou změnou, je spánek. Některé studie dokonce uvádějí, že se zhoršená kvalita spánku týká až 51 % žen v menopauze. *„Hlavní příčinou obtíží je hormonální dysbalance, která může mimo jiné narušit vnitřní hodiny lidského těla. Tato nerovnováha také zapřičiňuje nepříjemné návaly horka, pocení a rozcitlivělou psychiku. To vše jsou časté důvody špatného spaní,“* potvrzuje renomovaný gynekolog a sexuolog **MUDr. Pavel Turčan, Ph.D.**, který mimo jiné působí v poradně společnosti Vegall Pharma. Existují však přírodní metody, které kvalitu spánku zlepší. Které to jsou?

Spánková rutina reguluje biologické hodiny

Návod je prostý, avšak účinný: osvojte si rituály. Co si pod tím představit? Například důsledné dodržování spánkového režimu, tedy ulehat a vstávat každý den ve stejný čas. Ačkoliv se to může zdát zanedbatelné, výrazně tím pomůžete tělu regulovat biologické hodiny a zlepšit tak celkovou strukturu spánku. Dalším rituálem může být přesunutí odpolední či dokonce večerní kávy (ale třeba také zeleného čaje) na dopoledne. Po obědě je pak vhodné si dopřát spíše nápoje bez obsahu kofeinu. V neposlední řadě se doporučuje vynechat k večeři těžká jídla a před ulehnutím do postele alespoň 3 hodiny nejíst. *„Pokud si navíc ženy před spaním dopřejí svižnou procházku na čerstvém vzduchu, určitě se jim bude usínat a spát lépe,“* doporučuje MUDr. Turčan. Co spánku naopak jistě neprospěje, je alkohol. *„Řada žen po konzumaci alkoholu pociťuje výrazně horší kvalitu spaní. Více se potí a také se mnohým z nich prohlubují případné úzkosti,“*upozorňuje lékař.

Valeriánu lidé používali už v 11. století

Není žádným tajemstvím, že cennými spojenci v boji proti špatnému spaní mohou být byliny. Už naši předkové si cenili meduňku nebo třeba heřmánek pro jejich sedativní účinky. Významnou bylinou je i valeriána známá jako kozlík lékařský. První záznamy o jejím používání se objevují už v 11. století a dodnes je oblíbeným přírodním prostředkem ke zklidnění, zmírnění podráždění a dobrému spánku. Méně známým bojovníkem za kvalitní spánek je včelí mateří kašička. Ta totiž disponuje širokým spektrem živin, které přispívají k hormonální rovnováze. *„Včelí mateří kašička obsahuje vedle aminokyselin, vitaminů a enzymů také acetylcholin, který podporuje klid a uvolnění. To může pomoci ke snížení úzkostí a lepší náladě,“* říká MUDr. Pavel Turčan s tím, že je ideální přijímat mateří kašičku spolu s vitaminy C, E a D, případně také s extraktem ze šalvěje. Ta totiž obsahuje estrogenní hormony a díky tomu napomáhá zmírnění návalů horka a pocení. Pokud chcete mít jistotu, že tyto látky budete přijímat v dostatečných denních dávkách, můžete sáhnout po přírodním preparátu Sarapis plus.

Chromoterapie modrou barvu chválí, modré světlo však vhodné není

Často diskutovanou otázkou je vliv modré barvy, respektive modrého světla, na lidský organismus. Ačkoliv modré odstíny například chromoterapie (známá také jako barevná terapie) považuje za uklidňující a chladivé, vhodné ke snižování stresu a zlepšení spánku, v souvislosti s modrým zářením z elektronických zařízení se paradoxně ukazuje spíše negativní vliv na lidské tělo. Studie naznačují, že má schopnost snižovat hladinu melatoninu, tedy hormonu zodpovědného za regulaci spánku, a může ovlivnit cirkadiální rytmy. Pokud vás v menopauze trápí špatné spaní, je vhodné před usnutím modré světlo z obrazovek a elektronických zařízení omezit. Odborníci se shodují, že je dobré eliminovat jeho působení alespoň hodinu a půl před ulehnutím do postele. Ať už tím, že mobilní telefon nebo tablet úplně odložíte, nebo si u elektronických zařízení alespoň nastavíte barvu světla směrem k teplejšímu spektru. Uzpůsobit byste měli rovněž světlo v noční lampičce v ložnici, kde je ideální mít žárovku vyzařující teplou bílou, tedy maximálně do hodnoty 3 300 K. Pro představu, svíčka má barevnou teplotu 1 200 K a slunce při východu asi 2 800 K. Také je možné pořídit žárovky či LED světla přímo bez obsahu modrého světla. Ty pak mají teplý žlutooranžový, někdy až červený nádech. Tyto teplé barvy působí tlumivě, umožňují vytvořit v ložnici klidnou atmosféru a podporují dobrý spánek.

https://www.dychame.cz/spatny-spanek-trapi-polovinu-zen-v-menopauze-pomoci-muze-rutina-teple-svetlo-i-valeriana