

RADY, TIPY

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

České Budějovice, 19.07.2023 – 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. Vydátnost 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 roztřídí 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.

Tip 1 – Podpořte spánkového dirigenta a dopřejte si tmou, tichem a čerstvým vzduchem

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 večerí

„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 večerí.

„Vhodnou večeři 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 hořčíku, 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](#))

1. Balea bylinná koupel tymián & máta

Množství: 500 ml

Cena: 39,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a [dm.cz](#).



2. Mivolis sůl do koupele z Mrtvého moře

Množství: 1 500 g

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a [dm.cz](#).



3. Mivolis ovocný čaj Inner Balance

Množství: 25 ks

Cena: 37,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a [dm.cz](#).



4. dmBio bio bylinný čaj na dobrý večer

Množství: 20 ks

Cena: 39,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a [dm.cz](#).



RADY, TIPY

5. Profissimo éterický olej Levandule

Množství: 10 ml

Cena: 49,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a [dm.cz](https://www.dm.cz).



6. Profissimo éterický olej Zen Garden

Množství: 10 ml

Cena: 49,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a [dm.cz](https://www.dm.cz).



O společnosti dm drogerie markt Česká republika

Společnost dm drogerie markt s.r.o. v České republice zahájila činnost v roce 1992 jako 100% dceřiná společnost dm drogerie markt GmbH Rakousko. V roce 1993 otevřela svou první prodejnu v Českých Budějovicích. Společnost sídlí v Českých Budějovicích. Svých 249 prodejen zásobuje po celé České republice z logistických center v Jihlavě a Divišově. Jednatelkami společnosti jsou Martina Horká a Markéta Kajabová. Celkem v dm pracuje 4 108 spolupracovníků. V obchodním roce 2021/2022 vykázala dm v České republice obrát ve výši 13,8 mld. CZK a upevnila tak své postavení jedničky na trhu specializovaných drogerií. Na trh uvádí mimo jiné dm značky Balea, alverde přírodní kosmetika, babylove, Mivolis, Denkmit, SUNDANCE, dmBio, trend !t up, SEINZ. či nejnověji no planet b.

Tiskové zprávy a fotografie v tiskové kvalitě společnosti dm naleznete [zde](#)

V případě zájmu o další informace kontaktujte:

Ing. Jiří Peroutka

Manažer komunikace

T +420 387 748-220

M +420 739 531-696

jiri.peroutka@dm.cz

www.dm.cz

www.facebook.com/dm.cesko