

VYZKOUŠELI JSME... Konečně vyspaná DO RŮŽOVA

Blahodárný spánek se dá zařídit. Alespoň to tvrdí nejvyhledávanější americký nutriční poradce, Shawn Stevenson. Jeho dvoutýdenní program pro kvalitnější odpočinek vyzkoušela Veronika Vlachová.

Spoustu let se potýkám s únavou. Než si dám obvyklé dvojité espresso, nelze se mnou mluvit a večer bych nejradši do postele zapadla dřív než moje předškolní děti. Svůj spánek považuji za vysoce nedostačující. Velkou naději na zlepšení mi dal Shawn Stevenson, v současnosti v Americe nejprodávanejší autor, píšící o zdraví a výživě. V knize Spánek je umění totiž nabízí vědecky prověřené rady, proč spánek vnímat jako rituál, a 14denní program, který vás naučí vyspat se dorůžova. Dají se jeho rady zařadit do běžného dne smrtelníků, kteří pracují, prožívají stresy, mají děti a minimum volného času i energie?

Výzkum potvrdil, že vyšší teplota těla je jednou z hlavních příčin chronické nespavosti.

Spánek v diáři

Změnu je potřeba dobře naplánovat, psychicky se na ni připravit a začít v době, kdy nás nečeká nic významně stresujícího. Datum startu spánkového programu jsem vložila do rodinného diáře, aby i můj manžel věděl, že v tomhle období pravděpodobně nebudu řešit nic jiného než to, jak jsem se vyspala, kolik káv jsem vypila, co jsem jedla nebo kdy se v ložnici zhasne.

Dříve jsem nikdy nechtěla vytáhnout paty z pod peřiny a trvalo mi skoro dvě hodiny, než jsem se poránu „nakopla“, tři týdny po vyzkoušení programu je všechno jinak. Sice se zabývá spánkem, ale změnil mi mnohem víc: od usínání a vstávání až po typ ložního prádla nebo skladbu jídelníčku.

Optimistický start

Jako na každém začátku cítím mírné vzrušení: přede mnou jsou úkoly a nemám ponětí, co v mém režimu spánku způsobí. Chci se samozřejmě pořádně vyspat co nejdřív, a tak si slibuji, že budu vše plnit do puntíku. Po pěti dnech mě to přejde. Možná proto, že nejsem důsledný typ, ale především kvůli tomu, že už po tak krátké době cítím velkou změnu: prostě lehnu, do 15 minut spokojeně oddychuji a probudím se až ráno. Tenhle základní modus by mi jako standard stačil. Ale zvědavost mi nedá a dumám, co se stane dál.

Knihy Shawna Stevensona totiž obsahuje spoustu zajímavých informací. Věděli jste, že kvalitu spánku ovlivňujete i jídlem (ve střevěch je čtyřikrát víc melatoninu, tedy hormonu hrajícího hlavní roli v řízení rytmu dne a noci, než v mozku), časem konzumace posledního kofeinového nápoje (burcuje tělo k aktivitě třeba i šest hodin po požití), tím, v jakém pyžamu a jak ležíte, jak dokážete zapomenout na starosti, jaké minerály vašemu tělu chybí (hořčík je základ), i tím, v kolik ráno vstáváte („skřívání“ podle americké studie získávají lepší práci a jsou úspěšnější)?

Přečíst celou knihu není nutné, stačí projet alespoň typy v každé kapitole. Ale když jsem pochopila, proč je třeba důležité k večeri volit raději tučná než sladká jídla, odpustit si pověsný „šláf-truňk“ nebo si přisunem denního světla zajistit poklidnou noc, plnila se mi jeho doporučení s mnohem větší chutí.

Novinky v domácnosti

Můj nový program musel zákonitě zasáhnout i do životů dalších členů rodiny. Jednou z největších změn bylo zavedení systému lamp, které večer neprodukovaly bílé světlo, ale příjemně žluté. Svíčky se objevily dokonce i na záchodě. Kromě toho jsme vykazovali z ložnice veškerou elektroniku, pořídili klasický budík a mobily odkládali v obýváku. Obměnou prošly i závěsy. Pověsili jsme ty z husté tkaniny, přes které se neprodere jediný paprsek. Ze studie Cornellovy univerzity totiž vyšlo najevo, že tělo zachycuje světlo i pokožkou, což může způsobit narušování spánku (sbohem, masko na spaní!). Začala jsem pomocí digitální meteorostanice hlídat teplotu i vlhkost v ložnici. Op-

timální teplota pro spánek by se měla pohybovat mezi 15,5 a 20 °C. Výzkum na univerzitě v Pittsburghu potvrdil, že vyšší teplota těla je jednou z hlavních příčin chronické nespavosti.

Vědci z Kalifornského technologického institutu přišli na to, že určité bakterie ve střevěch hrají významnou roli při produkci serotoninu, látky, která souvisí s cyklem bdění a spánku. Takže došlo i ke změnám v rodinném jídelníčku. Jídlo totiž dodává významné informace do střev o tom, jak bude probíhat nejen naše tloustnutí nebo hubnutí, ale i náš spánek. Zdraví střev má obrovský vliv na kvalitu spánku!

V rámci velké spánkové proměny jsem po letech opráškla zvyk každodenního zápisu do deníčku. Před spaním

jsem totiž musela zapisovat tři věci, které mi v daný den udělaly radost, co se mi líbilo nejvíce, v čem bych se mohla zlepšit a co mi druhý den určitě vykouzlí úsměv na tváři. Často jsem vymyslela jen jednu. Ale nevěřili byste, že takové pozitivní naladění funguje. Lépe se mi usínalo a prvním pocitem po probuzení byla právě věc, na kterou se těším.

Nákup nezbytností

Kdo by se nechtěl zbavit bolestí svalů, přetíženosti páteře, mít lepší pleť a více energie? To vše totiž lze od dobrého spánku očekávat. Podle rad Shawna Stevensona jsem investovala do hořčíkového spreje. Hořčík je důležitý minerál ovlivňující přes tři sta blahodárných činností v těle. Lidé trpící jeho nedostatkem mají dvakrát vyšší riziko předčasného úmrtí. Shawn Stevenson také nedá dopustit na uzemňující prostěradlo, které umí do těla vpravit negativně nabitě volné elektrony, běžně se vysky-

tující na povrchu Země. Stříbrná vodičová vlákna je vedou z uzemňovacího kóliku ze zásuvky přímo do těla. Podle studie z roku 2013 uzemňování přispívá ke snížení rizika kardiovaskulárních chorob a dá se ho dosáhnout i dotykem holé kůže s povrchem země. Není to náhoda, že na pláži, v trávě nebo po celodenním chození naboso člověk dokáže usnout během minuty. I kdyby prostěradlo fungovalo jen jako placebo, stojí to z to.

Ideální je se alespoň hodinu před odchodem do postele nedívat na obrazovku, nebo alespoň zapnout speciální program na redukci modrého světla na počítači nebo mobilu. Optometrista Matěj Skrbek doporučuje speciální brýle, které minimalizují modré světlo. Podporuje to přirozenou produkci spánkového hormonu melatoninu.

Tak co? Chcete se také konečně ráno probudit s blaženým pocitem, jak nádherně jste se vyspali, a plni energie vyskočit z postele? Je to k nezaplacení!

Co bylo nejtěžší

- **KÁVA JEN DOPOLEDNE:** Prvních pět dní bylo krutých, ale pak jsem místo hodiny usínala pouhých deset minut.
- **NASTAVENÍ VLASTNÍHO REŽIMU:** Původně jsem chodila spát kolem půlnoci a vstávala s dětmi v půl sedmé. Měla jsem za úkol každý den chodit o čtvrt hodiny dřív spát, vypnout včas všechny monitory, chvíli si čist, meditovat, popovídat si s partnerem a sepsat si deník vděků a těšení se. Lehčí je o tom teoreticky psát, než to skutečně dělat.
- **PROMĚNA LOŽNICE:** K tomu je potřeba souhlas partnera, trocha financí a kreativity, ale vyplatí se to!
- **PSANÍ DENÍKU:** Tento úkol mě až fyzicky bolel. K pravidelnosti jsem se prokousávala deset dní. Ale pak jsem usínala s čistou hlavou.
- **RANNÍ CVIČENÍ A MEDITACE:** Tohle je položka, kterou jsem tak úplně nezládala. Ale když se to povedlo, dětské vzdorování u snídaně nebo cholerici v metru a v práci mě nechali chladnou.

Nejdůležitější zásady podle Shawna Stevensona:

POKUD SE PROZATÍM NECHCETE PLNĚ PONOŘIT DO STUDIA TAJŮ SPÁNKU, ZKUSTE DOMA ZAVĚST ALESPŮN PÁR VCELKU JEDNODUCHÝCH PRAVIDEL.

- 1 **PRAVIDELNOST**
Chodte spát pravidelně a ve stejný čas i vstávejte (čím dřív, tím líp). I o víkendech!
- 2 **TROCHA POHYBU**
Ráno se ještě před snídaní a sprchou alespoň pět minut věnujte cvičení a zhruba stejný čas i meditaci.
- 3 **BUDIŽ SVĚTLO**
Dopřejte si dostatek denního světla, spánkový cyklus je totiž z velké části množstvím slunečního záření ovliv-

- něn. A kromě toho také pomáhá řídit trávení i využití tuku.
- 4 **SBOHEM, TECHNIKO**
Alespoň hodinu před ulehnutím do postele byste se měli věnovat jiným aktivitám než sledováním monitoru, tabletu nebo telefonu. Modré světlo totiž narušuje spánkový rytmus.
- 5 **DETOX LOŽNICE**
Vykažte z místnosti, kde spíte, televizi, mobily i další vymoženosti. Místnost osvěžte rostlinami.

- 6 **VPUSŤTE CHLADNO**
Tělo si nejlépe odpočine v chladné místnosti (16–20 °C). Usínání prospějí vlněné ponožky nebo příjemný sex.
- 7 **JEZTE VĚDOMĚ**
Vyberte si jídlo s důrazem na obsažené látky – spánku prospívají například selen, draslík, vitamin D a B6, omega-3 či vápník.
- 8 **PIJTE STŘÍDMĚ**
Drink na usnutí pomáhá, ale spánek je kratší a mělčí.

Pomocníci pro sladký spánek



JÓGA JAKO V PŘÍRODĚ
Podložka na cvičení bez použití PVC nebo latexu, uzemnisse.cz, 2995 Kč



UZEMNĚNÍ V NOCI
Bavlněné prostěradlo s vodivým stříbrem, uzemnisse.cz, 3545 Kč



MINERÁLOVÁ SPRCHA
Hořčíkový sprej na tělo, Renovality, www.mj-krasazdravi.cz, 349 Kč



LEPŠÍ VZDUCH
Čistička vzduchu, uvolňující záporné ionty, Bionaire, www.cistickyvzduchu.cz, 6850 Kč



SLUNCE DO UŠÍ
Tato „sluchátka“ vám do uší svítí jasným světlem a vyrovnávají tak jeho nedostatek. Human-Charger, od 5000 Kč



PROZARTE SI DEN
Brýle s terapeutickým světlem pro lepší spánek i náladu. Luminette, www.altae.cz, 6450 Kč

FOTO: SHUTTERSTOCK (1), ARCHIV IPREM