

5. Spánek a jeho ovlivnění přírodními prostředky



Mgr. Eva Placáková,
naturopatka, nutriční
terapeutka

Spánek je neoddělitelnou součástí našeho života, prospíme asi třetinu svého životního času. Potřeba spánku je u každého jedince jiná a s věkem se sníže. Zatímco jednoroční dítě potřebuje přibližně 14 hodin spánku denně, pětileté okolo 12 hodin, dospělým stačí 7–9 hodin. Ženy potřebují spát obecně více a starší lidé zase inklinují více ke spánku přes den než mladší jedinci. Většina lidí by zvládla i několik nocí nespavost a plně se z této deprivace zotavit. Pokud ale nespavost přejde do chronické formy nebo si nedopřejete dostatečný spánek, urychlujete stárnutí svého mozku i organismu jako celku a rušíte poměrně křehkou hormonální souhru, která se navíc odrazí ve vaší následné únavě i podrážděnosti.

Adekvátní spánek je tedy nutně potřebný pro udržení dlouhodobého zdraví a pro regeneraci. Během spánku se odehrává mnoho fyziologických procesů. Mezi nejdůležitější patří vychytávání a zneškodňování volných radikálů, které nenávratně poškozují mozkové buňky, a sekrece růstového hormonu. Růstový hormon je odborníky nazýván „hormonem proti stárnutí“. Důvodem je jeho stimulační účinek na regeneraci tkání a jater, budování svalové hmoty, odbourávání tělesných tuků, normalizaci krevního cukru a další. Malé množství růstového hormonu je produkováno během dne, ovšem jeho většina vzniká právě během spánku v noci.

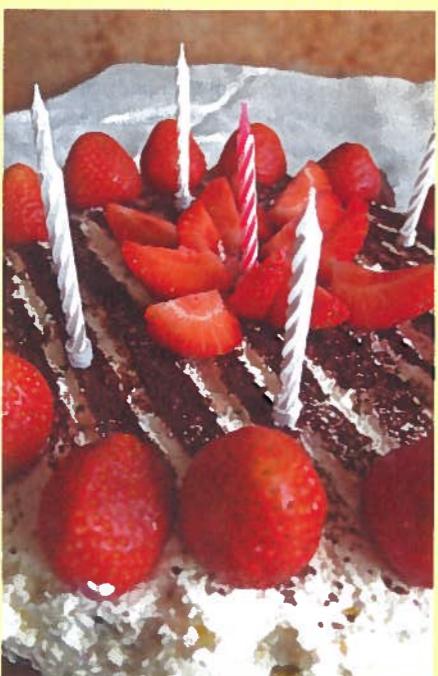
Navzdory všem těmto poznáním se zhruba 30% lidí potýká s občasnou nespavostí a celých 10% dospělých trpí nebezpečnou chronickou poruchou spánku. V moderní medicíně je nespavost řešena předepisováním hypnotik – sedativ či anxiolytik (léků na uklidnění), jejichž vedlejšími účinky jsou zejména návykovost a paradoxně narušení přirozeného spánkového režimu. Užívá je už více než 12 % světové populace!

Příčiny nespavosti a jak na ně

Protože je nespavost zapříčiněna ve většině případů fyziologickými nebo psychickými faktory, je vhodné se zaměřit v první řadě na ně.

Některé léky a stimulační látky mohou interferovat se spánkem. Patří sem například léky na štítnou žlázu, hormonální antikoncepcie, beta-blokátory (léky na vysoký tlak). Z drog jsou to zejména marihuana, alkohol, káva, pravý čaj, guarana a z potravin čokoláda.

Data ze spánkových laboratoří odhalují, že zhruba polovina všech dlouhodobějších problémů se spánkem je zapříčiněna psychickými faktory. Velmi častými spouštěči nespavosti bývají prodělaná traumata nebo stres, což zřejmě aspoň jednou v životě zažije každý z nás. Stres ale může mít i podobu podprahového vybuzení organismu, které si většina z nás už ani neuvědomuje, protože se stalo trvalou součástí běžného života. V těle poté dochází k dlouhodobému patologickému zvednutí hladiny stresových hormonů (zejména kortizolu



► Příčinou některých typů nespavosti mohou být také velké výkyvy krevního cukru, což je důležité zejména pro diabetiky.

a adrenalinu), které zároveň spouštějí záhnědilivé pochody v organismu se všemi důsledky. V takovém případě mohou pomoci kromě spánkové hygieny (tma, chladnění, dobré větraná místo, nepřítomnost hlučku a elektronických zařízení v místnosti, kvalitní matrace, pravidelná fyzická zátěž, poslední jídlo 2–3 hodiny před ulehnutím apod.) i adaptogenní bylinky. Ty pomáhají doslova adaptovat organismus na stresovou zátěž a přímo ovlivňují orgán, kde se tyto stresové hormony vytvářejí – nadledviny. Mezi takové bylinky můžeme zařadit například sibiřský ženšen, schizandru, rozchodnici, lékořici, kozinec, aswagandu či pavonek. Každá z těchto bylin má i své vedlejší specifické působení, tudíž jejich vhodnou volbou a kombinací lze dosáhnout nemalého zlepšení celkového zdravotního stavu i posílení imunity.

Pokud je nespavost spíše situací a krátkodobá, lze vyzkoušet bylinky s obecně zklidňujícím účinkem na organismus, jako jsou kozlík, mučenka, chmel, šíšák nebo heřmánek. V klinických studiích měl kozlík, který je zároveň z výše uvedených asi neprozoumanější bylinou, dokonce srovnatelné výsledky jako nižší dávky benzodiazepinů (léky na uklidnění s hypnogenním účinkem). Kozlík měl, na rozdíl od léků, navíc pozitivní vliv na odstranění ranní ospalosti.

►

Příčinou některých typů nespavosti mohou být také velké výkyvy krevního cukru, což je důležité zejména pro diabetiky. Mozek je orgánem velmi závislým na glukóze jako zdroji energie a zejména velké a rychlé propady hladiny glukózy v krvi spouštějí vylučování regulačních hormonů, které bezprostředně ovlivňují spánek. Následně může docházet k častému nočnímu buzení. Tento problém zřejmě nebudeře řešit sami, ale pokud jste diabetik a často se v noci budíte nebo nejste ráno po dostatečně dlouhému spánku odpočatí, váš lékař by o tom měl vědět.

►

Rozhodně nezapomínejte na přiměřenou fyzickou aktivitu, není však třeba podávat vrcholné sportovní výkony. Dle výzkumu stačí pravidelná aktivita aerobního typu (například rychlejší chůze) v délce cca 20 minut denně, která zlepšuje prokazatelně psychickou pohodu i kvalitu a hloubku spánku. Dalšími velmi osvědčenými technikami jsou hluboké soustředěné dýchání a cílená svalová relaxace bezprostředně před usnutím.

Doplňky pro lepší spánek

Z přírodních doplňků stravy s významným účinkem na spánek se kromě bylin využívají aminokyselina tryptofan a látka, která se z tryptofanu v těle vytváří 5-hydroxytryptofan (5-HTP). Zatímco tryptofan se nachází ve stravě bohaté na bílkoviny, 5-HTP existuje jen v doplňkové formě, zato jeho účinnost je podstatně vyšší. Velký přínos 5-HTP je v tom, že významně prodlužuje hluboké fáze spánku na úkor těch, v nichž nedochází k tak efektivní regeneraci, aniž by ovlivňoval celkovou délku spánku.

Obr. výše zmíněné látky slouží dále jako stavební kameny pro syntézu nejdůležitějšího hormonu, regulujícího cyklus spánku a bdění, melatoninu. Melatonin produkuje během spánku šíšinka (epipyza). Jedná se o miniaturní žlázu umístěnou hluboko v mozku, někdy také nazývanou „třetí oko“, jelikož reaguje na změny v délce a intenzitě světla. Produkce melatoninu je maximální mezi 22. a 3. hodinou ranní. S věkem produkce rychle klesá, ve věku 50 let je zhruba

Foto Magdalena Ryšavá

na šestině původního stavu. Je to uváděno jako jedna z příčin nespavosti a depresí u starších lidí. Produkci melatoninu také nepříznivě ovlivňují některé faktory, zejména léky proti bolesti (Acetylpromazine, Iuprofen), antidepresiva a léky proti úzkosti, ale i kofein nebo tabák. Terapeuticky se melatonin využívá při nespavosti spojené s cestováním přes několik časových pásem a k regulaci cirkadiálních rytmů. Melatonin je od letošního roku k sehnání jako doplněk i na českém trhu, podává se 30–60 minut před spaním v dávce 1–3 mg. V užívání je ovšem třeba obezřetnosti, jde přece jen o hormon. Začněte na 1 mg a v případě, že nenavodí do 60 minut ospalost, teprve tehdy přidejte další 1 mg, případně vyzkoušejte prekurzory melatoninu tryptofan či 5-HTP. Ty mají zároveň pozitivní vliv na produkci „hormonu štěstí a dobré nálady“ serotoninu. Tryptofan se dávuje v rozmezí 3–5 g odděleně od jídla, 5-HTP v dávce 100–300 mg. Pro zajištění efektivní tvorby serotoninu je vhodný dostatečný příslun dalších mikroživin, zejména vitamínu B6, B3 (niacinu) a hořčíku. Niacin navíc rozšiřuje krevní cévy, čímž pozitivně ovlivňuje celkovou relaxaci organismu.

Inzerce ▶

Terapie nespavosti by měla být natolik konzervativní, jak je to jen možné, s cílem hledat především příčiny nespavosti. Léky se vzhledem k jejich vedlejším účinkům snažte užívat pouze nárazově, a pokud nezabírá žádná jiná metoda. Ve chvíli, kdy se podaří navodit dostatečně kvalitní spánek přirodními doplnky, je postupně vysadte.

6. Když nemůžeme v noci spát...



Ing. Yvona Švecová,
lektorka hormonální jógy

„Kdo vchází do tvých snů, má lásku, když nemůžete v noci spát...“ Mladá dívka, ke které zpěvák tohoto starého hitu promlouvá, má spoustu přátel, uspokojivé studijní výsledky, má ráda beat, v létě jezdí na prázdniny k moři, v zimě si dopřává pobytu na horách, i podle dalších indikcí se zdá, že jí v životě nic neschází, a přesto pří nemůžete v noci spát. Ano, lásku mnohdy nedá, nedá lidem spát. Tahle příčina nespavosti je však pozitivní a řešení bývá na dosah. Není tomu tak ale vždycky.

Zastavit kolotoč myšlenek

Horší je, když našemu spánku brání nekonečný sled myšlenek, mnohdy chmurných až destruktivních. Určitě to znáte. Ulehnete večer do postele a za zavřenýma očima se začne odvijet film, jehož katastrofický scénář by vám leckterý Hollywoodský scenárista mohl závidět. A film ne a ne zastavit, že? Je půl třetí ráno, vy musíte se chvíli vstávat a víte, že budete celý den „jako po kůzlitech“, jak říká moje maminka. Zaměříme se tedy na to, jak kolotoč našich myšlenek zastavit.

Nejtěžším úkolem je nevěnovat příchozím myšlenkám pozornost. Zaznamenáme je, ale už je dále nerozvijíme. Vnímejme je jako obrazy na filmovém plátně, které sice vidíme, ale nenecháváme se vtáhnout do děje, nijak je nehodnotíme. Když jim nedáme svou vlastní energii, samy za chvíli zmizí. Chce to, pravda, trénink.

Mocným nástrojem našeho těla je dech, v jízce nazýváme dechové techniky a kontrolu dechu pranýramu. Pokud ovládneme dech, dokážeme zklidnit naše emoce. Uvě-

domte si, jak dýcháte, když jste v nějaké stresové situaci. Váš dech je mělký a slaboučký, mnohdy ani strachy nedýcháte, že?

Pokud v té chvíli zapojíte vědomý dech, tělo ošálíte a ono přepne autonomní nervový systém z programu sympatiku (ač je název „sympatický“, znamená stav bojové pohotovosti, stav bojuj, nebo uteč, v angličtině libozvučně fight – flight) do parasympatiku (odpočívaj a zažívej, což je stav mnohem sympatičtější) a stres začne pozvolna ustupovat.

A ještě trochu jógové teorie. V našem těle kolují dvě energie – surja, která symboluje slunce, energii síly, a čandra symbolující měsíc, energii lásky. Surja odpovídá s pravou nosní dírkou a čandra s levou. Potřebujeme-li aktivizovat naše tělo, dýcháme záměrně pravou nosní dírkou, ovšem chceme-li se uklidnit, zaměříme se na dech levou nosní dírkou. A toho právě využívá jednoduchá, ale účinná antistresová technika z arzenálu hormonální jógy, nazvaná Čandra bhédana.

Čandra bhédana (jednostranný dech levou nosní dírkou)

Posadíme se, klidně i v posteli, do sedu se zkříženýma nohami a rovnými zády, v obou rukou vytvoříme tzv. uzavřenou džňánu mudr (nehet ukazováčku přímáčkneme ke kořeni palce, ostatní prsty necháme protažené). Levou ruku odložíme na stehno levé nohy, dlaň je otočená vzhůru. Pravou nosní dírku uzavřeme palcem pravé ruky, ruka je stále v pozici uzavřené džňánu mudry. Soustředíme se na levou stranu našeho těla a na místo cca 5 cm nad hlavou. Tam se nyní nachází měsíční světlo čandra. Klidně dýcháme se zavřenými ústy, při nádechu počítáme od jedné do tří, při

inzerce ▶

VITAMIN K2 EPIGEMIC®

Kosti, srdce a cévy

Vitamin K2 je pro tělo nezbytná látka, která se vyskytuje zejména v živočišných tucích a produktech, jako je máslo, mléko a mléčné výrobky. Jeho obsah je však výrazně vyšší v tuku volně se pasoucích zvířat.

Vitamin K2 se v přírodě vyskytuje ve dvou formách, přičemž pro člověka je lépe využitelná ta jménem menachinon. MenaQ7® je zdroj přirodního menachinonu, který se získává jako fermentační extrakt ze sójových bobů pomocí bakterie *Bacillus subtilis natto* nebo *Bacillus licheniformis*. MenaQ7® je jednou z nejlépe využitelných přirodních forem vitaminu K2, jejíž aktivita a stabilita je garantována klinickými studiemi a mezinárodními patenty.

- Přispívá k udržení normálního stavu kostí.
- Podporuje normální funkci srdce.
- Přispívá k udržení normálního stavu cévního systému.



Doplňky stravy

www.epigemic.cz

Blue step spol. s r. o.

Tel.: 235 516 246, 773 990 807

Objednávky: www.epigemic.cz

Slovensko: www.epigemic.sk