

PORADNA PRO ZDRAVÍ A VITALITU

## Podpora kvalitního spánku a regenerace

### Spánek není jen počet hodin

Kvalitní spánek znamená, že organismus dokáže večer zpomalit, usnout, udržet spánek a během noci skutečně regenerovat. Pokud jste přes den dlouhodobě pod tlakem, večer doháníte práci, trávíte hodně času u obrazovek nebo máte nepravidelný režim, nervový systém může zůstat v pohotovosti i ve chvíli, kdy už chcete spát.

### Poznáváte se?

- ☐ večer jste unavení, ale nemůžete usnout
- ☐ v noci se opakovaně budíte (nejčastěji mezi 2.–4. hodinou)
- ☐ máte lehký nebo neklidný spánek
- ☐ ráno vstáváte bez pocitu regenerace
- ☐ večer Vám „jede hlava“ a přemýšlíte nad povinnostmi
- ☐ jste citlivější na stres a hůře dokážete vypnout
- ☐ během dne kolísá energie
- ☐ večer máte výrazné chutě na sladké
- ☐ spánek se zhoršuje před menstruací nebo v období perimenopauzy

*Jednou z možných příčin může být dlouhodobé přetížení nervového systému a narušení přirozeného denního rytmu. U dlouhodobých problémů se spánkem je ale vhodné hledat i další možné příčiny.*

### Co můžete ovlivnit

Nemusíte zavádět všechna doporučení najednou. Vyberte si nejprve 2–3 oblasti, které jsou pro Vás reálně proveditelné.

#### 1. Vytvořte pravidelný rytmus

Snažte se chodit spát a vstávat přibližně ve stejnou dobu, ideálně i o víkendu bez velkých rozdílů. Pro většinu dospělých je vhodné vytvořit prostor přibližně pro 7–9 hodin spánku.

**PROČ?** Pravidelnost pomáhá synchronizovat cirkadiánní rytmus – vnitřní biologické hodiny, které ovlivňují spánek, bdělost, tělesnou teplotu, hormonální signalizaci i trávení.

#### 2. Ráno vyhledejte denní světlo

Po probuzení otevřete žaluzie a ideálně vyjděte alespoň na několik minut ven. I krátká ranní procházka může být velmi užitečným návykem.

**PROČ?** *Světlo je jeden z nejsilnějších signálů pro naše biologické hodiny. Ranní světlo podporuje nastavení rytmu bdělosti během dne a následné večerní ospalosti.*

### **3. Večer postupně snižujte stimulaci**

Posledních 60–90 minut před spaním zkuste omezit pracovní e-maily, sociální sítě, zprávy a další obsah, který Vás mentálně aktivuje. Místo toho zkuste tlumenější světlo, sprchu, čtení, klidnou hudbu, dechové cvičení nebo krátké protažení.

**PROČ?** *Nejde pouze o světlo z obrazovky. Nervový systém stimuluje také nové informace, rozhodování a neustálé přepínání pozornosti.*

### **4. Náročnou práci nenechávejte na pozdní večer**

Pokud je to možné, ukončete intenzivní mentální práci alespoň 1–2 hodiny před spaním. Pomoci může i krátké sepsání úkolů na další den.

**PROČ?** *Mozek potřebuje přechod mezi výkonem a spánkem. Tělo může být unavené, ale nervový systém ještě nemusí být připravený ke spánku.*

### **5. Intenzivní pohyb plánujte podle své reakce**

Pravidelný pohyb spánek podporuje. Pokud ale pozorujete, že po pozdním intenzivním tréninku hůře usínáte, přesuňte náročnější aktivitu na dřívější část dne. Večer může být vhodnější procházka, mobilita nebo jemné protažení.

**PROČ?** *Reakce na večerní pohyb je individuální. Rozhodující je, zda po něm dokážete přirozeně zpomalit a usnout.*

### **6. Večeři nevynechávejte, ale nejezte těsně před spaním**

Poslední větší jídlo si dejte přibližně 2–3 hodiny před ulehnutím. Večeře by měla obsahovat kvalitní zdroj bílkovin, zeleninu podle tolerance, přiměřenou porci komplexních sacharidů a menší množství kvalitního tuku.

**PROČ?** *Příliš velké, tučné nebo těžko stravitelné jídlo těsně před spaním může zhoršovat trávení a kvalitu spánku. Ani pravidelné chození spát hladoví ale nemusí být vhodné.*

### **7. Dbejte na dostatek bílkovin během celého dne**

Orientačně lze u většiny zdravých dospělých pracovat alespoň s příjmem kolem 1 g bílkovin/kg tělesné hmotnosti; individuální potřeba může být vyšší. Bílkoviny rozložte mezi jednotlivá jídla.

**PROČ?** *Bílkoviny dodávají aminokyseliny potřebné mimo jiné pro fungování nervového systému a pomáhají se sytostí i stabilnější energií během dne.*

## 8. Zkontrolujte kofein

Pokud řešíte usínání nebo noční probouzení, zkuste na několik týdnů poslední kávu nejpozději kolem poledne až časného odpoledne. U citlivějších osob může být vhodná pouze jedna káva dopoledne.

**PROČ?** *Kofein se odbourává velmi individuálně a jeho účinek může přetrvávat řadu hodin. To, že po kávě usnete, ještě neznamena, že neovlivňuje kvalitu spánku.*

## 9. Alkohol nepoužívejte jako pomoc pro usnutí

Pokud řešíte dlouhodobě nekvalitní spánek, zkuste několik týdnů sledovat rozdíl bez alkoholu.

**PROČ?** *Alkohol může subjektivně usnadnit usnutí, ale zároveň může zhoršovat kontinuitu a kvalitu spánku a podporovat probouzení v druhé části noci.*

## Začněte třemi kroky

---

Nevybírejte všechno najednou. Na první 3–4 týdny si označte tři až čtyři změny, které skutečně zvládnete:

- ☐ budu chodit spát a vstávat ve stejnou dobu
- ☐ ráno vyjdu na denní světlo
- ☐ posledních 60–90 minut před spaním omezím obrazovky a pracovní podněty
- ☐ náročnou práci ukončím alespoň 1–2 hodiny před spaním
- ☐ intenzivní trénink přesunu na dřívější část dne
- ☐ poslední jídlo si dám 2–3 hodiny před spaním
- ☐ budu dbát na dostatek bílkovin během celého dne
- ☐ poslední kávu vypiji nejpozději kolem poledne
- ☐ omezím alkohol jako pomoc na spaní

## Podpora nervového systému

---

U některých klientů může mít vedle režimových opatření smysl také cílená suplementace. Doplnky nenahrazují základní práci se světlem, pravidelností, stresem, stravou a večerním režimem.

### Hořčík – bisglycinát

Bisglycinát hořečnatý patří mezi dobře tolerované formy hořčíku a může být vhodnou volbou zejména ve večerních hodinách. Hořčík se účastní celé řady procesů spojených s funkcí nervového systému, energetickým metabolismem, svalovou funkcí a psychickou činností.

Při výběru produktu sledujte množství elementárního hořčíku v denní dávce. Konkrétní dávkování volíme individuálně podle jídelníčku, obtíží, zdravotního stavu a užívané medikace.

### Levandule

Levandule je bylina tradičně spojovaná s podporou klidu a snadnějšího usínání. Využit lze standardizovaný přípravek k vnitřnímu užití nebo aromaterapeutickou formu – silici do difuzéru či na polštář.

Orientační použití: podle konkrétního přípravku a jeho koncentrace, večer přibližně 30–60 minut před spaním. Konkrétní formu a dávkování volíme individuálně podle obtíží a zbytku protokolu.

### Taurin

Taurin je aminokyselina zapojená do řady procesů v nervovém systému a metabolismu. U některých klientů jej lze zvážit jako součást individuální podpory nervového systému. Jeho zařazení doporučuji řešit podle obtíží, zdravotního stavu, medikace a celkového protokolu.

### Reishi

Reishi (*Ganoderma lucidum*) je hlíva tradičně využívaná v rámci podpory adaptace na stres a večerního zklidnění. Bývá součástí funkčních doplňků zaměřených na regeneraci a rovnováhu nervového systému.

Orientační použití: podle konkrétního extraktu a jeho koncentrace (např. obsahu beta-glukanů), typicky večer. Formu a dávkování volíme individuálně podle obtíží, zdravotního stavu a celkového protokolu.

## Kdy hledat příčinu hlouběji

---

Pokud se spánek nezlepšuje ani po úpravě režimu, je vhodné nezůstat pouze u dalšího doplňku stravy. Podle obtíží může mít smysl zaměřit se například na:

- dlouhodobý stres a regulaci nervového systému
- hormonální změny v perimenopauze a menopauze
- funkci štítné žlázy
- nedostatek železa, vitamínu B12, folátu nebo vitamínu D
- glykemickou regulaci
- trávení a reflux
- alkohol a užívané léky
- syndrom neklidných nohou
- chrápání a spánkovou apnoei

***Spánek je často výsledkem toho, co se s organismem děje během celého dne – ne pouze poslední hodiny před ulehnutím.***

### **POZNÁMKA K PROTOKOLU**

Tento materiál slouží jako orientační výživové a režimové doporučení a nenahrazuje lékařskou péči. Při dlouhodobé nespavosti, výrazné denní spavosti, podezření na spánkovou apnoei nebo jiných zdravotních obtížích doporučuji konzultaci s lékařem.