

Dr. Mercola: Dejte sbohem nespavosti.

Vojenská metoda, jak usnout za 2 minuty

- CZ24 News | 30. ledna 2024

SVĚT: Rozlučte se s nespavostí. Tato metoda se může pochlubit 96procentní mírou účinnosti a její implementace zabere pouze dvě minuty vašeho času. Pokud jste vyzkoušeli vše, co je pod sluncem, abyste rychle usnuli a zůstali v noci spát, oceníte jednoduchost a rychlost, se kterou se ukázalo, že to funguje.

Stručné shrnutí

- Nejčastější poruchou spánku je nespavost – neschopnost usnout nebo se jednou nebo vícekrát za noc probudit.
- I když všechno ostatní děláte správně, pokud nespíte dost dlouho nebo nemáte dobrý spánek, řada z přínosů vašeho zdravého životního stylu se ztratí.
- Muži středního věku, kteří spí pět hodin nebo méně za noc, mají dvojnásobné riziko závažné kardiovaskulární příhody ve srovnání s muži, kteří spí alespoň sedm až osm hodin za noc.
- Metoda navození spánku vyvinutá americkou armádou tvrdí, že má 96procentní úspěšnost po šesti týdnech důsledné implementace. Metoda se soustředí na přípravu mysli a těla na spánek hlubokým uvolněním po dobu asi dvou minut.
- Existují důkazy, že vystavení elektromagnetickému poli (EMF) snižuje produkci melatoninu stejně jako modré světlo z mobilních telefonů, tabletů a počítačů, takže je obzvláště důležité eliminovat EMP ve vaší ložnici.

Odhaduje se, že 70 milionů dospělých Američanů trpí poruchou spánku, z nichž nejčastější je nespavost (1) — člověk je neschopen usnout nebo se jednou nebo vícekrát za noc probudí. Pokud patříte do této kategorie, nezužejte, protože seznam strategií ke zlepšení spánku je dlouhý.

Většina problémů se spánkem je spojena s životním stylem, jako je trávení příliš mnoho času uvnitř během denních hodin a/nebo nadměrné používání technologií a chronické vystavování se elektromagnetickým polím (EMP), což bude vyžadovat, abyste provedli (možná významné) změny ve svém životního stylu. Krátkodobě se však může hodit řada tipů a triků.

Metoda vyvinutá americkou armádou a zveřejněná v roce 1981 v knize *Relax and Win: Championship Performance* (Uvolni se a vyhrať: výkon šampiona), tvrdí, že má 96procentní úspěšnost po šesti týdnech důsledné implementace.

Vojenská metoda připraví vaše tělo na spánek

Metoda se soustředí na přípravu vaší mysli a těla na spánek hlubokým uvolněním po dobu asi dvou minut. Následující shrnutí procesu bylo zveřejněno v deníku *Evening Standard*: (2)

- 1) Uvolněte celý obličej, včetně jazyka, čelisti a svalů kolem očí.
- 2) Spusťte ramena a uvolněte ruce.
- 3) Při výdechu uvolněte hrudník.
- 4) Uvolněte nohy, od stehů k chodidlům.

5) Uvolněte se a vyčistěte si mysl, pak si představte sami sebe v jednom z následujících scénářů: a) Ležíte v kánoi na klidném jezeře a nad vámi je jen modrá obloha; b) Jste zachumlaný v černé sametové houpací síti v černočerném pokoji; c) Jednoduše opakujte „Nemyslet, nemyslet, nemyslet“ po dobu 10 sekund.

21 dalších strategií, které vám pomohou rychleji usnout

V průběhu let jsem napsal mnoho článků, které podrobně popisují nejružnější tipy a triky, které vám pomohou rychleji usnout a zlepšit kvalitu spánku. Rozsáhlý seznam návrhů naleznete v [článku](#) „33 nejlepších tipů pro optimalizaci spánkové rutiny“.

Medical News Today také zveřejnilo seznam „21 způsobů, jak přirozeně usnout“, který obsahuje následující: (3)

1. Vytvořte si konzistentní režim spánku tím, že budete chodit spát a vstávat ve stejnou dobu po celý týden, včetně víkendů.
2. Zajistěte, aby vaše ložnice byla co nejtmavší. Pokud nemáte zatemňovací závěsy nebo dobré žaluzie, použijte masku na oči.
3. Vyhněte se „šlofikům“ během dne nebo krátce před spaním.
4. Pravidelně cvičte.
5. Minimalizujte používání mobilních telefonů a jiných zařízení vyzařujících modré světlo.
6. Přečtěte si knihu, abyste se před spaním uvolnili.
7. Nejméně čtyři hodiny před spaním se vyhněte kofeinu a dalším stimulantům.
8. Denně meditujte nebo praktikujte všímavost.
9. „Počítejte ovečky“ pomalým odpočítáváním směrem dolů od 100 k nule.
10. Nejezte alespoň tři hodiny před spaním.
11. Snižte teplotu v ložnici; ideální teplota pro spaní je kolem 18 °C.
12. Použijte aromaterapii. Levandule uvolňuje a může pomoci navodit spánek.
13. Najděte si svou nejpohodlnější polohu na spaní. I když článek navrhuje spaní na boku, navrhol bych, abyste zkusili spát v neutrální poloze – na zádech s polštářem podepírajícím krk, nikoli hlavu.
14. Před spaním si poslechněte relaxační hudbu.
15. Nečekejte s chozením na toaletu. I když se může zdát, že jít se vymočit je rušivé, pokoušet se to zdržovat vám naruší spánek později.
16. Před spaním si dejte horkou sprchu nebo koupel.
17. Vyhněte se e-knihám, protože modré světlo z obrazovky bude bránit uvolňování melatoninu.
18. Vyzkoušejte doplněk stravy s melatoninem. Další, možná ještě účinnější alternativou je 5-HTP, prekursor jak serotoninu, tak melatoninu. Věřím, že je to lepší přístup k užívání melatoninu. V jedné studii aminokyselinový přípravek obsahující jak GABA (uklidňující neurotransmitter) tak 5-HTP zkrátil dobu usínání, prodloužil dobu spánku a zlepšil kvalitu spánku. (4)
19. Investujte do pohodlné matrace. K tomu bych přidal vlastní radu najít matraci bez chemikálií, abyste se vyhnuli kontaktu s chemikáliemi, které zpomalují hoření.
20. Minimalizujte hluk. V případě nutnosti použijte špunty do uší.
21. Vyhýbejte se alkoholu.

Vyhnete se nočnímu EMP pro zlepšení kvality spánku

Zatímco vyhýbání se mobilním telefonům a dalším zařízením s elektronickými obrazovkami (včetně elektronických čteček) je důležité pro ochranu produkce melatoninu, dalším faktorem, který může mít významný dopad na kvalitu vašeho spánku, jsou EMP vyzařované z domácí elektroinstalace.

Ve skutečnosti existují důkazy, že expozice EMP snižuje produkci melatoninu (5) stejně jako modré

světlo z mobilních telefonů, tabletů a počítačů, takže je obzvláště důležité eliminovat EMP ve vaší ložnici.

Vystavování se EMP také spouští neuronální změny, které ovlivňují paměť a vaši schopnost učit se (6) a poškozuje mitochondrie ve vašem těle tím, že vytváří nadměrné oxidační poškození, takže každonoční „marinování“ v EMP může způsobit nebo přispět k prakticky jakémukoli chronickému onemocnění, včetně předčasného stárnutí.

Jedním z nejjednodušších způsobů, jak se vyhnout nebo radikálně omezit noční expozici elektrickému poli z kabeláže ve vašem pokoji, je vypnout před spaním jistič k ložnici. Případně požádejte elektrikáře, ať vám nainstaluje dálkový vypínač, což je to, co jsem udělal já.

Tento krok prakticky eliminuje elektrická pole ve vaší ložnici, pokud nemáte sousední místnosti s elektroinstalací, v takovém případě budete muset po vypnutí napájení změřit elektrická pole pomocí měřiče, abyste zjistili, zda jsou v nejnižšího rozsahu. Dalším opravdu důležitým krokem je vypnutí wi-fi na noc. V ideálním případě si domů zaveďte síť tak, abyste doma wi-fi nemuseli mít.

Nedostatek spánku zvyšuje vaše riziko srdečních chorob a dalších

Přehled stovek studií spánku dospěl k závěru, že jako obecné pravidlo většina dospělých potřebuje k udržení dobrého zdraví někde mezi sedmi a devíti hodinami – nebo rovnou kolem osmi hodin – spánku za noc.

Pravidelný spánek trvající méně než sedm hodin za noc je vědecky spojen s celou řadou zdravotních problémů, od přibírání na váze až po zvýšené riziko rakoviny. Nedávno vědci opět potvrdili, že nedostatek spánku si může časem vybrat významnou daň na vašem kardiovaskulárním zdraví. (8)

Čtěte také:

Jak uvádí *Medical Xpress*: (9) „Muži středního věku, kteří spí pět hodin nebo méně za noc, mají v následujících dvou desetiletích dvojnásobné riziko rozvoje závažné kardiovaskulární příhody v porovnání s muži, kteří spí sedm až osm hodin...

„Autorka studie paní Moa Bengtssonová z Univerzity v Göteborgu ve Švédsku řekla: „Lidé s rušným životem mohou spaní pocítovat jako ztrátu času, ale naše studie naznačuje, že krátký spánek by mohl souviset s budoucím kardiovaskulárním onemocněním. V naší studii je míra zvýšeného kardiovaskulárního rizika spojeného s nedostatečným spánkem podobná jako u kouření nebo diabetu ve věku 50 let.“

Muži, kteří měli pouze pět hodin nebo méně za noc, také častěji kouřili, byli neaktivní, měli nadváhu, vysoký krevní tlak a cukrovku. Jiné studie ukázaly, že nedostatečný spánek a/nebo nekvalitní spánek může zvýšit vaše riziko:

- **Nehody v práci a na cestách:** Pokud spíte méně než šest hodin, budete trpět narušením kognitivních funkcí. V roce 2013 způsobili ospalí řidiči v USA 72 000 dopravních nehod, při kterých zahynulo 800 lidí a 44 000 bylo zraněno. (10) I jediná noc, kdy spíte pouze čtyři až šest hodin, může ovlivnit vaši schopnost jasně uvažovat následující den.
- **Diabetes:** Jedna studie z roku 2015 (11) spojovala „nadměrnou denní ospalost“ s 56procentním zvýšeným rizikem cukrovky 2. typu.
- **Deprese:** Více než polovina lidí s diagnózou deprese také bojuje s nespavostí. Zatímco se dlouho myslelo, že nespavost je příznakem deprese, nyní se zdá, že v některých případech může nespavost předcházet depresi. (12) Když špatně nebo nedostatečně spíte, vaše amygdala,

jedna z hlavních oblastí mozku pro generování silných emocionálních reakcí, včetně těch negativních, se stává asi o 60 procent reaktivnější než obvykle, což má za následek zvýšenou emoční intenzitu a těkavost.

- **Zhoršená tvorba paměti a zvýšené riziko ztráty paměti:** (13) Spánek je nezbytný nejen pro upevnění událostí do dlouhodobé paměti, ale také pro to, aby váš život dával smysl. Během spánku se váš mozek dává dohromady a přitom zahazuje nedůležité detaily. Ve skutečnosti spánek zvyšuje vaši schopnost získávat poznatky, které by jinak zůstaly nepolapitelné, asi o 250 procent. Takže během spánku je část vašeho mozku zaneprázdněna stabilizací, vylepšováním a integrací nových vzpomínek. Je to také extrahování pravidel a „podstata“ toho, co se děje ve vašem životě. Snížená produktivita v práci a špatné známky ve škole jsou další související vedlejší účinky nedostatečného spánku. Snižuje se také kreativita.
- **Zhoršená sexuální funkce:** V jedné studii (14) bylo zjištěno, že ženy trpící nespavostí, které spaly méně než doporučených osm hodin, byly po menopauze méně sexuálně aktivní. Uváděly také celkově nižší sexuální uspokojení.
- **Zvýšené riziko bolesti a stavů souvisejících s bolestí, jako je fibromyalgie:** V jedné studii byl špatný nebo nedostatečný spánek nejsilnějším prediktorem bolesti u dospělých nad 50 let. (15)
- **Zvýšené riziko úmrtí z jakékoli příčiny:** Ve srovnání s lidmi bez nespavosti je upravený poměr rizik pro úmrtnost ze všech příčin u osob s chronickou nespavostí o 300 procent vyšší. (19)
- **Chronická onemocnění:** Nedostatek spánku snižuje funkci imunitního systému (16), což může mít efekt sněhové koule a zvyšovat riziko kardiovaskulárních onemocnění, (17) Alzheimerovy choroby(18) a rakoviny, abychom jmenovali alespoň některé.

V případě rakoviny je dalším kritickým mechanismem narušená produkce melatoninu. Melatonin je hormon s antioxidační a protirakovinnou aktivitou. Tlumí jak proliferaci rakovinných buněk, tak spouští jejich apoptózu (sebedestrukci). Melatonin také zasahuje do nového krevního zásobení nádorů, které potřebují pro svůj rychlý růst (angiogenezi). Řada studií prokázala, že lidé pracující na nočních směnách jsou z tohoto důvodu vystaveni zvýšenému riziku rakoviny.

Spánek a sportovní výkon

Být trenérem spánku může znít jako zvláštní kariéra, nicméně takoví lidé skutečně existují a pomalu si začínají prorážet cestu do světa profesionálního sportu. Je to logické, vezmeme-li v úvahu dopad spánku na sportovní výkon a skutečnost, že mnoho profesionálních sportovců cestuje a musí se potýkat s jet lagem. Jak již dříve poznamenal *The Atlantic*: (20)

„Bez řádného spánku, ať už jde o krátkodobý nebo dlouhodobý deficit, dochází k podstatným vlivům na náladu, mentální a kognitivní schopnosti a motorické schopnosti. Pokud jde o zotavení z těžké fyzické námahy, prostě neexistuje lepší léčba než spánek, velké množství spánku.“

Největší pokles výkonnosti lze pozorovat u vytrvalostních sportovců a sportů vyžadujících rychlé reakční časy a reflexy. S cílem zjistit, zda by sportovec mohl získat konkurenční výhodu jednoduše tím, že bude více spát, se výzkumník ze Stanfordu Cheri D. Mah obrátil na mužský basketbalový tým Stanford Cardinal.

Po dobu dvou týdnů se hodnotil sportovní výkon hráčů poté, co se normálně vyspali. Byli vybaveni náramky snímajícími pohyb, aby určily skutečnou délku jejich spánku, která v průměru činila pouhých 6,5 hodiny za noc.

Dále byli hráči požádáni, aby co nejvíce prodloužili dobu spánku na pět až sedm týdnů. Hráči zvýšili

svou průměrnou dobu spánku o dvě hodiny na 8,5 hodiny v noci. Na konci tohoto testu hráči zlepšili své trestné hody o více než 11 procent a tříbodové střely o téměř 14 procent. Rychlost tréninkových sprintů se také zlepšila u každého hráče v týmu.

Jak poznamenal *The Atlantic*: „Třináctprocentní zvýšení výkonu je druh nárůstu, který si člověk spojuje s drogami nebo roky tréninku – ne jen se spoustou spánku. Mahův výzkum silně naznačuje, že většina sportovců by podávala mnohem lepší výkony, kdyby více spala.“

Koučování spánku ve velkých ligách

Článek z roku 2015 v deníku *The Guardian* (21) pojednává o tom, jaký dopad měl trenér spánku Nick Littlehales, bývalý golfový profesionál a obchodník s postelemi, na fotbalový klub Manchester United:

„Littlehales skóroval u manažera první body za svůj úspěch ve spolupráci s obráncem United Gary Pallisterem, jehož vysilující zranění zad se zmírnila, jakmile Littlehales zjistil, že hráč spí na matraci, která mu bránila v léčbě zranění...“

„O šestnáct let později je vůdčí osobností v oboru. Vyhodnocoval a přestavěl ložnice legie mezinárodních sportovních hvězd a také spolupracoval s Chelsea, Realem Madrid, anglickým národním klubem a řadou olympioniků...“

„Littlehales zajišťuje, aby sportovci měli správné hotelové pokoje ve správném patře, správnou klimatizaci a regulaci teploty, plus vhodné osvětlení a postele... Dalšími důležitými faktory jsou možnost úplného zatemnění slunce a regulace teploty...“

„Ale postele jsou rozhodující.“ „Pokud nesplní všechny požadavky, přinesu si vlastní, nebo zkusíme jiný hotel,“ říká... Vypráví, že každý má jinou dobu fyzického a duševního zotavení, ale že pro elitní sportovce je pět 90minutových spánkových cyklů za den optimální... Tréninkové plány jsou nyní často přizpůsobeny této potřebě a mnoho klubových tréninkových zařízení je nyní vybaveno spacími moduly...“

Ať už jste profesionální sportovec nebo ne, spánek je důležitým, ale až příliš často přehlíženým faktorem zdraví a duševní pohody. Pokud stále šetříte a myslíte si, že jste to zatím zvládali dobře, vyzývám vás, abyste to přehodnotili a věnovali spánku pozornost, kterou si zaslouží. Všechno ostatní můžete dělat správně, ale pokud nespíte dostatečně nebo kvalitně, řada z přínosů vašeho zdravého životního stylu bude k ničemu.

AUTOR: Dr. Joseph Mercola

Překlad: ET-CZ

[ZDROJ](#)