



Spánek tvoří v Ájurvédě další z pilířů zdraví. Spánek je nutným předpokladem toho, abychom neonemocněli a netrpěli únavou. Ve spánku, který je jistou formou meditace, obnovujeme svou životní sílu a „strávení“ denních zážitků. Spánek je proto potřebný pro regeneraci mysli, neboť tělo načerpává sílu i z hluboké meditace. Ženy jsou vzhledem k hormonálním projevům o 30% náchylnější k poruchám spánku než muži.

## Sny ve spánku

Sny bývají mentální očistou po celém dni, kdy se mysl může věnovat tomu, na co nemá přes den čas. Sny se vyskytují ve ¼ spánku, a jsou součástí hlubokého spánku. Sny bývají reakcí na denní události nebo vyjádřením nenaplněných tužeb, může jít o symboly individuální nebo obecné. Sny mohou předpovídat nemoci, které ještě nastaly, a může nastat kritická fáze nemoci - smrt. Děti mají sny častěji než dospělí a plod v děloze prosní celou dobu, neboť se tak podle karmických zákonů připravuje po převtělení na nový život. Obecně platí, že sny sní většina lidí, kteří si je ale ráno nepamatují.

## Kdy a jak dlouho máme spát

Množství potřebného spánku je pro každého zcela rozdílné. Věk ovlivňuje kvalitu a potřebu spánku. Snižuje se množství hlubokého spánku s věkem, ve stáří se vyskytuje asi jen 30 minut hlubokého spánku, naopak kojenci spí 18 hodin, kdy z bdělého stavu upadají přímo do spánku. Podle čínské medicíny lze doporučit spánek např. podle typu jin a jang: jang má spát méně, naopak jin více. Děti potřebují spát více než 10 hodin, zatímco dospělí jen 6-7 hodin, pokud jsou v rovnováze. Nad tuto dobu již spíme jen lehkým spánkem, který není nutný. Lze říci, že mnoho nebo málo spánku je nezdravé. Nadbytečný spánek a spaní přes den (pokud nejste vyčerpáni po nemoci nebo v horkém počasí) zvyšuje těžkou energii a blokuje kanály, kterými proudí prána (životní síla). Výjimku tvoří deseti až patnáctiminutový odpočinek po obědě, zejména levém boku, což usnadňuje zažívání. Naopak méně spánku vyvolává stres.

Uléhat bychom měli do 22,00 hodiny, probouzet bychom se měli v energetickém čase před 6,00 hodinou ranní.

## Co ovlivňuje spánek

Potřebu spánku určují mnohé faktory. Jedním z nich jsou rytmy infradiální, kdy v zimě spíme déle než v létě, dále cirkadiální, což je 24 hodinový cyklus dne a noci. Spánek bývá narušen

mnoha civilizačními faktory, např. hluk nebo světlo, které ovlivňují kvalitu spánku. Melatonin, spánkový hormon, se totiž uvolňuje při nedostatku světla.

Další faktory ovlivňující spánek jsou léky, nemoci, stres, zhoršený krevní oběh, menstruace (testosteron-samozřejmě ve vyšším množství u mužů než u žen - navozuje spánek, stejně jako estrogény, takže po menstruaci ženy lépe spí než před ní. Premenstruační syndrom snižuje množství kvalitního hlubokého spánku), těhotenství (kdy se vyskytuje méně hlubokého spánku, udává se, že po 9 měsících těhotenství dochází až k 700 hodinám spánkového deficitu), menopauza (noční pocení ruší spánek, ale změny pomáhají výskytu hlubokého spánku), vrozená potřeba kratší doby spánku, větší váhový úbytek (snižuje tělesnou teplotu a negativně ovlivňuje spánek), hlad (lehká večeře je ideální), nadbytek cukrů a škrobů, zejména brambory, bílá rýže, těstoviny a bílé pečivo (organismus si tak zvykne spalovat cukry namísto tuků a vyžaduje jejich přísun pro energii i v noci) či fyzická námaha (zvyšuje množství hlubokého spánku, proto byste se měli jít navečer na procházku nebo si zacvičit).

### Několik tipů na klidný spánek

- Na spaní pomáhá bylina Brahmi (*Centella asiatica*), 2-3 kapsle s večeří.
- Dopřejte si vydatný spánek v tichém a klidném prostředí, spánek obnovuje síly a brání postupnému vyčerpání, změnám nálad a tím emočnímu přejídání zvláště sladkostí.
- Chodte spát mezi kolem 22 hodiny (nejpozději ve 23 hodin).
- Masáž chodidel a hlavy večer navozuje vydatný spánek, použijte teplý kvalitní sezamový olej.
- Vyvarujte se kofeinu a kouření zejm. po 15 hod.
- K spánku přispívá jóga, meditace, relaxační hudba.
- Jezte menší množství lehce stravitelného jídla nejpozději 3 hodiny před spaním.
- Heřmánkový čaj s Tulsi podporuje spánek.
- Před spaním můžete provést 10 minutovou koupel nohou v teplé vodě s ručníkem na hlavě namočeným v teplé vodě.
- Zácpa ruší spánek, proto věnujte dostatečnou pozornost pravidelné stolici (ideální prevencí v tomto případě je Triphala, směs tří ovocných plodů, která reguluje stolici a užívá se před spaním).

Dr. Frej