

WOMAN *vztahy*

A romantic close-up of a man and a woman about to kiss. The woman has long, wavy brown hair and is smiling softly. The man has dark hair and is looking towards her. The lighting is soft and intimate, highlighting their profiles.

NOČNÍ MŮRY
VAŠEHO **VZTAHU**

Za nepřítele MILOSTNÉHO ŽIVOTA číslo 1 nejčastěji považujeme nudu a stereotyp. Potenciálních zabijáků pohody mezi partnery může ale být mnohem víc. Třeba i to, zda jste se VYSPALA DO RŮŽOVA.

Možná se budete divit, ale ve své posteli se každou noc pohnete v průměru až osmdesátkrát. Bohužel není řeč o milostné akrobacii jako spíš o povelch vašeho mozku, který vám během spánku hlásí, že se vám pod tíhou hlavy odkrývá ruka nebo že vaše záda už dále odmítají snášet nepohodlí vaší aktuální pozice. Změny polohy těla jsou pro kvalitní spánek samozřejmě nezbytné. Házet s sebou ale každých šest minut, když by během spánkové regenerace mělo tělo používat jen minimum svalů?

Spánek probíhá ve dvou fázích. V první NREM dochází k uvolňování svalového napětí, které je v nehlubších stádiích téměř nulové. Pracují jen brada, svaly podílejší se na průchodnosti hltanu, svaly otevírající hlasivkovou štěrbinu a dýchací svaly. V REM fázi jsou aktivní okohybné svaly, bránice a svaly zajišťující průchodnost hlasivkové štěrbině. Zbytek těla by měl být dokonale uvolněný a čerpat síly na druhý den.

Málo spánku, více hádek

Realita je ale bohužel často jiná a první výsledky krátkého a přerušovaného spánku na sebe nenechají dlouho čekat. Stačí ranní zastávka u zrcadla, v němž se za oteklými víčky a černými kruhy pomalu ani nevidíte. Na náladě nepřidá ani partnerův vtípek na adresu času, který se snažíte v koupelně využít k vytvoření nového obličej. Celý den se pak snažíte před kolegy v práci maskovat dočasnou paralýzu, která zachvátila váš mozek, a večer už jste schopná jej použít jen k tomu, aby vás bezpečně navedl do postele. Jakékoli plánování a řešení zásadních problémů se odkládá na neurčito. Pokud to nejde, hrozí riziko, že šlápnete vedle. Zkoumání kvality spánku z posledních let totiž přineslo nový poznatek o jeho vlivu na řešení emocionálně náročných otázek a morálních dilemat. Vědci zjistili, že na integraci informací o emocích, morálních rozhodnutích, paměti a podnětech z okolí se podílí prefrontální mozková kůra, v níž při nedostatečném spánku dochází ke snížení metabolické aktivity. V praxi tak hrozí větší riziko, že na vás úplná banalita bude působit jako červený hadr na býka. A to si určitě dovedete představit i romantičtější předehru, než se po příchodu domů z práce hned pohádat.

Vrtěti ženou

Podle amerických vědců z Centra pro výzkum spánku na Loughborough University my ženy snášíme nedostatek spánku hůř než muži. Možná i proto, že těmi rušiči našeho spravedlivého odpočinku jsou právě oni. Pěstujte obdiv ke svému panu Božskému, když po pár minutách zařezává pilou nikoli jedno- nebo dvojmužnou, ale rovnou motorovou, a to i v ložnici vytopené na 19 stupňů,

v níž si vy připadáte jako na severním pólu! Pokud spíte na posteli s partnerskou matrací vcelku, určitě také něco noc s každým jeho převalením oceňujete váhový rozdíl mezi vámi. Zvláště máte-li postel s vlastnostmi nevyzpytatelné trampolíny, která vás při každém partnerově prudším pohybu odmrští na druhý konec ložnice.

Lásku za spánek?

Někdo řeší odlišné denní a noční rytmy oddělenými ložnicemi. Je to trend a uznáme, že i praktický, ale asi ne pro každého. Alternativním a pro většinu párů příjemnějším řešením ložnicové disharmonie mohou být kvalitní matrace. Matrace? Přestanete se divit, až zjistíte, co některé umí.

Dva v jednom

Když jste spolu, jste jako jedno tělo a jedna duše. Zároveň jste ale každý jiný, jedinečný a máte své zájmy a potřeby, které nemusíte nutně sdílet. A na podobném principu fungují i matrace s tzv. duálním komfortem – dvě samostatná jádra uzavřená v jednom potahu, která si zároveň uchovávají charakter kompaktního letiště. V čem je jejich kouzlo? „Každý model má vnitřní jádro ze studených pěn různé tuhosti, které poskytují buď měkčí, nebo tužší komfort,“ vysvětluje František Hlaváč, výhradní zástupce italské značky Magniflex, která je světovým lídrem v oblasti zdravého spánku (www.magniflex.cz). „Otočným jádrem dospod nebo navrch můžete na každé straně postele nastavit jinou tuhost podle své preference. Další možnosti individualizace nabízejí toppery, čili speciální podložky, které jsou z paměťové pěny nebo naší nové speciální gelové pěny Magnigel. Paměťová pěna se přizpůsobí tvaru těla a místo protitlaku přináší jeho dokonalé uvolnění. Magnigel má zase výhodu v tom, že jím proudí velké množství vzduchu, což vytváří svěží chladivý efekt. Díky tomu je velmi vhodný pro ty, kteří jsou horkokrevní a v noci se potí,“ doplňuje František Hlaváč. Osobně jsme se také přesvědčili, že se na těchto matracích nevezbudíte, ani kdyby vedle vás přistál slon. „Dvě samostatná jádra v jednom potahu umožňují nejen to, že si každý nastaví svoji polovinu lůžka podle vlastních preferencí, ale navíc tato konstrukce zabraňuje přenosu pohybu jednoho z partnerů na druhého. Každé jádro absorbuje energii uléhajícího, obracejícího a vstávajícího člověka na své půlce a nepřenáší ji na partnera,“ upřesňuje František Hlaváč.

Možností, jak vnést do milostného života spokojenost a soulad na obou stranách postele, je řada. Důležité je vyrazit zkoušet možné kombinace společně a dobře se na to vyspat. ■

TEXT: ANNA MARTINKOVÁ