

Spěte kvalitně i na cestách

Praha, 30. července 2015 – Cestování neodmyslitelně patří k tomu pravému létu a prázdninám. Kromě odpočinku a nových zážitků s sebou nese také určitou únavu spojenou se změnou časových pásem a narušením našich přirozených biorytmů. Aby byl kvalitní spánek zachován i na cestách, je třeba spát v co největší tmě a klidu, aby si tělo dokonale odpočinulo. Využít je možné i nejrůznější pomůcky, například oblíbené masky na spaní, které nezaberou téměř žádné místo.

Důležité biorytmy

Pojem biorytmus – pravidelné střídání fyzických stavů člověka – známe všichni. V lidském životě ale hraje podstatně větší roli, než by se mohlo zdát. Každý z nás má svůj přirozený biorytmus a jeho respektování napomáhá životní vitalitě a spokojenosti a především kvalitnímu spánku. Biorytmus však mohou narušit i tak příjemné chvíle jako dovolená či cestování, především změna časových pásem a s ní související „pásmová nemoc“ – jetlag.

„Za kvalitní spánek zodpovídá také hormon melatonin. S postupující tmou se vyplavuje do mozku, se svítáním jeho produkce naopak klesá. Nejvíce se ho vyplaví v naprosté tmě, proto je důležité, abychom okna pořádně zatemnili. Produkci tohoto hormonu přitom ovlivňuje i pouliční osvětlení, které proniká do místnosti, nebo světélka elektroniky“, říká Lukáš Novotný, specialista na zdravý spánek společnosti Sleep Centrum.

Co pomůže při cestování

Lidem, kteří pracují na směny, cestují nebo nemají možnost dokonale zatemnit, pomáhají oblíbené [masky na spaní](#). Mozek vyhodnocuje podmínky, za kterých



melatonin vyplaví, podle očí. Masky tak napomáhají i v případě, že spíme ve světle, oči však máme zakryty. Velmi vhodné jsou například masky na spaní od společnosti Sleep Centrum. Jejich výhodou je šest vrstev, které dokonale brání pronikání světla k očím. Jsou vyrobeny z kvalitního materiálu, který je příjemný na dotek, dobře drží na hlavě a může se prát ve vodě do 30 stupňů.

„Pokud nechcete spát s maskou celou noc, ale potřebujete jen nechat unavené oči odpočinout, je k masce přiložena její chladivá gelová část „Cool Pack“, která se do masky vkládá. Můžete ji použít jenom třeba na hodinu a pomůže,“ dodává Lukáš Novotný druhou variantu výrobku. Tato varianta je vhodná především pro unavené oči nebo při bolestech hlavy.

- KONEC –

O společnosti Sleep Centrum

Společnost Sleep Centrum poskytuje kompletní sortiment výrobků pro zajištění zdravého spaní a kvalitního odpočinku. Specializuje se na prodej matrací, postelí, lamelových roštů a doplňků do ložnice od prověřených evropských i tuzemských výrobců – Hilding, Tempur, Ahorn, BMB, Daydream. Sleep Centrum je výhradním dovozcem matrací italské značky FlexyFlex na český trh. Ve svém portfoliu nabízí také privátní značku matrací Sleep Centrum. Více informací naleznete na stránce <http://www.sleepcentrum.cz/>.

Kontakt pro média:

Daniela Paličková, Weber Shandwick, +420 732 955 366, dpalickova@webershandwick.cz