ZPRÁVY DO VAŠICH LOŽNIC

ČERVEN 2019 • NEPRODEJNÉ • ROČNÍK MMXIX • ČÍSLO 1 • www.RESETO.cz

SPÁNKOVÉ NOVINY

5 PATERO KVALITNÍHO SPÁNKU 4

SPÁNKOVÁ STADIA
SPÁNKEM SE ZABÝVALI MYSLITELÉ A VĚDCI UŽ OD STAROVĚKU 1

2

ÚSPĚŠNÝ BOJ
S ROZTOČI 4

Co je to spánek a k čemu nám je?

SPÁNEK – kdo by ho neměl rád. Podle všeobecně vžité představy představuje spánek určitou formu regenerace těla i duše po vší námaze v době denní aktivity. Dochází při ní k maximálnímu odlehčení téměř všech životních funkcí v pohybovém aparátu i v centrálním nervovém systému.

Kvalitní spánek je velmi důležitým faktorem pro správnou regeneraci organismu. A jak už sami tušíte, je nadmíru důležité, na čem spíte.

Když uvážíme, že člověk spí denně asi osm hodin (někdy je to jen zbožné přání), stráví v posteli za 50 let svého života přibližně 100 000 hodin. To už je důvod uvažovat o tom, na čem spíme, nemáme pravdu?

Když nad tím nebudeme přemýšlet, mohou nás čekat zdravotní problémy, jako jsou poruchy spánku, bolesti krční páteře apod. Zvyšuje se také, a to se málo ví, riziko sebevraždy. To je výrazně vyšší u těch psychiatrických pacientů, kteří trpí vážnější poruchou spánku. Podle opakovaně prováděných studií patří porucha spánku mezi nejvýznamnější faktory, které jsou příčinou snížené produktivity, pracovní neschopnosti, pracovních úrazů a dopravních nehod.

Spánkem se v nocích, kdy nemohli spát, zabývali myslitelé a vědci už od starověku a ani dnes tomu není jinak. Každý z nás tráví třetinu svého života ve stavu, o jehož podstatě víme tak málo.

více na straně 2

NE střídání času!

Každého půl roku posouváme ručičky hodinek tam a zpět. Změna času se projevuje na naší náladě, ale i na výkonu. Mít dva časy je přežitek, zaznívá ze všech stran. Vědci, kteří se zabývají výzkumem biologických rytmů a jejich ovlivněním světlem, doporučují zavedení ustáleného standardního, tedy zimního času.

Zimní čas podle výzkumů zlepšuje kvalitu spánku, je zdravější pro lidské srdce a má pozitivní vliv na tělesnou hmotnost, píše se ve zprávě. Prokázána je také jeho souvislost se snížením spotřeby alkoholu a tabáku i nižším výskytem nádorových onemocnění. „Ponechání standardního času celoročně zajistí lidem v zimě více expozice rannímu světlu a v létě budou lidé méně vystaveni večernímu světlu. Tím se lépe synchronizují jejich biologické hodiny a spánek bude nastaven na dřívější dobu ve vztahu k pracovní době a školnímu času. Lidé budou celkově psychicky zdravější a pracovní i školní výkony se zlepší," říká Alena Sumová z Fyziologického ústavu AV ČR a Evropské společnosti biologických rytmů.

Se zrušením střídání času podle průzkumu souhlasí sedm z deseti lidí v ČR.

Letní čas by chtělo celoročně 44 %, zimní čas 24 % lidí.

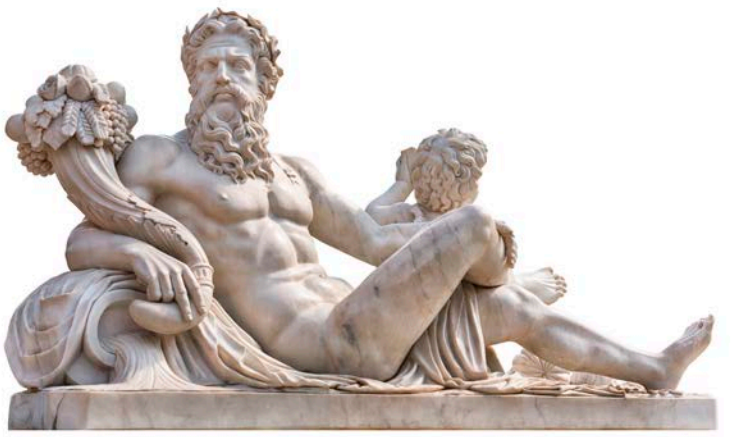
Debata o zrušení střídání času hýbe celou Evropou. Zapojila se i odborná společnost. Vědci poslali koncem roku 2018 vládním institucím většiny členských států Evropské unie stanovisko ke změně času. Doporučení formulovali v návaznosti na iniciativu Evropské komise ukončit příští rok povinné střídání času. Rakousko, které předsedá Evropské unii, navrhlo v říjnu 2018 členským zemím EU odložit konec střídání času až na rok 2021.

Bohem spánku byl Hypnos, bohem snů Morfeus

Hypnóza je zřejmě to slovo, které se vám nyní vybavilo. Pochází z řeckého hypnos, spánek a také ospalost. A ze stejného slova pochází jméno řeckého boha spánku. Byl to syn bohyně noci Nykty a boha podsvětní tmy Tartara. Přicházel se svou matkou na svět každou noc a sesílal na všechno živé spánek, který zbavoval útrap a starostí. Lidem dával také sny. Jeho moci neodolal vůbec nikdo, dokonce ani nejvyšší bůh Zeus. Poprvé Dia uspal, když Héra chtěla zničit Hérakla, podruhé když proti vůli Dia pomáhal Poseidón v trojské válce Achajcům. Žil prý až u dalekého Ókeanu, nebo dokonce v podsvětní říši boha Háda. Jiné mýty uvádějí, že žil až na nejvzdálenějším severu, kde obklopen všemi sny pobýval v temné jeskyni. Hypnos měl bratra Thanata, což byl bůh smrti. Jeho jméno najdeme ve výrazu euthanasie. Také jméno jednoho ze tří Hypnových synů Morfea vešlo do evropských jazyků v jiné než mytologické souvislosti. Morfeus byl bůh snů. Neměl svou vlastní podobu, vypadal vždycky jako osoba, která vystupovala v příslušném snu. Vlastní podobu mladíka s křidélky na spáncích měl, jen když odpočíval. Někdy je také zobrazován jako stařec s orlími nebo motýlími křídly. V rukou měl berlu, případně makovici, s kterou se lehce dotýkal lidských spánků. Dnes máme jméno tohoto boha v pojmenování opia, který pomáhá tlumit bolesti, ale je velmi nebezpečný jako návyková droga.

> Jeho moci neodolal ani nejvyšší bůh Zeus.

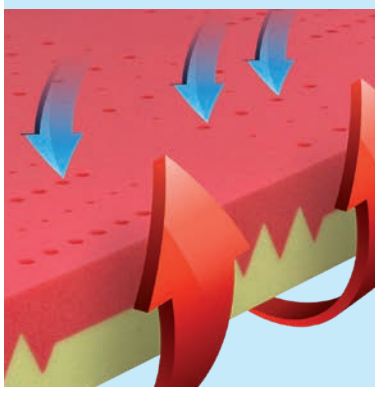
Řecká mytologie



Unikátní česká technologie

Své rozhodnutí pořídit si novou matraci neodkládejte. Kvalitní spánek za to stojí. A také bezpečný. Právě to vám zajistí antibakteriální matrace české výroby z řady Řešeto Collection využívající zcela novou technologii.

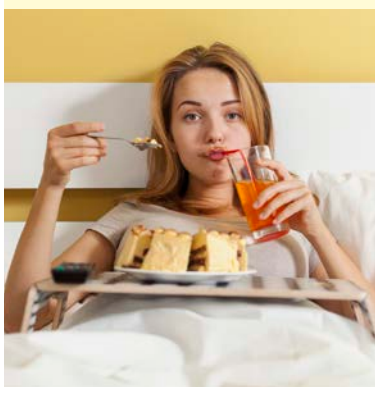
více na straně 7



Pozor na mlsání na noc!

Správná životospráva ovlivňuje nejen to, jak se cítíme, ale také to, jak spíme. Nadlábnout se těsně před tím, než si jdeme lehnout, není ten nejlepší způsob, jak klidně usnout. Na druhou stranu také není dobré jít spát s kručícím žaludkem.

více na straně 5



Spánková stadia Co o nich víme

Spánek se skládá ze dvou fází odlišného typu, fáze REM a non-REM (NREM).

Člověk obvykle usíná ve fázi NREM, která má čtyři vzájemně odlišná stadia. Následující fáze REM je charakterizována rychlými očními pohyby, ale též podstatným útlumem svalového napětí kosterního svalstva a u člověka a některých dalších živočichů také aktivitou EEG podobnou aktivitě v období bdění. Předpokládá se, že většina snů se vyskytuje právě v této fázi spánku.

Spánek NREM má čtyři stadia:

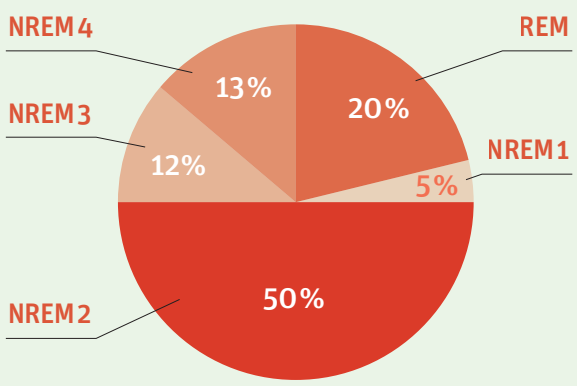
NEREM 1 - usínání
Trvá pouze několik minut a je přechodem od bdění k začátku spánku.

NEREM 2 - lehký spánek
Na pozadí pomalé aktivity se objevují spánkové výboje, asi 0,5 sekundy dlouhé úseky s rychlou aktivitou nazývané K-komplexy.

NEREM 3 - hluboký spánek

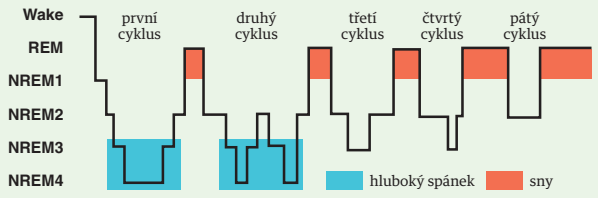
NEREM 4 - nejhlubší spánek
K-komplexy postupně mizí. Hranice mezi stadii 3 a 4 je neostrá, a proto se někdy hovoří sumárně o hlubokém „delta“ spánku.

Během těchto stadií se zpomaluje se srdeční akce a klesá krevní tlak. Zornice se zužují. Je patrná určitá aktivita svalstva.



Spánek REM

Spánek REM je aktivní formou spánku. Při tomto spánku dochází v krátkých intervalech k očním pohybům a k nepravidelné srdeční aktivitě a dýchání. Překvapivě ale dochází k současné ztrátě napětí téměř veškerého kosterního svalstva. Čas od času se objevují jen krátké záškuby a svůj tonus uchovávají pouze svaly kontrolující pohyby očí. V REM spánku jsou zornice nejvíce zúžené. Reakce na teplo a chlad chybí nebo je značně snížená. Výsledkem je stav, kdy se vnitřní tělesná teplota v této fázi podřizuje teplotě vnější.



Hypnogram

Hypnogram je graf, který zobrazuje architekturu spánku. Na následujícím obrázku je zobrazen normální spánek - délka 8 hodin. Patrné je periodické střídání hluboké fáze spánku a fáze REM.

Chrrrr, chrrr, chrrr.... Už zase chrápeš!

„Otoč se na bok, chrápeš!“, „Jdu spát do dětského pokoje!“, „Mlask, mlask, mlask.“

Znáte to? Ať v roli toho, kdo tyto věty pronáší, nebo v roli toho, kdo chrápe. Tak či tak je to problém obou, nikoliv jednoho partnera. Spánková deprivace vede k podráždění, hádkám, únavě a dál už nechceme ani predikovat.

Chrápání je běžné, i když není zcela normální. Většinou je způsobeno tím, že vzduch v dýchacích cestách naráží na překážku, kterou rozechvěje. Tou může být snížené měkké patro, rozšířená tkáň v nosohltanu nebo zhoršená nosní průchodnost vzniklá opět povolenou tkání či nachlazením. Vliv na chrápání mohou mít i zvětšené nosní mandle, nemoci horních cest dýchacích a také poloha při spaní. Pokud spíte nejraději na zádech a máte málo pod hlavou, pravděpodobnost chrápání se zvyšuje.

Nejčastěji lidé chrápou právě v poloze na zádech. K rýmě či anatomické překážce v krku a nose také přispívá gravitace, která působí na pokles měkkého patra. Jak tento problém řešit? Nejprve si s partnerem promluvte, vyjádřete obavy o jeho zdraví a domluvte se na hledání řešení.

S chrápáním vám pomůžou ve spánkové laboratoři

Chrápání může být příznakem různých chorob. Například vysoký krevní tlak, chronická rýma, obezita a spánková apnoe. Právě syndrom spánkové apnoe, ale i další poruchy spánku se dají odhalit ve spánkové laboratoři. Ta se překvapivě nezabývá nespavostí, která patří mezi nejčastější poruchy spánku, ale slouží pacientům, kteří mají ve spánku problémy s dýcháním a kvůli tomu chrápou. Diagnostika je základ. Ta prozradí, o jakou formu chrápání se jedná. Spánkové laboratoře jsou takové spací pokoje, kde je kromě postele speciální přístroj, který sbírá data o spánku minimálně deset hodin a přitom vyhodnocuje dechovou křivku. Spánkové laboratoře se nacházejí nejčastěji v nemocnicích na plicních odděleních.

Rozlišujeme dva druhy chrápání

Chrápání, které obtěžuje společensky, a chrápání, které je zdraví škodlivé. Společensky nepříjemné chrápání je pravidelné a bez zatajování dechu. Zpravidla se upravuje jednoduchými estetickými zákroky pomocí laseru, případně také pomocí plastické chirurgie nebo radiofrekvenční termoterapii. Vazivo měkkého patra či mandle jsou při zákroku upraveny tak, aby došlo ke zpevnění a zmenšení oblasti. Přerušované, kdy dochází k zástavám dechu, a je na něj vázána porušená struktura spánku, a pokles okysličení, je apnoické chrápání neboli spánkový syndrom. „V hlubokém spánku dochází v okamžiku nádechu k uzávěru dýchacích cest. Dotyčný klidně spí, snaží se nadechovat, ale dechové cesty najednou kolabují. Člověk není schopen nabrat vzduch do plic. Snaží se přemoci uzávěr dýchacích cest. Na několik málo vteřin se dostává z hlubokého do mělkého spánku. Tam se poměry upraví, člověk začne usilovně dýchat a usilovně chrápat. Chrápání mu vlastně zachraňuje život,“ popisuje projevy spánkového syndromu primář plicního oddělení jihlavské nemocnice MUDr. Tomáš Snížek. Při spánkové apnoe dochází k desetivteřinovým až minutovým zástavám dechu. Kvůli zástavám dechu klesá hladina kyslíku v krvi, což vede k nedostatečnému okysličení orgánů a to může být velmi nebezpečné. Podle primáře Snížka se objevují pacienti, kteří za noc celkově i jednu hodinu nedýchají. Tělo takového člověka potom hodně trpí. Organismus prožívá stres. Pacienti se spánkovým syndromem většinou trpí nadměrnou spavostí. Jejich spánek je úplně rozbitý, když se musí opakovaně probouzet. I když celkově člověk spí sedm osm hodin, není vyspaný a trpí nadměrnou spavostí přes den. To je stav velice nebezpečný třeba u řidičů. Pokud tedy máte potíže s chrápáním, je dobré se objednat do spánkové laboratoře, kde zjistí, o jaký druh chrápání se jedná. Podle toho vám pak odborníci doporučí řešení.

Co vám může pomoci, abyste nechrápali?

Přestaňte kouřit. Kouření dráždí nos a krk a způsobuje opuchnutí sliznice.

Máte-li nadváhu nebo jste obézní, zredukujte hmotnost.

Choďte pravidelně spát.

Nepijte alkohol. Požívání alkoholu před spaním vede k uvolnění obličejových svalů a to napomáhá chrápání.

Spěte na kvalitní matraci.

Co je to spánek a k čemu nám je?

dokončení ze str. 1

Dodnes nevíme, proč spíme, a mechanizmy vzniku a řízení spánku nejsou uspokojivě objasněny. S tím kontrastuje skutečnost, že spánek a jeho poruchy jsou společným jmenovatelem mnoha chorobných stavů.

Tradiční vysvětlení smyslu spánku vycházelo z představy, že spánek je výsledkem snížené aktivity mozku, vyvolané únavou. Až do roku 1950 převládal mezi odborníky názor, že stav bdění je udržován aktivní smyslovou stimulací a v období únavy, kdy stimulace ubývá, padá mozek do jedné, plynulé fáze - spánku. Postupně s vývojem elektroencefalografu (EEG) bylo zjištěno, že spánek není jednotlivý proces, ale že sestává ze dvou zřetelně odlišných typů: 1. spánku s rychlými očními pohyby REM (rapid eye movement) a 2. spánku bez rychlých očních pohybů non-REM (NREM).

Bylo prokázáno, že tyto dvě fáze se v průběhu noci velmi pravidelně střídají a že spánek je aktivní, vysoce organizovaný proces, který je svým způsobem naprosto odlišný od stavu bdění. V bdělém stavu dochází ke katabolickým procesům, tělo spaluje kyslík a potravu a získává tak energii pro celou řadu tělesných a duševních aktivit. Při tomto procesu se spotřebovává více energie, než kolik se jí vytváří a tělo proto využívá svých zásob. Převládá působení stimulujících hormonů - zejména adrenalinu a přirozených kortikosteroidů - hormonů tvořených kůrou nadledvin s převážně metabolickými účinky.

V průběhu spánku se ovšem dostáváme do stavu, při kterém naopak probíhá ukládání energie, obnovy a produkce hormonu růstu. Produkce růstového hormonu, a tedy zdravého a pravidelného spánku je důležitá především u dětí. Jelikož existuje řada důkazů o vlivu dlouhodobého nedostatku kvalitního, klidného spánku na růst malých dětí. I v dospělosti má růstový hormon své důležité funkce, avšak na rozdíl od dětského věku nepodporuje růst a vývoj, nýbrž umožňuje regeneraci organismu a obnovení sil.

Spánek je tak velmi důležitou součástí našeho života, které bychom měli věnovat maximální pozornost. Nejde jen o prostředí, ve kterém spíme, ale i o to, na čem spíme. Nadmíru důležitá je tak kvalitní matrace.

Dvacet po obědě není žádná lenost

Určitě jste to už zažili. Je po obědě, člověk se dostane do jistého útlumu a v tu chvíli by jste se nejraději natáhli a chvilku si zdřímli. Jenže, kdo si to může dneska dovolit.

Jako dospělí tak máme smůlu, ale pro malé děti je odpolední spánek nutnost pro jejich zdravý vývoj. Tento odpolední spánek by se měl dodržovat minimálně do 4 let věku dítěte. Pokud se odboural příliš brzy, může to způsobit vážné problémy.

Od šestého měsíce života má tento odpolední spánek poněkud odlišný charakter než spánek probíhající v noci. Odehrává se převážně v NREM fázi. U dítěte, které je potom připraveno o tuto odpolední siestu, tedy spánek po obědě, hrozí nedostatek NREM spánku. Tento deficit pak dohází delším a hlubším spánkem NREM fáze brzy po usnutí a může se tak stát, že první spánkový cyklus nebude zahrnovat REM fázi a dítě spojí dvě po sobě jdoucí NREM fáze. Toto malé dítě ponořené příliš dlouho do hlubokého spánku je potom náchylnější k psychickým poruchám spánku, jako jsou noční úzkosti, zlé sny a podobně.

Vědci ale stále častěji dospívají k názoru, že odpolední spánek je velmi přínosný i pro dospělé. Zvyšuje se koncentrace, produktivita práce, dochází ke snižování stresu. Tato potřeba spánku je dána i biologicky. Ospalost se řídí bicirkandiálním (latinsky circa diem znamená „asi den“) rytmem. To znamená, že se opakuje pravidelně dvakrát za čtyřiadvacet hodin. Souvisí to také s tělesnou teplotou. Nejnižšího bodu dosahuje teplota lidského těla mezi třetí a pátou hodinou ráno, podruhé klesá přibližně o dvanáct hodin později, mezi jednou a třetí hodinou odpoledne.

Je tedy zcela normální, když člověk odpoledne cítí potřebu spát. Tato teorie ale neplatí pro všechny. Někteří lidé odpoledne nepociťují žádnou únavu. Dopřát si odpolední spánek ale pro většinu z nás sci-fi.

Je to dáno obecně nejen režimem dne, civilním způsobem života, ale i náboženským vyznáním. Zatímco křesťanská společnost spojuje denní spánek s leností, v Číně je právo na siestu dokonce zapsáno v ústavě. Východní kultura a náboženství má k této problematice naprosto odlišný postoj vlivem po staletí téměř nezměněné filozofie fungování lidského organizmu, způsobu přístupu k tělu jako celku a k energiím, které musí být v těle v rovnováze. A právě Japonsko bylo společně s USA jednou z prvních zemí, kde na základě četných výzkumů zahájili ve velkých firmách „odpočinkový trend“. Jsou zde vybudovány speciální místnosti určené k odpočinku. Třeba se takových zákonných norem jednou dočkáme i u nás.

Muži potřebují delší spánek

Otázka, kolik hodin spánku člověk opravdu potřebuje, nepřestává vědce zajímat. V poslední studii finský tým konstatoval, že žena v noci potřebuje spát 7,6 hodiny a muž 7,8 hodiny.

Studie se zaměřuje na ideální dobu spánku, při které je minimální riziko potřeby vzít si zdravotní volno v práci. Vědci porovnávali data Finského ústavu sociálního pojištění a údaje 3760 lidí, kteří sledovali svoji denní únavu, rušení ve spánku i užívání prášků na spaní. Cílem studie bylo zjistit vliv různých aspektů spánku na zdravotní volno.

Výsledky ukázaly, že po zohlednění faktoru věku, symptomů insomnie, brzkého ranního probouzení a požití prášků na spaní, které byly se zdravotním volnem spojené, bylo 7,6 hodiny ideální dobou, která tyto problémy a tedy i dovolenou v práci redukovala. U mužů byla ideální délka spánku 7,8 hodiny.

Vědci se dále zaměřili především na noční ruchy, které lidi budí. Pokud by se všechny tyto ruchy podařilo eliminovat, přímá ztráta nákladů z důvodu nepřítomnosti by se tak mohla snížit až o 28 procent, uvádí práce nazvaná Spánek a nemocnost: národně reprezentativní studie.

„7,6 hodiny je pouze statistický artefakt. Náš výzkum i ty další ukázaly, že dospělá populace v západním světě spí mnohem méně. Kromě toho je hodnocení spánku pouze na základě jeho délky jako hodnocení jídla pouze podle jeho váhy,“ komentoval studii pro server Telegraph profesor Jim Horne z Výzkumného centra spánku a Univerzitě v Loughbourough.

Podmínky okolního prostředí

Správná funkce lehací plochy a vyhovující ergonomické a hygienické požadavky jsou velmi důležitým, ale ne zcela jediným požadavkem pro kvalitu spánku a správnou regeneraci celého organismu. Jsou jednou částí z elého systému odpočinku a bez dodržení ostatních okolních podmínek se snižují jejich hodnoty. Mezi tyto podmínky prostředí patří bezesporu teplota vzduchu, relativní vlhkost vzduchu, osvětlení, zvuk, popřípadě přítomnost látek či pachů dráždících čichové buňky a další.

Teplota vzduchu se má pohybovat v rozmezí 14–18 °C. Pokud je teplota příliš nízká, tělo produkuje zvýšené teplo, čímž dochází ke zvýšenému napětí svalů. To vede jejich nedostatečné regeneraci. Na vysokou teplotu organismus reaguje zvýšeným výdejem energie, způsobujícím zpomalení srdečního rytmu, dýchání a trávení.

Relativní vlhkost vzduchu se má pohybovat v rozmezí 40–60 %. Zvýšená vlhkost brání výměně vzduchu mezi pokožkou a atmosférou. Je také ideálním prostředím pro vznik plísní a zárodků roztočů. Naopak nízká relativní vlhkost způsobuje víření prachu, mikroorganismů a vysychání sliznic. Respirační orgány pak musí vydávat více energie na produkci vlhkosti zvlhčující vzduch přicházející do plic.

Dalšími faktory negativně ovlivňujícími kvalitu spánku je přítomnost zvuků a osvětlení. V místnosti by měl být klid a nejnižší možná intenzita osvětlení. Přítomné světlo totiž vstupuje přes sítnici do oka a pomocí nervového systému je přenášeno do brzlíku. Dochází k zablokování tvorby hormonu zvaného melatonin, který má zpomalovací a tlumící účinky na tělo a připravuje organismus na spánek. Je jedno z tělem produkovaných látek řadící se mezi antioxidanty. Jeho dlouhodobý nedostatek může zanechat vážné spánkové, ale i zdravotní potíže.

Do této kategorie lze také zařadit životní podmínky, ve kterých se děti pohybují. Pokud je dítě vystaveno stresovému prostředí, je omezováno, utlačované, trpí pocity úzkosti a strachu, zvyšují se problémy se spánkem. Mozek i při usínání vysílá impulsy do nadledvinek a ty uvolňují adrenalin, který zvyšuje ostražitost. Vysoké hladiny adrenalinu potom blokují účinky růstového hormonu.

pokračování na další straně

Patero pro kvalitní spánek

Dobrý spánek je hotová věda. Pro začátek ale stačí zaměřit se na pět klíčových podmínek, jejichž splnění vám pomůže kvalitněji spát:

1 Podpora je základ!

Matrace musí dostatečně pevně a přitom citlivě kopírovat tvar těla. Námi používané pěny se dokonale přizpůsobí tvaru a potřebám lidského těla.

2 Matrace musí dýchat!

Matrace musí zajistit dostatečnou výměnu vzduchu a odvětrávání vlhkosti. Díky technologii Řešeto naše matrace doslova dýchají.

3 Nezapomeňte na dostatek místa!

Každý člověk je jiný. Někdo je vyšší, někdo zase ne. Nabízíme dostatek rozměrových variací matrací pro pohodlný a zdravý spánek.

4 Hlavně kvalitní materiály!

Matrace není každodenní investice, musí něco vydržet. Proto vsázíme jen na ty nejkvalitnější a hypoalergenní materiály pro váš nejvyšší komfort.

5 Čerstvý vzduch a klid!

Když nemůžete spát, omezte večer pití kávy, alkoholických nápojů nebo kouření. Dobře vyvětraná ložnice a kvalitní matrace jsou základem kvalitního spánku.

Moderní matrace vedou úspěšný boj s roztoči

Morem současné doby jsou každopádně alergie. Alergiemi je bohužel postižena velká část dětské i dospělé populace. A právě roztoči z prachu jsou hlavní příčinou vzniku alergického astmatu.

Průduškové astma je nejčastějším chronickým onemocněním dětského věku a jeho alergický původ je u dětí mnohem častější než nealergický. V roce 2002 byla Státním zdravotním ústavem zpracována data získaná v šetření výskytu alergických onemocnění v populaci 5, 9, 13 a 17letých dětí, které proběhlo v roce 2001 v 18 městech ČR. Dětským lékařem diagnostikované alergické onemocnění se vyskytlo celkem u 1935 dětí sledovaného souboru 7850 dětí, což představuje téměř 25 %. Téměř 6,5 % tvoří osoby citlivé na roztoče bytového prostředí a pach.

Podstatou alergie jsou tzv. alergeny, tedy cizorodé látky v prachu. Zdrojem alergenů v bytech bývají zejména plísně, rostliny, hmyz, bakterie, látky pocházející od savců chovaných v bytě popřípadě jiných živočichů. Nejvýznamnějším, nejrozšířenějším a nejškodlivějším producentem alergenů v bytech jsou ovšem roztoči, jinak nazývaní roztoči bytového prachu. Potrava roztočů pochází převážně z lidských či zvířecích „zbytků“ a z mikrosvěta, který z těchto zbytků žije. Jedná se o některé plísně, kvasinky a bakterie. Tyto velmi náročné požadavky roztočů v aktivním stadiu růstu jsou ve většině bytů splňovány právě v postelích. Lidské tělo je tak pro roztoče zdrojem potravy, tepla i vlhkosti.

Antibakteriální matrace Řešeto Medic Blue foto: www.reseto.cz

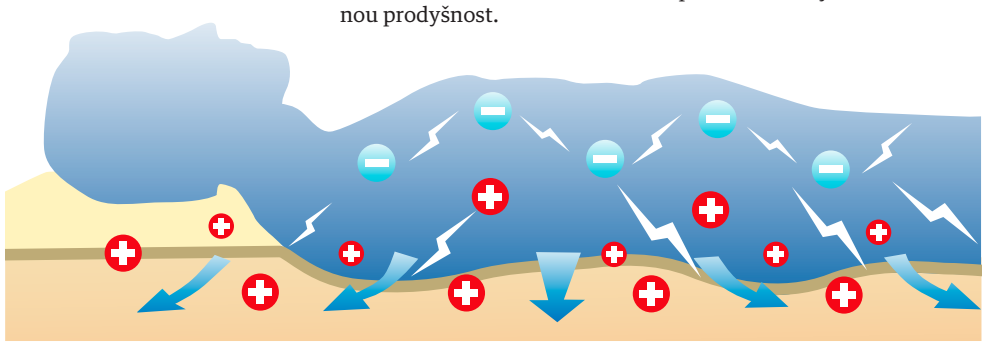
Důležité jsou tak potahy matrací, pokrývek a polštářů, které jsou nepropustné pro roztoče a jejich alergeny. Ty zamezují přísunu částeček obživy roztočů a způsobuje jejich izolaci od okolního prostředí, a tím silně zvyšuje jejich citlivost k nižší než optimální vlhkosti prostředí. Speciální povlaky lůžka se vyrábějí z různých materiálů a z nich vychází jejich vlastnosti a tím i vhodnost k použití.

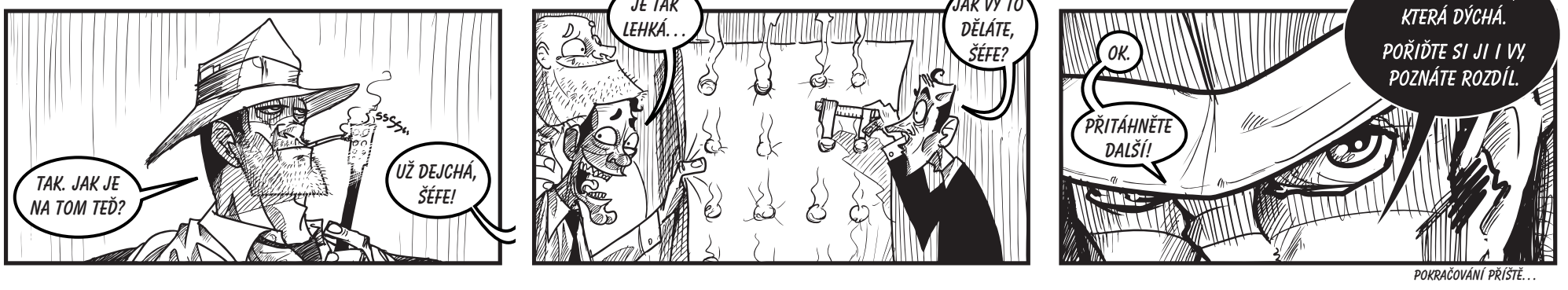
Netkaná látka z plastikových materiálů (vinyl, polyetylenová a polyuretanová vlákna) jsou sice funkční, ale pro neprodyšnost a mechanické vlastnosti nejsou pro běžné použití vhodné.

Netkané látky z vláknitých materiálů nejsou jako bariéra dostatečně účinné. Roztoči aktivně pronikají („provrtávají se“) strukturou, která může být utvářená i z velmi jemných vláken, a tyto látky snadno osidlují.

Povlaky utkané z bavlny mají póry o rozměrech 400–500 mikronů a nemohou proto zamezit průniku alergenů ani samotných roztočů.

Mikrovláknové povlaky, velmi těsně utkané z nesmírně jemných vláken pomocí speciálních technologií, působí jako účinný filtr pro roztoče i samotné alergeny. Podle druhu mají definovanou pravidelnou velikost pórů o rozměrech vyjádřených v mm. Pro izolaci od roztočových alergenů postačují látky s póry o velikosti blížící se k deseti mikronům. Menší velikost pórů nezaručuje totiž dostatečnou prodyšnost.





Pozor na mlsání na noc!

Pokrmy a pochutiny, které narušují klidné spaní

dokončení ze str. 1

Výživové doporučení zní, že bychom měli večeřet zhruba tři až čtyři hodiny před spaním. Správná porce večeře by měla obsahovat třetinu kvalitní bílkoviny (libové maso, rybu, vajíčko, z rostlinných bílkovin, ze třetiny porci zeleniny, syrové či tepelně upravené) a třetinu sacharidů, což je například brambor, žitný chléb, celozrnné těstoviny, cizrna, rýže basmati, kuskus nebo bulgur.

Před spaním není vhodné jíst slaná jídla, protože sůl v těle zadržuje vodu a vyvolává žízeň, v noci vás nutí pít a chodit na záchod. Nechte si také zajít chuť na hořkou čokoládu, i když je zdravější než mléčná. Čokoláda obsahuje tuk, bílý cukr a velké množství energie, které už nespálíme, a začne se nám ukládat ve formě tuku. Navíc obsahuje kofein, který narušuje spánek.

Ostrá a kořeněná jídla mají opačný účinek než zklidnění organismu. Povzbuzují trávení a stimulují organismus. Ostrá večeře tak může způsobovat neklid a zvýšení tělesné teploty. Pozor na také těstovinové večeře. Obsahují hodně sacharidů a konzumace těstovin v ozdních hodinách přispívá k tvorbě tukových zásob.

Mlsání zmrzliny před spaním je častým nešvarem. Nejenže se rychlé cukry ukládají, ale také oddalují potřebu spánku.

Pokud máte rádi maso, je dobré vědět, že je to potravina velice náročná na trávení, někdy to může trvat až sedm hodin. Červený druh masa je na trávení nejnáročnější. K večeři je tak vhodnější ryba a mořské plody.

Ovoce k večeři? Pozor na větší množství. A pokud nevíte, které, tak zvolte kousek banánu, obsahuje totiž tryptofan, což je látka podporující spánek.

Nezapomínáme na nápoje. Čistá voda by měla být základem pitného režimu. Pokud ho ale nedodržujete během dne, nezachraňujte ho večer a nelijte před spaním do sebe litr vody. Ledviny už zhruba po osmnácté hodině začínají odpočívat, proto bychom je neměli tolik zatěžovat velkým množstvím vody. Pokud chcete dobře a kvalitně spát, vyhněte se večerní kávě a samozřejmě alkoholu a cigaretě. Naopak si dopřejte bylinné čaje. Vhodná je máta, heřmánek, meduňka, kozlík lékařský nebo třezalka.

Spánek v chladnější ložnici přispívá ke štíhlé postavě, tvrdí vědci

Je vám v bytě zima a rádi se zachumláte na noc v místnosti, kde je tepleji? Možná je vám to příjemné, ale vědci potvrdili, že se vyplatí odolat pokušení a v ložnici teplotu nezvyšovat. Vědci z Yaleovy univerzity tvrdí, že to není jen kvůli šetření energií, ale především kvůli vlastní postavě. V místnostech s nižší teplotou si tělo totiž uchovává více hnědého tuku a méně toho bílého. Díky tomu je pak tělo prý štíhlejší a zdravější.

Špatný a dobrý tuk

Zatímco bílému tuku se někdy přezdívá špatný tuk, tomu hnědému naopak tuk dobrý. Je to proto, že mají jiné složení a jinak se ukládají do tkáně. Bílý tuk je ten, který se nám ukládá kolem pasu a tvoří pneumatiky neboli „madla lásky".

Hnědý tuk se ukládá uvnitř těla a naopak spaluje kalorie a vytváří teplo, které naše tělo potřebuje. Malé děti mají velké množství hnědého tuku, zatímco u starých osob téměř chybí. Také proto si staří lidé často stěžují na zimu a více a tepleji se oblékají.

Osoby, které mají v těle více hnědého tuku v dospělosti, jsou podle vědců daleko štíhlejší. Pokud si tedy chcete zachovat figuru, zapamatujte si, že hnědému tuku neprospívají vysoké teploty v místnosti. Naopak poněkud chladnější klima zvyšuje obsah hnědého tuku v těle, tím se zrychluje metabolismus a tělo je hubenější, tvrdí vědci.

Dobrému tuku prospívá chlad

Vědci z Yaleovy univerzity v Connecticutu navíc zjistili, že nervové buňky v mozku, které řídí pocit hladu a chuť, také ovládají proces přeměny bílého tuku v hnědý. A když u laboratorních hlodavců vyvolali proces hnědnutí bílého tuku, zvířata byla štíhlejší, i když dostávala tučnou stravu.

„Naše studie odhaluje, že hnědnutí bílého tuku je vysoce dynamický fyziologický proces, který je řízen v mozku," tvrdí profesor Siao-jung Jang z Yaleovy univerzity.

Australští vědci nedávno publikovali studii, podle níž se hnědý tuk tvoří více v prostředí s nižší teplotou. Výhodné je především spát v chladnější ložnici.

„Zjistili jsme, že hnědý tuk v těle narostl za měsíc v chladném prostředí o třicet až čtyřicet procent," tvrdí doktor Lee z Garvanova Institutu v Sydney.

Nejznámější mýty o spánku

Počítání oveček pomáhá rychleji usnout

S touto prastarou radou ovšem vědci rozhodně nesouhlasí. Tým psychologů z Oxfordské univerzity provedl studii, v níž 50 dobrovolníků trpících nespavostí rozdělil do tří skupin. První skupina před spaním počítala ovečky, druhá si představovala něco příjemného - například scénu z dovolené - a třetí si mohla vybrat, jak se pokusí usnout. Skupina, která si před spaním udržela šťastnou myšlenku, usnula o 20 minut dříve než obvykle, zatímco skupině počítající ovečky to trvalo o 40 minut déle než obvykle.

Kvalitní spánek zajistí prášky na spaní

Studie prokázaly, že prášky na spaní prodlouží celkovou dobu spánku průměrně jen o 25 minut. Sice dokážou navodit spánek rychleji, ale jejich otupující účinek zvyšuje pravděpodobnost, že si nebudete pamatovat, že jste se v noci probudili - a tudíž budete mít pocit, že jste spali lépe. Dlouhodobé užívání prášků na spaní může negativně ovlivnit celkový zdravotní stav.

O víkendu se dospím

Dvě třetiny populace chodí o víkendu do postele později a spí déle. Tím si ale koledují o společenskou verzi pásmové nemoci, kterou zažívají cestovatelé při přeletu přes dvě a více časových pásem. Změna spánkového vzorce naruší běžné zvyšování a klesání tělesné teploty, což zpomalí příchod spánku. A výsledkem je v neděli večer nespavost, po které jste v pondělí ráno nevyspalí a unavení.

Dvě deci pro lepší spánek

Alkohol sice pomáhá vklouznout do spánku rychleji, ale má zároveň značný negativní dopad na množství a kvalitu spánku. V první polovině noci alkohol přinese hluboký spánek, ale potlačí fázi REM, kdy se zdají sny. Jakmile alkohol vyprchá, je naopak spánek lehčí a těkavější s častějším probouzením.

Člověk musí spát 8 hodin

Pravdou je, že potřeba spánku se u různých lidí liší. Děti potřebují více spánku než dospělí a někteří lidé jsou přirozeně kratší spáči než jiní. Doporučovaná doba spánku pro dospělé je sedm hodin a více, ovšem pokud tato doba přesáhne devět hodin, je to stejně špatné, jako nedostatek spánku.

Existují vědecké důkazy, že přirozené spánkové rytmy dospívajících zpomalují hormonální změny, jimiž jejich tělo prochází. Proto je jejich přirozenou spánkovou tendencí jít do postele později a také později vstávat. Kromě toho potřebují asi devět hodin spánku za noc. Školy, které ráno posunuly začátek výuky, zaznamenaly lepší výkony studentů i snížení denní ospalosti a klimbání v lavicích.

	kolem	val	otec (kniž.)	tajenka	obraz nahého těla	hovorové přitakání		antická mince	ski		citoslovce bliknutí	Marcela (dom.)			žací nástroj	útok	slovanká bohyně	inic. muz. Krále	pobídka	plošná míra
gauč							1051 (říms.)			SPZ Brna-města			zápor	zahradní keř						
podzemní chodby										velké pole / nanonewton				druhé jméno krále Přemysla						
zlato (fr.)			SPZ Trnavy / 1. písmeno abecedy			část bytu / maloasijská bohyně								ovocná zahrada				Inout	Improvizované výbušné zařízení	polská metalová kapela
maledivské platidlo					ilegální partnerka / lopušák									plastická hmota						
chem. zn. osmia			mez. Kód Anguilly / inic. herce Rodena											**nápověda:** Abo, AIA, IED, iltu, ka, laar, Pareto, TSA, Orsa		přítel člověka / tajenka			
	okrasný pták	chlorid draselný / rum. ter. automobil				ozn. čes. letadel									Zbor poverеníkov	otec otce / buřič				
it. ekonom														připravit k setí					biblická postava	Evropan
plošná míra (slov.)			citoslovce pohledu / tenisový úder											smůla				básnický zápor / kód Chile		
jednotka napětí														válka	žaludek krávy / zn. poloměru					
		ozn. let. Rakouska			ostravská firma			olamování	italská dáma	ozn. let. Antonova		bůžek lásky	brýle (hovor.) / stará žena (hovor.)							
	symetrála	předložka / síť					čes. pol. strana / a sice				sídlo v Rusku				hromadit			Bůh stád	jméno Janžurové	irácká studna
osobní zájmeno			Judův syn / ukazovací zájmeno			sídlo v Barmě / inic. rež. Radoka					květen / něm. souhlas				1001 (říms.)	SPZ Olomouce	horský štít / SZ Rokycan			
sada				čert						biblická postava				část ČR						
čistící prostředek				vůně						šp. řeka				ženské jméno						

inzerce

REŠETO.
MATRACE, KTERÉ DÝCHAJÍ

Antibakteriální matrace pro boj s rodiči roztoči

BLUE MEDIC VISCO

Vysoký komfort a hygiena spánku
Materiály s obsahem stříbra
Dokonalé odvětrání matrace

www.reseto.cz

Tipy pro správný výběr zdravého lůžka

Optimální lůžko musí být složeno z kvalitní matrace a lamelového roštu. Tato kombinace nejlépe udržuje páteř v přirozené poloze.

Široká škála materiálů nabízí velký výběr matrace pro každého. **Použité materiály:** PUR pěny, HR studené pěny, „tzv. líné“ Visco pěny, antibakteriální pěny, latexové pěny, Bonell pružinová a taštičková jádra. Momentální světovou novinkou jsou luxusní matrace z CELLPUR pěn v řadě Cellpur collection. Rozdílné vlastnosti pěn a jejich kombinace také určují přednosti jednotlivých matrací. Řada matrací ŘEŠETO je vyrobena z kvalitních antibakteriálních pěn. Antibakteriální pěna dokáže eliminovat výskyt bakterií a má vynikající odolnost proti vzniku plísní a hub. Velice kvalitní a neustále zdokonalované materiály používané při výrobě matrací využívají poznatků z anatomie a potřeb lidského těla.

Pro výběr správné matrace a roštu doporučujeme navštívit kamenné prodejny, kde vám proškolení prodejci pomohou s výběrem té nejvhodnější matrace. Vyrábí se ve všech typizovaných i atypických rozměrech. Výběru matrací doporučujeme věnovat zvýšenou pozornost. **Na matraci se nevyplatí šetřit. Investujte do koupě kvalitní matrace a vaše záda to pocítí**.

Matraci se doporučuje vyměnit každých 5–7 let z ergonomických a také hygienických důvodů.

Lamelový rošt je vedle matrace druhou nejdůležitější součástí lůžka. Kromě správné polohy páteře je pro zdravé a kvalitní spaní důležitá rovněž cirkulace vzduchu. Použití roštu zároveň prodlužuje životnost matrací.

Matrace jsou rozděleny dle váhových kategorií a do 5 stupňů tvrdosti matrace. Přičemž tvrdost 1 je brána jako nejměkčí a 5 je nejtužší variantou.

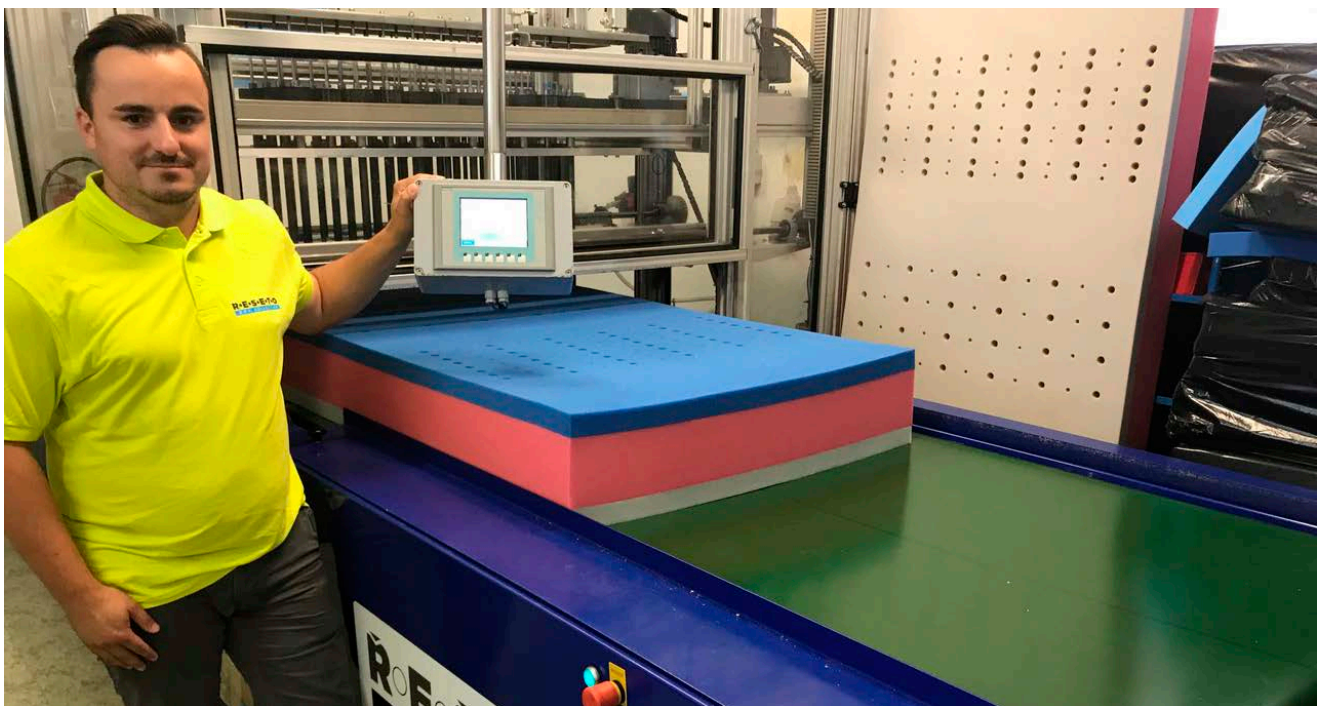
Potahy na matrace lze vybírat z několika funkčních typů. Všechny potahové materiály splňují nejnáročnější požadavky uživatelů. Potahy jsou pratelné na 60–90 °C dle typu potahů a díky tomu se zvyšuje hygiena lůžka.

Matrace označené logem **Zdravotní matrace** prošly důkladnými zkouškami a byl na ně vydán certifikát Klinické hodnocení zdravotnického prostředku ve Fakultní nemocnici Brno.

Matrace do dvoulůžek doporučujeme volit dvě samostatné matrace. Matrace lze samostatně polohovat, dále nabízí možnost výběru vhodné strany, lepší manipulaci při otáčení, jednodušší manipulaci s potahem a zamezení rušivého pohybu při otáčení partnera.

Pěnové matrace musí být uloženy na **kvalitním lamelovém roštu**. Pružinové a taštičkové matrace lze uložit na pevný odvětrávaný podklad. Laťkové rošty nesmí mít větší mezery mezi laťkami než 40 mm, jinak může docházet k deformaci matrace.

Unikátní česká technologie děrovaných matrací



Nemusíte právě přestavovat byt nebo si zařizovat novou ložnici, abyste si mohli vybrat novou matraci pro zdravé spaní. Své rozhodnutí pořídit si novou matraci neodkládejte. Kvalitní spánek za to stojí. A také bezpečný. Právě to vám zajistí antibakteriální matrace české výroby z řady Řešeto Collection. Díky nejmodernější technologii, která je výsledkem dlouholetých zkušeností výroby, jsou matrace Blue Medic v současné době to nejlepší, co svému tělu můžete po celodenní námaze dopřát. Unikátní systém řešeto už svým názvem napovídá, o co se jedná. „Jde o zcela novou technologii děrování matrací vertikálně, ale i mezi jednotlivými vrstvami. Díky tomu je matrace maximálně prodyšná, splňuje nejnáročnější požadavky na hygienu a prodlužuje její životnost. Otvory v matraci lépe odvětrávají, takže nedochází k přehřívání lidského organismu,“ zdůrazňuje David Vejtasa, autor tohoto „vylepšováku“, který je uznávaný v celé Evropě.

Česká populace nabývá na váze a s tím souvisí také větší míra pocení. Matrace Blue Medic však výrazně zvyšují prodyšnost. Navíc toto děrování vytváří v matraci až sedm zón, které odpovídají anatomii lidského těla. „Jedná se například o změkčení pod ramenem, zůstává zachovaná bederní výztuha a je změkčený prostor pod pánví,“ vysvětluje specialista prodeje Tomáš Jetelina.

Matrace jsou vyráběny ručně s největší pečlivostí

Řešeto matrace jsou ručně vyráběny na Vysočině. Odtud jsou distribuovány do celé České republiky i na Slovensko. Přehled prodejen ve svém okolí najdete na webu www.dpv-matrace.cz/prodejci. Pak už jen stačí do nejbližší prodejny zajet, matraci vyzkoušet a pak si dopřát opravdu kvalitní a zdravé spaní. Důmyslně propracované matrace oceňují nejen tisíce spokojených a dobře vyspaných lidí, ale také Fakultní nemocnice Brno, která udělila Řešeto matracím certifikát klinicky hodnoceného zdravotnického prostředku. Výrobci z Vysočiny zákazníkům garantují prodloužené záruky na své výrobky.

foto: Tomáš Jetelina z firmy DPV, která vymyslela unikátní technologii ŘEŠETO.

Roztoči, bakterie ani plísně nemají šanci

Matrace Blue Medic z řady Řešeto Collection umí ještě mnohem více. Jsou vyrobeny z velmi kvalitní antibakteriální VISCO pěny. Díky tomu se matrace přizpůsobí teplotě těla a také tlaku. Paměťový efekt zabraňuje mikroprobouzení a to přispívá k hlubokému spánku. Pěna obsahuje částečky stříbra, které zvyšují hygienický komfort. Jedinečnost matrace dotváří její potah.

„V látce jsou uměle nasazeny probiotické kultury, které zabraňují přežívání roztočů,“ potvrzuje David Vejtasa.

> Naše zdravotní matrace ŘEŠETO získali certifikát od Fakultní nemocnice Brno

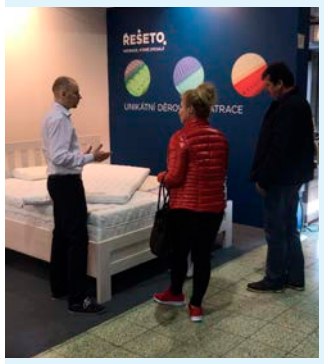
15+

Více než 15 let zkušeností

Česká výroba s tradicí od roku 2001

Český výrobce matrací bodoval na veletrhu v Nitře

Dvacátého devátého ročníku mezinárodního veletrhu nábytku, bytových doplňků, designu a architektury v Nitře, který se konal začátkem března letošního roku, se zúčastnil i český výrobce matrací DPV.



„Veletrhů a výstav se účastníme od roku 2005. Jezdíme do Prahy i do Brna a v posledních letech také velmi rádi do slovenské Nitry. Osobně se setkáváme s odborníky, ale také se zájemci o naše produkty. Ti si mohou na vlastní kůži i tělo vyzkoušet naše matrace i rošty,“ říká David Vejtasa, majitel firmy DPV. Zájem návštěvníků veletrhu o české matrace s unikátní technologií Řešeto, byl opravdu velký. Odborné rady a pomoc s výběrem ocenil i pan Jan s manželkou. „O nových matracích jsme uvažovali už dlouho, ale pořád jsme nevěděli, jaké si vybrat. Velmi nám pomohly konzultace a také to, že jsme si matrace mohli s manželkou zkusit,“ pochvaloval si. Nejen jemu, ale i stovkám dalším poradili odborníci přímo z výroby. Lidé se nejčastěji zajímali o hygienu matrace a také o způsoby, jak eliminovat množství roztočů a plísní na lůžku. Bodovala u nich matrace Blue medic z řady Řešeto Collection, která je vyrobena z velmi kvalitní antibakteriální VISCO pěny. Díky tomu se matrace přizpůsobí teplotě těla a také tlaku a její potah obsahuje uměle nasazené probiotické kultury, které zabraňují přežívání roztočů.

foto: Tým odborníků z firmy DPV na veletrhu v Nitře.

Vasil Ducár: „Pro sportovce je důležitá životospráva a také dobrý spánek“

Vasil Ducár je světovým šampiónem organizace profesionálního boxu World Boxing Federation (WBF). V roce 2018 porazil francouzského boxera Samuela Kadjeho, který dosud vyhrál dvanáct utkání, z toho deset díky knokautům. Boxer, který se věnuje také dalším sportům, jako je K1 a MMA, má za sebou osm utkání v profesionálním boxu. Dosud žádné neprohrál.

Devětadvacetiletý boxer vystudoval na Masarykově univerzitě Fakultu sportovních studií. K boxování se dostal právě během studií. Začínal s thajským boxem. „Zašel jsem na trénink, tam mě to chytlo, pak jsem šel na zápas a už jsem se toho nevzdal,“ popisuje své začátky Vasil. Pochází ze Znojma, ale nyní pracuje v Praze u police. Do Znojma však jezdí na tréninky. Trénuje pod vedením Miroslava Jánského ze znojemského boxerského klubu Řešeto.

Podařilo se vám posbírat spousty výher. Je to až neskutečné…

Ze začátku jsem boxoval amatérskou ligu, potom přišla druhá a první liga. Následovala extraliga a mezinárodní soutěže. V amatérském boxu mám za sebou dvě stě zápasů. V roce 2015 jsem vyhrál mistrovství republiky v amatérském boxu. Potom jsem přešel do profesionálního ringu, tam se mi podařilo sedm výher a jedna remíza.

Pracujete jako policista, ale neuvažoval jste o tom být boxerem na plný úvazek?

Nebylo by to špatné. Ale v České republice není box na takové úrovni, aby se tím člověk mohl živit. Takže chodím do práce a trénuju, když mám volno.

Jsou boxerské tréninky hodně náročné?

Jako při každém sportu začínáme rozcvičkou. Pak se věnuji různým technikám a samozřejmě je důležitý fyzický trénink. Když to člověka baví, jde všechno lépe.

Sportovci si hodně hlídají životosprávu a jídelníček. Jak je to u vás?

Hlídám si, kolik vážím, protože v boxu jsou váhové kategorie. Často musím pár kil shazovat. Když jsem v dietní fázi, tak se snažím omezovat sacharidy. Hodně jím bílkoviny na regeneraci svaloviny. Ráno to jsou vajíčka, na svačinu zelenina, na oběd si dávám maso se zeleninou, odpoledne mám většinou tréninky, takže lehké ovoce a večer už jen bílkoviny, jako je například tvaroh, a do toho protein. Když to shrnu, tak je to hodně vajíček a masa.

Ptát se boxera na to, jestli je box nebezpečný, je asi zbytečná otázka. Zajímá mě ale, jak je na tom vaše tělo se zraněními?

Měl jsem jenom dvakrát zlomenou ruku, takže to není nic zásadního. Box je stejně nebezpečný jako ostatní sporty. Nevidím v tom něco výjimečně nebezpečného.

Je něco, co vám box vzal?

Rozhodně spoustu času (smích).

Máte náročné povolání a tréninky jsou také o fyzickém vydání. Jak relaxujete?

Řeknu to jedním slovem - pasivně. Potřebuju si odpočnout a nicnedělání je pro mě ten pravý relax. Rád se dívám na televizi a na filmy. Důležitý je také spánek, jak pro tělo, tak pro mysl. Před několika lety jsem od svého kamaráda Davida Vejtasy dostal matrace Řešeto a musím říct, že bych je už za nic jiného nevyměnil.

Sledujete filmy s boxerskou tematikou?

No jasně. Kdo by neviděl a neznal Rockyho? (smích)

Máte své boxerské vzory?

Vzorem má být ten nejlepší. Pro mě to je Muhammad Ali a Mike Tyson.

Eva Fruhwirtová

Kdo je?

Vasil Ducár

Boxer z Boxing klubu Řešeto Znojmo, **mistr světa IBF profi box** 2018, držitel interkontinentálního pásu WBF, nejvýše postavený český boxer napříč vahami.

Rallycross: S Polem do Evropy

Po přestupu z autokrosu, kde se stal evropským mistrem, si Aleš Fučík přestup mezi rallycrossaře představoval trochu jednodušeji. Startovat s předělaným a vylepšeným vozem Škoda Fabia byl ovšem omyl. Auto na rallycrossových tratích příliš nefungovalo. Navíc se Fučík potýkal i s technickými problémy. Pro tuto sezonu tak přišla obměna techniky a v týmu KRTZ se objevil vůz Volkswagen Polo, se kterým v roce 2016 startoval Johan Kristoffersson. Auto pochází z dílen Marklund Motorsport.

Přestup do rallycrossu nebyl jednoduchý. Jak s odstupem hodnotíte loňskou sezonu?

Zásadním problémem bylo auto, které nefungovalo správně. V mistrovství Evropy je řada výborných jezdců, kteří mají mnohaleté zkušenosti. Ale podle mého názoru, kdybychom disponovali autem, které máme teď, tak jsme v pořadí úplně někde jinde. A doufám, že tomu tak v letošní sezoně bude. Uděláme pro to všechno.

Našla se ovšem i některá pozitiva?

Hlavním kladem celé sezony bylo, že jsme do značné míry poznali tratě, na kterých se závodí. Vyzkoušeli jsme si systém rallycrossu, organizaci. Všechno pro nás bylo nové a v porovnání s autokrosem docela rozdílné. Máme mnoho poznatků, které budeme chtít využít.

I když co se týče nastavení auta, tak to bude úplně jiné. Tratě jsem si zapamatoval. Kalendář se lehce změnil, dvě tratě pro mě budou nové. V německém Buxtehude jsem se byl podívat alespoň jako divák.

Co bylo největším problémem nebo změnou po přestupu z autokrosu?

Neměl jsem úplně zásadní problém jako jezdec. Největším rozdílem oproti autokrosu jsou brzdy, protože v autokrosu se brzdí úplně jinak. V rallycrossu jsou brzdné body někde jinde, brzdí se na poslední chvíli. Na tom je třeba neustále pracovat.

V polovině loňského roku přišel nákup vozu Volkswagen Polo z dílen Marklund Motorsport. Uvažovali jste i o koupi jiného auta?

Samozřejmě jsem se díval i po jiných vozech, něco jsem obvolával, ale většinou ta auta stála dost peněz. Polo jsme koupili rozdělané, má to výhodu i v tom, že jsme ho stačili poznat. Dvakrát jsme ho rozebrali do šroubku. Potřebujeme se naučit s autem pracovat, měnit nastavení. K tomu poslouží především předsezónní testy. Nastavení, se kterým se auto koupilo mi úplně nevyhovuje, proto potřebujeme zkoušet. Před sezonou budeme jeden den testovat a navíc pojedeme ještě tři závody.

Jak probíhá komunikace se švédským týmem?

Je to profesionální tým a žádný zásadní problém s nimi není. Problémem může být vzdálenost. Ale poskytli nám celou řadu dat, problém není ani s dodávkou náhradních dílů. Nemůžu si na nic stěžovat.

Jednou věcí je špičkový vůz pořídit, druhou ho provozovat. Jakých změn doznal váš tým?

Máme pronajatou novou dílnu, kde máme všechno k dispozici. V základu se o auto stará jeden člověk, další lidi využívám jen při závodech. Race inženýrem bude v této sezoně David Komárek, který má v této oblasti letité zkušenosti.

Využíváte stejné dodavatele komponentů jako Marklund Motorsport, nebo jdete svou cestou?

Auto jsem kupoval bez motoru. Mike Callaghan ve spolupráci s Julianem Godfreyem po nás postavili nový motor, nyní finišují práce ještě na náhradním. O tlumiče se stará Kresta Racing, transmise jsme ponechali stejné, jako používá švédský tým.

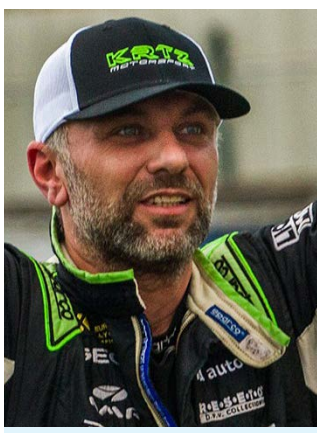
Zatím jste s autem absolvoval pouze krátký test a Setkání mistrů v Sosnové. Jaké jsou pocity z řízení?

Funguje neskutečně a jsem z toho nadšený. Je to rozdíl třídy. Perfektně reaguje na jakýkoliv pohyb volantem…

Fabie je stále na prodej?

Předěláváme ji zpět na autokros, a pokud ji nikdo nekoupí, tak je možnost, že se ukážu i na nějakých závodech autokrosu.

Petr Šulčík / Rallycross.cz



Úspěchy

Aleš Fučík

2014 autocross divize D6 - mistr Rakouska, mistr ČR a mistr zóny střední Evropy

2017 mistr Evropy v autocrossu divize TA

2017 vicemistr MMČR v autocrossu TA

2018 účastník ME v rallycrossu

SPÁNKOVÉ NOVINY

Noviny vydává jako nepravidelný občasník výrobce matrací, roštů a postelí ŘEŠETO - D.P.V., s.r.o. Myslibořice 216, www.reseto.cz
Grafická úprava, sazba a tisk: Yashica s.r.o., Třebíč
Foto: Shutterstock, Řešeto, archív autorů.