

# ☾ BEWIT DEEP SLEEP

## Průvodce pro hluboký a regenerační spánek



*Objevte sílu přírody pro dokonalý odpočinek*

### 📖 OBSAH

**Úvod: Proč je kvalitní spánek důležitý**

**Co je Bewit Deep Sleep**

**Složení a účinky jednotlivých složek**

**Jak esenciální oleje působí na spánek**

**Vědecký základ aromaterapie a spánku**

**Návody na použití**

**Tipy pro vytvoření ideálního spánkového rituálu**



### ☀️ 1. ÚVOD: PROČ JE KVALITNÍ SPÁNEK DŮLEŽITÝ

Kvalitní spánek je základním pilířem našeho zdraví. Během spánku se naše tělo regeneruje, posiluje imunitní systém, ukládá vzpomínky a obnovuje energii pro další den. **Nedostatek spánku** může vést k:

Chronické únavě a snížené koncentraci

Oslabenému imunitnímu systému

Zvýšenému stresu a úzkosti

Problémům s náladou a emocemi

Hormonální nerovnováze

**Bewit Deep Sleep** je přírodní řešení, které vám pomůže obnovit přirozený spánkový rytmus bez chemických látek.



## ♥ 2. CO JE BEWIT DEEP SLEEP

Bewit Deep Sleep je 100% přírodní směs prémiových esenciálních olejů v certifikované kvalitě CTEO® (Certified Therapeutic Essential Oil). Tato harmonická směs byla vytvořena speciálně pro podporu:

- ✦ Hlubokého a regeneračního spánku
- ✦ Rychlejšího usínání

- ✦ Celkové relaxace mysli i těla
- ✦ Snížení stresu a napětí
- ✦ Klidného probouzení s energií



### ✦ 3. SLOŽENÍ A ÚČINKY JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK

Bewit Deep Sleep obsahuje **17 vzácných esenciálních olejů**, každý s unikátními vlastnostmi:

<b>Esenciální olej</b>	<b>Latinský název</b>	<b>Účinky na spánek a relaxaci</b>
<b>Valeriana (Kozlík)</b>	<b>Valeriana wallichii</b>	<b>☀ Klíčová složka pro spánek! Přírodní sedativum, zklidňuje nervový systém, podporuje usínání</b>
<b>Levandule kašmířská</b>	<b>Lavandula angustifolia</b>	<b>Snižuje úzkost, uvolňuje svalové napětí, navozuje klid a harmonii</b>
<b>Heřmánek pravý</b>	<b>Matricaria chamomilla</b>	<b>Uklidňující účinek na mysl, zmírňuje stres a vnitřní neklid</b>
<b>Meduňka</b>	<b>Melissa officinalis</b>	<b>Pomáhá při nespavosti způsobené stresem, zklidňuje emoce</b>
<b>Kadidlo</b>	<b>Boswellia serrata/sacra/carterii</b>	<b>Prohlubuje dýchání, zklidňuje mysl, podporuje meditativní stav</b>
<b>Santalové dřevo</b>	<b>Santalum album</b>	<b>Navozuje vnitřní klid, harmonizuje emoce, podporuje hluboký spánek</b>
<b>Růže damažská</b>	<b>Rosa damascena</b>	<b>Zklidňuje srdce, zmírňuje emoční napětí, vytváří pocit bezpečí</b>
<b>Cedr himálajský</b>	<b>Cedrus deodara</b>	<b>Uzemňuje, zklidňuje úzkost, podporuje</b>

		<b>stabilitu a klid</b>
<b>Bazalka posvátná</b>	<b>Ocimum sanctum</b>	<b>Adaptogen – pomáhá tělu zvládat stres, vyrovnává nervový systém</b>
<b>Bazalka</b>	<b>Ocimum basilicum</b>	<b>Uvolňuje mentální únavu a napětí</b>
<b>Geranium</b>	<b>Pelargonium graveolens</b>	<b>Harmonizuje hormony, zklidňuje emoce, vyvažuje náladu</b>
<b>Palo Santo</b>	<b>Bursera graveolens</b>	<b>Čistí energii, navozuje duchovní klid a hlubokou relaxaci</b>
<b>Myrha</b>	<b>Commiphora myrrha</b>	<b>Uklidňuje mysl, podporuje introspekci a vnitřní mír</b>
<b>Smil France</b>	<b>Helichrysum italicum</b>	<b>Regenerační účinky, zmírňuje emoční traumata</b>
<b>Pomeranč</b>	<b>Citrus sinensis</b>	<b>Zvedá náladu, zmírňuje napětí, vytváří atmosféru pohody</b>
<b>Citron</b>	<b>Citrus limon</b>	<b>Osvěžující, čistící účinek na mysl</b>
<b>Mandarinka</b>	<b>Citrus reticulata</b>	<b>Jemně uklidňuje, vhodná i pro děti, zmírňuje nervozitu</b>
<b>Neroli</b>	<b>Citrus aurantium</b>	<b>Jeden z nejúčinnějších</b>

## Vůně směsi:

Harmonická kombinace bylinných, dřevitých, ovocných a květinových not s jemnou hořkou podtónou. Vůně jednotlivých šarží se může mírně lišit podle podmínek pěstování rostlin.



## 🧠 4. JAK ESENCIÁLNÍ OLEJE PŮSOBÍ NA SPÁNEK

### Mechanismus účinku:

#### 1. Čichový systém a limbický systém

Když vdechujete esenciální oleje, jejich molekuly procházejí nosními průduchy a aktivují čichové receptory. Tyto signály jdou přímo do **limbického systému** – nejstarší části mozku, která řídí:

Emoce

Vzpomínky

Hormony

Stres a relaxaci

## 2. Vliv na neurotransmitery

Určité složky esenciálních olejů v Deep Sleep ovlivňují:

**GABA receptory** – hlavní inhibiční neurotransmitter, který zklidňuje nervový systém

**Serotonin** – hormon pohody a předchůdce melatoninu (hormonu spánku)

**Kortizol** – snižují hladinu stresového hormonu

## 3. Aktivace parasympatického nervového systému

Vůně Deep Sleep podporuje přechod z režimu "bojuj nebo uteč" (sympatikus) do režimu "odpočívej a regeneruj" (parasympatikus). To vede k:

Zpomalení srdeční frekvence

Prohloubení dýchání

Uvolnění svalového napětí

Snížení krevního tlaku

## 4. Rituál a podmíněný reflex

Pravidelné používání Deep Sleep před spaním vytváří **spánkový rituál**. Mozek si spojí vůni s časem odpočinku, což usnadňuje usínání.



## 5. VĚDECKÝ ZÁKLAD AROMATERAPIE A SPÁNKU

### **Klíčové výzkumy:**

**Levandule:** Studie prokázaly, že vůně levandule zvyšuje procento hlubokého spánku (fáze slow-wave sleep) a pomáhá lidem cítit se po probuzení odpočatějšími.

**Valeriana:** Tradičně používaná po staletí jako přírodní sedativum. Aktivní složky interagují s GABA receptory podobně jako některá farmakologická sedativa, ale bez závislosti.

**Heřmánek:** Obsahuje apigenin, antioxidant, který se váže na specifické receptory v mozku a navozuje ospalost a snižuje nespavost.

**Neroli:** Výzkumy ukazují, že neroli významně snižuje úzkost a zlepšuje kvalitu spánku díky své schopnosti modulovat stresovou odpověď.



## 💡 6. NÁVODY NA POUŽITÍ

### Metoda 1: DIFUZE (Nejoblíbenější)

#### Co budete potřebovat:

Ultrazvukový difuzér

Čistou vodu

Bewit Deep Sleep

#### Postup:

Naplňte difuzér vodou podle návodu (obvykle 100-150 ml)

Přidejte **3-5 kapek** Deep Sleep

Zapněte difuzér **30-60 minut před spaním**

Nechte rozptýlit vůni po celé ložnici

**Tip:** Pro ideální výsledky zapněte difuzér během večerního rituálu (čtení, meditace) a nechte ho běžet, dokud neusínáte.

## Metoda 2: INHALAČNÍ TYČINKA

### Co budete potřebovat:

Prázdňou inhalační tyčinku Bewit

Bewit Deep Sleep

### Postup:

Aplikujte **3-5 kapek** přímo na vložku inhalační tyčinky

Zavřete tyčinku

Inhalujte podle potřeby – před spaním, při stresových situacích, během nočního probuzení

**Výhody:** Mobilní řešení na cesty, diskrétní použití kdykoli potřebujete zklidnění.

## Metoda 3: AROMATICKÁ KOUPEL

### Co budete potřebovat:

Bewit Deep Sleep

Emulgátor (smetana, med, neutrální mýdlo nebo mořská sůl)

### Postup:

Napustěte teplou (ne horkou!) vanu – optimální teplota 36-38°C

Smíchejte **3-5 kapek** Deep Sleep s 1 lžící emulgátoru

Přidejte směs do vody a důkladně promíchejte

Relaxujte ve vaně **15-20 minut**

**Tip:** Zhasněte světla, rozsvítejte svíčky a poslechněte si klidňou hudbu pro maximální relaxaci.

**⚠ Proč emulgátor?** Esenciální oleje se nemísí s vodou. Bez emulgátoru by zůstaly na hladině a mohly by dráždit pokožku.

## Metoda 4: MASÁŽ A LOKÁLNÍ APLIKACE

### Co budete potřebovat:

Bewit Deep Sleep

Nosný olej (kokosový, mandlový, jojobový)

**Postup:**

Smíchejte **1 kapku** Deep Sleep s **30 ml** nosného oleje

Aplikujte na:

**Chodidla** – obsahují reflexní body spojené s celým tělem

**Zápěstí** – pulzní body uvolňují vůni postupně

**Krk a ramena** – uvolnění napětí

**Sluneční plexus** – zklidnění nervového systému

**Technika:** Jemně masírujte krouživými pohyby 2-3 minuty před spaním.

**⚠ DŮLEŽITÉ:** Nikdy neaplikujte neředěné esenciální oleje přímo na pokožku!

## **Metoda 5: AROMATICKÝ POLŠTÁŘ/LNĚNKA**

**Postup:**

Aplikujte **2-3 kapky** Deep Sleep na bavlněný kapesník nebo látkovější sáček

Vložte do povlaku na polštář nebo pod polštář

Vůně bude jemně působit celou noc

**Alternativa:** Použijte lávové kameny – kapněte olej na kámen a umístěte na noční stolek.



## 🌙 7. TIPY PRO VYTVOŘENÍ IDEÁLNÍHO SPÁNKOVÉHO RITUÁLU

### **Večerní rutina pro dokonalý spánek:**

#### **19:00-20:00 – Ukončení stimulace**

Vypněte elektroniku (modrá světla ruší produkci melatoninu)

Ztlumte osvětlení v domácnosti

Zapněte difuzér s Deep Sleep

#### **20:00-21:00 – Relaxační aktivity**

Teplá koupel s Deep Sleep

Jemná jóga nebo protahování

Čtení knihy (ne z elektronického zařízení)

Psaní deníku

## **21:00-21:30 – Příprava na spánek**

Aplikace Deep Sleep na chodidla (ředěný s nosným olejem)

Dechová cvičení: 4-7-8 technika (nádech 4s, zadržení 7s, výdech 8s)

Tichá meditace nebo vizualizace

## **21:30 – Spánek**

Ložnice vyvětraná, teplota 18-20°C

Úplná tma (nebo maska na oči)

Inhalační tyčinka s Deep Sleep po ruce pro případ probuzení

## **Denní tipy pro lepší spánek:**

- ✓ **Ranní sluneční světlo** – reguluje cirkadiánní rytmus
- ✓ **Pravidelný pohyb** – ale ne 2-3 hodiny před spaním
- ✓ **Omezení kofeinu** po 14:00
- ✓ **Lehká večeře** – minimálně 2-3 hodiny před spaním
- ✓ **Stálý režim** – chodte spát a vstávejte ve stejnou dobu

## **? 8. ČASTÉ OTÁZKY A ODPOVĚDI**

### **Je Deep Sleep bezpečný pro denní použití?**

Ano, můžete ho používat každý večer. Pro nejlepší výsledky vytvořte pravidelnou rutinu.

### **Můžu ho používat během těhotenství nebo kojení?**

Poradte se vždy s lékařem před použitím esenciálních olejů během těhotenství a kojení.

### **Je vhodný pro děti?**

Ano, ale vždy používejte větší ředění (1 kapka na 50 ml nosného oleje) a nejprve zkuste na malé plošce pokožky. U dětí do 3 let konzultujte s pediatrem.

### **Mohu ho používat, když beru léky na spaní?**

Pokud užíváte jakékoli léky, konzultujte použití s lékařem.

### **Jak dlouho trvá, než uvidím výsledky?**

Mnoho lidí pociťuje okamžité zklidnění. Pro dlouhodobé zlepšení kvality spánku používejte pravidelně alespoň 2-3 týdny.

## **Vůně mi nevyhovuje – co dělat?**

Deep Sleep obsahuje valeriana, která má specifickou, bylinnou vůni. Zkuste menší množství nebo se zaměřte na difuzi v celé místnosti místo přímé inhalace.

## **Může Deep Sleep způsobit závislost?**

Ne, přírodní esenciální oleje nevytvářejí fyzickou závislost jako farmaka. Tělo si může vytvořit pozitivní asociaci s vůní a spánkem, což je žádoucí efekt.

## **Jak skladovat Deep Sleep?**

Uchovávejte v suchu, temnu, mimo dosah dětí, při teplotě do 25°C. Ve tmavých skleněných lahvičkách vydrží 2-3 roky.



 **ZÁVĚR: INVESTICE DO VAŠEHO ZDRAVÍ**

Kvalitní spánek není luxus – je to **základní potřeba** pro zdravý a šťastný život. Bewit Deep Sleep vám nabízí přírodní, holistický přístup k řešení problémů se spánkem bez chemických látek a nežádoucích účinků.

## Co získáte s Deep Sleep:

- ♥ Přirozenou cestu k hlubokému spánku
- ♥ Snížení stresu a úzkosti
- ♥ Regeneraci těla a mysli
- ♥ energii a vitalitu do dalšího dne
- ♥ Rituál péče o sebe sama

## ! BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- ✗ **Nepoužívat vnitřně** (není určeno k požití)
- ✗ **Neaplikovat neředěné na pokožku**
- ✗ **Chovat mimo dosah dětí**
- ✗ **Vyhnout se kontaktu s očima a sliznicemi**
- ! **Těhotné, kojící ženy a osoby v lékařské péči** by měly konzultovat s lékařem
- ! **Při podráždění pokožky** přestaňte používat a omyjte postižené místo velkým množstvím nosného oleje (ne vody!)

# Deep Sleep esenciální olej

Ideální pro podporu spánku z těchto důvodů:

 <b>Přirozené uklidňuje nervový systém</b> Snižuje stres a napětí.	<b>Jak používat:</b>  <b>Difuzér</b> 30 minut před spaním  <b>Kapky na polštář</b> Pár kapek  <b>Masáž</b> Na spánky a zápěstí  <b>Koupel</b> Do teplé vody.
 <b>Uspadňuje usínání</b> „Je čas na odpočinek“.	
 <b>Zlepšuje kvalitu spánku</b> Hlubší, klidný spánek.	
 <b>Reguluje biorytmus</b> Zdravý spánkový režim.	
 <b>Uvolňuje tělo i mysl</b> Úzkost a napětí pryč.	
 <b>Bez chemie a závislosti</b> Přírodní alternativa.	



Klidnější mysl → Rychlejší usnutí → Hlubší spánek → Lepší ráno ☀️

## ☀️ OBJEDNÁVKA A DALŠÍ INFORMACE

Pro objednání Bewit Deep Sleep a dalších produktů navštivte oficiální stránky

<https://bewit.love/produkt/deep>

# -sleep-esencialni-olej?

## i=MiroslavTumpach

**Balení:** 5 ml a 15 ml

**Kvalita:** CTEO® (Certified Therapeutic Essential Oil)

**Původ:** 100% přírodní, bez syntetických přísad

*"Dobrý spánek je základ dobrého života. Deep Sleep je váš partner na cestě ke kvalitnímu odpočinku." 🤍🌙*

UPOZORNĚNÍ A PRÁVNÍ OMEZENÍ (PRÁVNÍ DISCLAIMER) Tento dokument („Materiál“) není oficiálním dokumentem společnosti BEWIT Natural Medicine s.r.o. („BEWIT“). Nevznikl na její objednávku ani nepředstavuje vyjádření jejích odborných, obchodních či marketingových stanovisek. BEWIT není autorem, poskytovatelem, editorem ani kontrolorem tohoto Materiálu a neodpovídá za jeho obsah, interpretaci ani užití. Materiál má výhradně informativní, studijní a edukativní charakter. Informace v něm obsažené nesmí být považovány za zdravotní službu, zdravotní doporučení, lékařskou radu, diagnostiku, léčbu, prevenci, terapeutický postup ani jiný zásah do zdraví. Nejedná se o zdravotnický prostředek, odborný návod, klinické doporučení ani o podklad pro rozhodování o zdravotním stavu osoby. Uvedené informace nebyly ověřeny ani posouzeny žádným státním, regulačním či odborným orgánem, včetně SÚKL, EFSA, FDA nebo obdobných institucí. Materiál nesplňuje legislativní náležitosti zdravotních ani výživových tvrzení dle platných právních předpisů Evropské unie a není určen k jejich naplňování, obcházení ani nahrazování. Používání esenciálních olejů, aromaterapeutických směsí a jiných látek uvedených v tomto Materiálu je zcela na odpovědnosti čtenáře. Autor Materiálu ani BEWIT nenesou odpovědnost za jakékoli přímé či nepřímé újmy, škody, zdravotní komplikace, nesprávné použití látek, nevhodnou interpretaci informací ani za následky rozhodnutí čtenáře učiněná na základě tohoto Materiálu. Materiál není určen k tomu, aby sloužil jako podklad pro ukončení, změnu či nahrazení lékařské péče, posuzování zdravotního stavu, samoléčbu, úpravy medikace, terapeutické intervence, jakékoliv zdravotní rozhodování, nebo používání produktů způsobem odporujícím jejich oficiálnímu určení či návodu k použití.