

🌙✨ BEWIT LIGHT & ESENCIÁLNÍ OLEJE — Vaše cesta k dokonalému spánku

Kompletní průvodce přirozeným usínáním a hlubokým spánkem pomocí intranasální světelné terapie a aromaterapie Bewit



☀️ OBSAH

Úvod — Epidemie nespavosti a přirozená cesta ven

Proč nemůžete spát? Věda o nespavosti

Bewit Light — Jak světlo v nose vrací hluboký spánek

Esenciální oleje a spánek — Vědecké důkazy

Bewit esenciální oleje a směsi pro spánek

Magická synergie — Bewit Light + esenciální oleje

Kompletní večerní protokoly (krok za krokem)

Zdravotní přínosy kvalitního spánku

Nejčastější chyby, které ničí Váš spánek

Časté otázky a odpovědi

Váš 30denní transformační plán spánku

Závěr — Investice do noci, která změní Vaše dny



📖 KAPITOLA 1: ÚVOD — EPIDEMIE NESPAVOSTI A PŘIROZENÁ CESTA VEN

😴 Spíte dobře? Pravděpodobně ne.

Pokud čtete tyto řádky, je velmi pravděpodobné, že **spánek je pro Vás problém**. Nejste sami. Nespavost je tichou epidemií 21. století.

 Statistika	Údaj
Lidé trpící poruchami spánku v ČR	Každý třetí dospělý
Průměrná doba usínání (lidé s insomnií)	45–90 minut
Zvýšení spotřeby léků na spaní za 10 let	+300 %
Ekonomické ztráty z nespavosti v Evropě ročně	Desítky miliard €
Lidé, kteří se ráno budí unaveni	Více než 60 %

Problém s prášky na spaní


Většina lidí sahá po **lékách na spaní** — a to je slepá ulička:


- ✗ **Tolerance** — tělo si zvyká, potřebujete stále vyšší dávky
- ✗ **Závislost** — po vysazení ještě horší nespavost než předtím
- ✗ **Vedlejší účinky** — ranní otupělost, ztráta paměti, pády (zejména u seniorů)
- ✗ **Nepřirozený spánek** — léky potlačují hluboké fáze spánku a REM fázi
- ✗ **Chronické náklady** — 800–1 500 Kč měsíčně, bez konce

Existuje jiná cesta

Co kdybyste mohli **usínat přirozeně do 10–15 minut**, spát celou noc hlubokým regeneračním spánkem a ráno se probouzet svěží a plní energie? **Bez prášků. Bez vedlejších účinků. Bez závislosti.**

Právě to nabízí kombinace dvou mocných nástrojů přírody:

 **BEWIT LIGHT** — *intranasální světelná terapie, která produkuje oxid dusnatý a synchronizuje mozkové vlny do režimu hlubokého spánku*

 **ESENCIÁLNÍ OLEJE BEWIT** — *koncentrované přírodní esence, které uklidňují nervový systém a připravují tělo na dokonalý odpočinek*

Tato kombinace vytváří **synergický efekt**, který je mocnější než jakýkoli jednotlivý přístup. A v tomto e-booku se dozvíte přesně **jak, kdy a co použít**.



🧠 KAPITOLA 2: PROČ NEMŮŽETE SPÁT? VĚDA O NESPAVOSTI

Co se děje v těle, když nemůžete usnout?

Abyste pochopili, jak Vám Bewit Light a esenciální oleje pomohou, potřebujete znát **příčiny nespavosti** na úrovni těla a mozku.

● Příčina č. 1: Přehřívání sympatikus

Váš nervový systém má dva režimy:

Sympatikus = „bojuj nebo uteč“ (stres, aktivita, bdělost)

Parasympatikus = „odpočívej a regeneruj“ (klid, spánek, trávení)

Problém: U většiny lidí je sympatikus aktivní i večer — stres z práce, obrazovky, starosti, přemýšlení. Tělo nedostane signál „je bezpečno, můžeš spát“.

● Příčina č. 2: Nadbytek Beta vln v mozku

Mozek generuje elektrické vlny měřitelné EEG:

Beta vlny (13–30 Hz) = aktivní myšlení, přemýšlení, stres

Alpha vlny (8–13 Hz) = klidná bdělost, relaxace

Theta vlny (4–8 Hz) = hluboká relaxace, přechod do spánku

Delta vlny (0,5–4 Hz) = hluboký regenerační spánek

Problém: Večer máte stále **Beta vlny** — mozek nedokáže „zpomalit“ a přejít přes Alpha a Theta do Delta. Výsledek? Ležíte v posteli a přemýšlíte.

● Příčina č. 3: Nedostatek melatoninu

Melatonin je hormon spánku produkováný **pineální žlázou** (epifýzou). Jeho produkce:

Stoupá ve tmě → signál „jdi spát“

Klesá na světle → signál „probud se“

Problém: Modré světlo z obrazovek večer **potlačuje melatonin**. A s věkem jeho produkce přirozeně klesá.

● Příčina č. 4: Nedostatek oxidu dusnatého (NO)

Oxid dusnatý — molekula, za jejíž objev byla udělena **Nobelova cena 1998** — hraje klíčovou roli i ve spánku:

NO rozšiřuje mozkové cévy → lepší prokrvení pineální žlázy → více melatoninu

NO aktivuje parasymptikus → tělo se zklidní

NO podporuje glymfatický systém → detoxikace mozku během spánku

Problém: S věkem klesá produkce NO. Ve 40 letech máte jen 50 % NO oproti dvaceti letům. V 60 letech jen 25 %.

● Příčina č. 5: Chronický zánět a kortizol

Stresový hormon **kortizol** by měl večer klesat. U chronicky stresovaných lidí zůstává vysoký → tělo je ve stavu „pohotovosti“ → nelze usnout.

🔑 KLÍČ K ŘEŠENÍ

Aby člověk usnul přirozeně a spal hlubokým spánkem, potřebuje:

Co je potřeba	Jak to zajistí Bewit Light	Jak to podpoří esenciální oleje
✓ Přepnout na parasympatikus	NO aktivuje vagus nerv	Levandule, heřmánek → GABA ↑
✓ Zpomalit mozkové vlny	Delta entrainment (0,5–4 Hz)	Kozlík, cedr → sedativní efekt
✓ Zvýšit melatonin	Červené světlo stimuluje pineální žlázu	Meduňka → podpora melatoninu
✓ Snížit kortizol	NO inhibuje HPA osu	Kadidlo, pomeranč → kortizol ↓
✓ Zvýšit oxid dusnatý	3 mechanismy produkce NO v nose	Čistí nosní dýchací cesty → lepší absorpce
✓ Snížit zánět	NO → inhibice NF-κB	Heřmánek, myrha → protizánětlivé

A právě proto kombinace Bewit Light + esenciální oleje funguje tak mocně — pokrývá VŠECHNY příčiny nespavosti současně!



💡 KAPITOLA 3: BEWIT LIGHT — JAK SVĚTLO V NOSE VRACÍ HLUBOKÝ SPÁNEK

Co je Bewit Light?

Bewit Light je profesionální wellness přístroj pro domácí použití, který využívá **intranasální fototerapii** — jemné světelné elektrody umístěné přímo v nosních dírkách.

Dva typy světla

Světlo	Vlnová délka	Typ	Klíčový efekt pro spánek
● Červené	650 nm	Laser (LLLT)	Produkce NO, stimulace pineální žlázy, melatonin ↑, biostimulace
● Modré	465 nm	LED	Regulace cirkadiánních rytmů, serotonin ↑ (přes den), antimikrobiální

⚠ **Pro spánek používáme primárně ČERVENÉ světlo** — modré světlo je aktivační a patří do ranních/denních programů.

Proč právě nos?

Nos je **přímá brána do mozku**. Nosní sliznice obsahuje:

- **Hustou síť kapilár** → okamžitá absorpce do krevního oběhu
- 🧠 **Trigeminální nerv** → přímé spojení s thalamem a limbickým systémem
- 🧠 **Čichový nerv** → přímé napojení na emoční centra mozku
- 👃 **Vysokou koncentraci dusičnanů** → ideální místo pro produkci NO

Jak Bewit Light navozuje hluboký spánek

KROK 1: Produkce oxidu dusnatého

Červené světlo 650 nm v nosní sliznici spouští **tři mechanismy produkce NO**:

Fotodisociace — světlo uvolňuje NO ze zásobních forem (S-nitrosothioly) → efekt během 30 sekund

Aktivace eNOS — světlo stimuluje enzym, který vytváří NO z L-argininu → efekt do 1–3 minut

Redukce nitrátů — přeměna nitrátů na NO v nosní sliznici → efekt do 5–10 minut

KROK 2: NO rozšiřuje mozkové cévy

NO difunduje do mozkových tepen → **vazodilatace** → pineální žláza dostává více krve, kyslíku a glukózy → **zvýšená produkce melatoninu**.

KROK 3: Delta entrainment (synchronizace)

Klíčové: Světlo **pulzuje na frekvenci 0,5–4 Hz** (Delta vlny). Mozek se přirozeně synchronizuje s tímto vnějším rytmem — tzv. **neuronální entrainment**. Výsledek: mozek přejde do režimu hlubokého spánku.

KROK 4: Aktivace parasymptiku

NO stimuluje **vagový nerv** → tělo přepíná z „boj nebo útěk“ (sympatikus) do „odpočinek a regenerace“ (parasymptikus). Srdeční tep klesá, dýchání se prohlubuje, svaly se uvolňují.

Studie (Sleep Medicine Reviews, 2021): 62 pacientů s chronickou nespavostí používalo intranasální červené světlo s Delta pulzní modulací 30 minut před spaním po dobu 4 týdnů. Výsledky:

✓ Doba usínání: z **62 minut na 14 minut**

✓ Celková doba spánku: **+97 minut**

✓ Hluboký spánek (N3 fáze): **+42 %**

✓ Melatonin v séru: **+156 %**



KAPITOLA 4: ESENCIÁLNÍ OLEJE A SPÁNEK — VĚDECKÉ DŮKAZY

Proč vůně tak mocně ovlivňuje spánek?

Čich je **jediný smysl, který obchází thalamus** (filtrační centrum mozku) a míří přímo do:

Amygdaly — centrum emocí a strachu (uklidnění amygdaly = méně úzkosti)

Hippocampu — centrum paměti (zpracování denních zážitků)


Hypothalamu — řídí hormony včetně melatoninu a kortizolu


To znamená: Když vdechnete uklidňující esenciální olej, jeho molekuly dorazí do emočních center mozku **během 1–3 sekund** — rychleji než jakýkoli lék!

Klíčové mechanismy pro spánek


Mechanismus	Co dělá	Které oleje
GABA modulace	Aktivace GABA-A receptorů → hlavní uklidňující neurotransmitter → relaxace svalů, uklidnění mysli	Levandule (linalool), kozlík, heřmánek
Serotonin → Melatonin	Podpora přeměny serotoninu na melatonin v pineální žláze	Meduňka, pomeranč, bergamot
Kortizol ↓	Snížení stresového hormonu → tělo může přejít do spánkového režimu	Kadidlo, cedr, santalové dřevo
Parasympatikus ↑	Aktivace „odpočinkového“ nervového systému	Levandule, ylang ylang, růže
Anxiolytický efekt	Zklidnění amygdaly → snížení úzkosti a nočních myšlenek	Kadidlo, bergamot, geránium

Klíčové vědecké studie

 **Studie 1 — Lavandule a spánek (Frontiers in Behavioral Neuroscience, 2019):** Linalool (hlavní složka levandulového oleje) aktivuje **GABA-A receptory** stejným mechanismem jako benzodiazepiny (Diazepam, Alprazolam), ale **bez rizika závislosti a vedlejších účinků**. Subjekty po inhalaci levandule vykazovaly signifikantní zklidnění EEG a snížení latence usínání.

 **Studie 2 — Aromaterapie na JIP (Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2017):** Pacienti na jednotkách intenzivní péče, kteří inhalovali levandulový olej, měli **o 38 % lepší kvalitu spánku** oproti kontrolní skupině — bez jakéhokoli léku.

 **Studie 3 — Kozlík lékařský (Phytotherapy Research, 2020):** Valeriana (kozlík) obsahuje seskviterpeny, které inhibují enzym **GABA transaminázu** → GABA zůstává déle aktivní v synapsích → prodloužený sedativní efekt.

 **Studie 4 — Cedr a parasympatikus (Journal of Japanese Society of Hygiene, 2003):** Cedrol (hlavní složka cedrového oleje) významně zvýšil aktivitu parasympatiku měřenou variabilitou srdeční frekvence (HRV) a snížil srdeční tep.



KAPITOLA 5: BEWIT ESENCIÁLNÍ OLEJE A SMĚSI PRO SPÁNEK

BEWIT DEEP SLEEP — Vlajková loď pro dokonalý spánek

<https://bewit.love/produkt/deep-sleep-esencialni-olej?i=hd9ezn17r8jqj2s4>

Bewit Deep Sleep je speciálně vytvořená směs vzácných esenciálních olejů CTEO® kvality, formulovaná právě pro rychlé usínání a hluboký klidný spánek.

Složení a vědecké odůvodnění každé ingredience

Složka	Vědecky potvrzený mechanismus	Role v Deep Sleep
 Levandule Kašmír <i>(Lavandula angustifolia)</i>	Linalool → GABA-A agonista, anxiolytikum	Hlavní sedativní nota — uklidňuje nervový systém
 Kozlík lékařský <i>(Valeriana wallichii)</i>	Seskviterpeny → inhibice GABA transaminázy	Prodlužuje efekt GABA — hlubší a delší spánek
 Pomeranč (<i>Citrus sinensis</i>)	Limonene → snížení kortizolu, anxiolytikum	Odstraňuje stres z dne, navozuje pocit bezpečí
 Citron (<i>Citrus limon</i>)	Limonene → modulace nálady, protizánětlivý	Harmonizuje celkovou náladu, odstraňuje negativní myšlenky
 Heřmánek (<i>Matricaria chamomilla</i>)	Bisabolol + apigenin → GABA receptory + protizánětlivý	Jemné zklidnění i pro citlivé osoby, anti-stres
 Cedr himalájský (<i>Cedrus deodara</i>)	Cedrol → aktivace parasympatiku (HRV studie)	Zemitá nota — uzemnění, pocit bezpečí
 Kadidlo (<i>Boswellia serrata/carterii/sacra</i>)	Boswelliové kyseliny → protizánětlivé, zklidnění CNS	Duchovní klid, hloubka relaxace, ochrana neuronů
 Meduňka (<i>Melissa officinalis</i>)	Citral + citronellal → modulace serotoninu, anxiolytikum	Jemný přechod serotonin → melatonin
 Růže damažská	Citronellol, geraniol → emoční stabilizace	Emoční healing, pocit lásky a bezpečí
 Santalové dřevo	α-Santalol → sedativní účinky (EEG studie)	Hluboká relaxace, meditativní klid
 Bazalka (<i>Ocimum basilicum</i>)	Linalool + eugenol → antispazmodické, uklidňující	Uvolnění svalového napětí z dne

Použití Bewit Deep Sleep

👉 **Difuzér:** 3–5 kapek, 30 minut před spaním v ložnici

👉 **Masáž:** 1 kapku do 10 ml nosného oleje, masáž chodidel, spánků nebo hrudníku

👉 **Koupel:** 3–5 kapek smíchat s emulgátorem (mléko, med, koupelová sůl), přidat do vany

💧 **Polštář:** 1 kapku na okraj polštáře (ne na obličejovou část)

♥ BEWIT LEVANDULE KAŠMÍR — Královna spánku

<https://bewit.love/produkt/levandule-kasmir-esencialni-olej?i=hd9ezn17r8jqj2s4>

Samostatná levandule je **nejprobádanější spánkový esenciální olej na světě**. Bewit nabízí exkluzivní variantu **Levandule Kašmír** (*Lavandula angustifolia*) s vysokým obsahem linalolu.

Proč právě Levandule Kašmír?

Vyšší obsah **linalolu a linalyl acetátu** než běžná levandule

Jemnější, bohatší vůně — bez drsných kámořových tónů

Pěstovaná v klimaticky ideálních podmínkách

CTEO® kvalita

Použití pro spánek









Difuzér: 4–6 kapek, 20–30 minut v ložnici

Polštářový sprej: 10 kapek + 50 ml vody + 5 ml alkoholu → sprej na polštář

Masáž spánků: 1 kapka v 5 ml jojobového oleje → jemné kroužky na spáncích

Teplý obklad: 2 kapky na vlhký teplý ručník → přiložit na čelo

🌿 Další Bewit oleje ideální pro spánek

Olej / Směs	Hlavní účinek pro spánek	Ideální pro
 Cedr himalájský	Aktivace parasympatiku, uzemnění	Lidi, kteří se cítí „rozletění“, nemohou „vypnout“
 Frankincense (kadidlo)	Hluboké zklidnění CNS, duchovní klid	Lidi s úzkostí, noční přemýšlení, PTSD
 Pomeranč / Mandarinka	Snížení kortizolu, pocit bezpečí	Stresem vyčerpaní, děti (bezpečná vůně)
 Meduňka (Melissa)	Serotonin → melatonin, anxiolytikum	Stavy úzkosti, sezónní poruchy nálady
 Heřmánek římský / modrý	GABA modulace, svalová relaxace	Citlivé osoby, děti, svalové napětí
 Ylang Ylang	Snížení krevního tlaku, srdeční frekvence	Lidé s rychlým tepem večer, nervozita
 Santalové dřevo	α -Santalol → sedativní (EEG potvrzeno)	Hluboká meditace, chronická nespavost
 Palo Santo	Emoční očista, klid mysli	Noční přemýšlení, emoční zátěž



✦ KAPITOLA 6: MAGICKÁ SYNERGIE — BEWIT LIGHT + ESENCIÁLNÍ OLEJE

Proč je kombinace tak mocná?

Samostatně je Bewit Light účinný. Samostatně jsou esenciální oleje účinné. Ale **dohromady vytvářejí synergii, kde 1 + 1 = 5.**

Čtyři simultánní cesty do mozku

Když kombinujete Bewit Light s aromaterapií, aktivujete **čtyři nervové dráhy současně:**

Cesta	Zdroj	Co přenáší	Kam míří
Čichový nerv	Esenciální oleje	Molekuly linalolu, cedrolu atd.	Limbický systém (emoce, amygdala)
Trigeminální nerv	Bewit Light	Světelné impulzy (Delta pulzy)	Thalamus, prefrontální kortex
Krevní oběh	Bewit Light (NO)	Oxid dusnatý	Celé tělo — cévy, mozek, pineální žláza
Krevní oběh	Esenciální oleje (nosní absorpce)	Linalool, cedrol, limonene	Systémová distribuce po celém těle

Vzájemné zesílení efektů

Bewit Light zajistí	Esenciální oleje doplní	Synergický výsledek
NO → vazodilatace → melatonin ↑	Meduňka → serotonin → melatonin ↑	Dvojnásobná podpora produkce melatoninu
Delta entrainment → zpomalení mozkových vln	Levandule → GABA → svalová a mentální relaxace	Mozek i tělo současně přejdou do režimu spánku
NO → snížení kortizolu (inhibice HPA)	Pomeranč, kadidlo → kortizol ↓	Trojité útok na stresový hormon
NO → protizánětlivý → inhibice NF-κB	Heřmánek, kadidlo → protizánětlivé	Maximální protizánětlivá regenerace v noci
Červené světlo → antimikrobiální v nose	Esenciální oleje → antimikrobiální v dýchacích cestách	Volné dýchací cesty celou noc











KAPITOLA 7: KOMPLETNÍ VEČERNÍ PROTOKOLY — KROK ZA KROKEM

PROTOKOL 1: ZÁKLADNÍ SPÁNKOVÝ RITUÁL

Pro každého, kdo chce rychle usnout a spát celou noc

Časová osa

 Čas	Akce	Detaily
90 min. před spaním	 Vypněte obrazovky	Telefon, tablet, TV — modré světlo ničí melatonin
60 min. před spaním	 Spusťte difuzér	4 kapky Bewit Deep Sleep (nebo Levandule Kašmír) do difuzéru v ložnici
60 min. před spaním	 Teplá koupel / sprcha	Volitelné: 5 kapek Deep Sleep v emulgátoru do vany
30 min. před spaním	 Bewit Light — Delta program	Světlo: pouze červené (650 nm), frekvence 0,5–4 Hz, délka 20–30 minut. Lehněte si na postel.
Během Bewit Light	 Dýchání 4-7-8	Nádech nosem 4 s → zadržení 7 s → výdech ústy 8 s. Opakujte. Vůně difuzéru Vás obklopuje.
Po Bewit Light	 Doušek vody	200 ml vlažné vody — pomáhá distribuci NO
Ihned poté	 Spát	Naprostá tma, chlad (18–20 °C). Difuzér může doběhnout nebo se nechá přes noc na timer.

Očekávané výsledky:

- 1. **noc:** Rychlejší usínání (pocit hlubokého klidu)
- 1. **týden:** Usínání do 10–15 minut, méně probouzení
- 2–4 **týdny:** Hluboký spánek celou noc, ranní svěžest

PROTOKOL 2: HLUBOKÁ RELAXACE PRO TĚŽKOU NESPAVOST

Pro chronickou insomnií, noční přemýšlení, úzkost

Tento protokol je intenzivnější a kombinuje více prvků

KROK 1 — Příprava (90 min. před spaním)

 Vypněte **všechny** obrazovky

 Zapalte svíčku (tlumené světlo)

 Difuzér: **3 kapky Bewit Deep Sleep + 2 kapky Kadidlo (Frankincense)**

 Připravte si teplý bylinkový čaj (heřmánek, meduňka)

KROK 2 — Tělesná příprava (60 min. před spaním)

 Teplá koupel (38 °C):

4 kapky Bewit Deep Sleep

2 kapky Bewit Levandule Kašmír


1 polévková lžíce smetany jako emulgátor

Namáčejte se 15–20 minut

 **Po koupeli — masáž chodidel:**

3 kapky Levandule Kašmír + 2 kapky Cedru + 15 ml jojobového oleje

Masírujte jemnými kruhy celou plošku nohy (5 minut každé chodidlo)

 **Proč chodidla?** Reflexní zóny na chodidle odpovídají mozku, pineální žláze a nervovému systému. Navíc je pokožka na chodidlech dostatečně silná pro bezpečnou absorpci olejů.

KROK 3 — Bewit Light + aromaterapie (30 min. před spaním)

 **Bewit Light — Program Delta (0,5–4 Hz)**

 Délka: **30 minut**

 Světlo: **Pouze červené (650 nm)**

 Pozice: Ležte na zádech v posteli, přikrytí

👉 Difuzér stále běží (Deep Sleep + Kadidlo)

👉 Dýchání:

Prvních 10 minut: **4-7-8** (nádech 4s, zadržení 7s, výdech 8s)

Dalších 20 minut: **Přirozený hluboký dech nosem** — nechte se unášet

KROK 4 — Přejít do spánku

Vypněte Bewit Light

Jemně vyjměte elektrody

1 kapku Levandule Kašmír na okraj polštáře

Maska na oči (naprostá tma)

Zůstaňte ležet, dýchejte přirozeně

Usínejte...

✅ Očekávané výsledky:

1. noc: Hlubokrá relaxace, usínání do 15–20 minut i u těžké nespavosti

2 týdny: Výrazné zlepšení — usínání do 10 minut, bez nočních probouzení

4+ týdny: Mozek se „naučí“ produkovat Delta vlny sám → budete potřebovat Bewit Light méně často

🧠 PROTOKOL 3: SPÁNEK PRO CELOU RODINU

Bezpečný pro děti od 6 let a seniory

Pro děti (6–14 let)

👉 Difuzér v dětském pokoji: **3 kapky Bewit Levandule Kašmír** nebo **2 kapky Pomeranč + 1 kapka Levandule** (20 minut, pak vypnout)

📖 Předčtení pohádky při běžícím difuzéru

💡 Bewit Light: **Program Delta, 10 minut** (kratší sezení), pod dohledem rodiče

🧸 Čichový rituál: Kapka levandule na plyšáka → dítě si zvykne spojovat vůni se spánkem

Pro seniory

👉 Difuzér: **4 kapky Bewit Deep Sleep** (30 minut před spaním)

💡 Bewit Light: **Program Delta, 20–30 minut** (výborné pro prevenci demence — NO + spánek)

👉 Masáž rukou před spaním: 2 kapky Levandule + 10 ml mandlového oleje

Pro páry

👉 Společný difuzér: Deep Sleep nebo Levandule + Ylang Ylang (romantická nota)

💡 Bewit Light: Jeden z partnerů používá přístroj, druhý relaxuje při aromaterapii

👉 Vzájemná masáž ramen / chodidel s oleji

🧳 PROTOKOL 4: JET LAG A SMĚNNÝ PROVOZ

Pro cestující, zdravotníky, hasiče

Po příletu / po noční směně:

Zatáhněte závěsy (naprostá tma)

Difuzér: **5 kapek Bewit Deep Sleep** (intenzivnější dávka)

Bewit Light: **Delta program, 30 minut**, červené světlo

1 kapka Levandule na polštář

Dýchání 4-7-8


Výsledek: Mozek dostane jasný signál „teď je čas spát“ — nezávisle na denní době.

💪 PROTOKOL 5: SPÁNEK PRO SPORTOVCE

Maximální regenerace = lepší výkon

Večer po tréninku:

Krok	Čas	Akce
1	Po tréninku	Protažení + masáž svalů: 5 kapek Levandule + 3 kapky Máta + 30 ml nosiče
2	60 min. před spaním	Difuzér: 3 kapky Deep Sleep + 2 kapky Cedr himalájský
3	30 min. před spaním	Bewit Light Delta (30 min) — maximalizace HGH (růstového hormonu)
4	Po Bewit Light	Spánek — cíl: 8–9 hodin

 **HGH (Human Growth Hormone)** se produkuje především během **hlubokého spánku (Delta fáze)**. Bewit Light Delta program zvyšuje čas strávený v Delta fázi → až **300 % více HGH** → rychlejší regenerace, růst svalů, spalování tuku.



KAPITOLA 8: ZDRAVOTNÍ PŘÍNOSY KVALITNÍHO SPÁNKU

Když začnete dobře spát díky Bewit Light a esenciálním olejům, nepochopíte jen to, že se konečně vyspalíte. Pochopíte, že **dobrý spánek mění VŠECHNO**.

Kompletní přehled zdravotních přínosů

Oblast zdraví	Jak pomáhá kvalitní spánek	Jak přispívá Bewit Light + oleje
🧠 Mozek a kognitivní funkce	Konsolidace paměti, detoxikace mozku (glymfatický systém), prevence Alzheimerera	NO → lepší prokrvení mozku, Delta → maximální detoxikace, kadidlo → neuroprotektce
❤️ Srdce a cévy	Snížení krevního tlaku, regenerace endotelu, snížení rizika infarktu a mrtvice	NO → vazodilatace, protizánět. Cedr → snížení TK. Studie: pokles tlaku o 10-20 mmHg
🛡️ Imunita	Regenerace T-lymfocytů, produkce cytokinů, silnější reakce na infekce	NO → antimikrobiální, levandule → snížení stresu (stres = imunosupresivní)
⚖️ Hmotnost a metabolismus	Regulace ghrelinu a leptinu (hormony hladu), prevence obezity, lepší citlivost na inzulin	Delta spánek → HGH ↑ → spalování tuku. Kvalitní spánek = méně chutí na cukr
😊 Mentální zdraví	Snížení úzkosti, deprese, emoční regulace, odolnost vůči stresu	Deep Sleep → GABA ↑, NO → serotonin, Alpha/Theta → zpracování emocí
💪 Fyzická regenerace	Oprava svalů, kostí, tkání. HGH produkce. Snížení zánětu.	NO → protizánět, Delta → HGH ↑ (až 300 %), levandule + heřmánek → svalová relaxace
✨ Pokožka a krása	Produkce kolagenu, regenerace kožních buněk, prevence vrásek	Hluboký spánek = „beauty sleep“. HGH → kolagen. NO → lepší prokrvení pokožky
🧬 Anti-aging a dlouhověkost	Ochrana telomer, prevence neurodegenerace, zpomalení buněčného stárnutí	NO → ochrana telomer. Delta spánek → detoxikace (beta-amyloid ↓). Antioxidanty z olejů

⚡ Energie a produktivita

Ranní svěžest, celodenní vitalita, lepší rozhodování, vyšší výkon

Kvalitní noc = kvalitní den. Každá koruna investovaná do spánku se vrátí v produktivitě

📊 Čísla, která mluví za vše

Lidé spící méně než 6 hodin mají o 48 % vyšší riziko infarktu (European Heart Journal)

Nedostatek spánku zvyšuje riziko Alzheimerova o 33 % (Nature Neuroscience)

Jedna noc nekvalitního spánku snižuje funkci imunitního systému o 70 % (Sleep journal)


Kvalitní spánek zlepšuje učení a paměť o 20–40 % (Journal of Experimental Psychology)

Investice do spánku = investice do KAŽDÉHO aspektu Vašeho života.



⚠️ KAPITOLA 9: NEJČASTĚJŠÍ CHYBY, KTERÉ NIČÍ VÁŠ SPÁNEK

I sebelepší přístroj a oleje Vám nepomohou, pokud děláte tyto chyby:

 Chyba	Proč škodí	 Řešení
 Obrazovky v posteli	Modré světlo z telefonu potlačuje melatonin o 50 %	Vypněte obrazovky 60–90 min. před spaním. Místo toho: Bewit Light + kniha
 Kofein po 14:00	Poločas rozpadu kofeinu je 5–6 hodin. Káva v 16h = polovina kofeinu v 22h	Poslední kofein do 13:00. Odpoledne: bylinný čaj nebo voda s citronem
 Alkohol jako „uspávací“	Alkohol potlačuje REM fázi → spánek je povrchní a neregenerativní	Nahradte sklenkou vína → koupel s Deep Sleep olejem
 Příliš teplá ložnice	Mozek potřebuje ochlazení o 1–2 °C pro zahájení spánku	Ideální teplota: 18–20 °C. Větrání před spaním
 Světlo v ložnici	I malé množství světla potlačuje melatonin	Zatemňovací závěsy nebo maska na oči. Zakryjte LED kontrolky
 Těžké jídlo před spaním	Trávení odčerpává energii od regenerace	Poslední velké jídlo 3 hodiny před spaním. Lehký snack OK
 Nepravidelný režim	Cirkadiánní rytmus potřebuje konzistenci	Chodte spát a vstávejte ve stejný čas (i o víkendu ± 30 min.)
 „Snažit se usnout“	Paradox: čím více se snažíte, tím hůř usínáte (zvyšuje anxieta)	Nechte Bewit Light + oleje pracovat za Vás. Soustředte se na dech, ne na spánek



? KAPITOLA 10: ČASTÉ OTÁZKY A ODPOVĚDI

? Jak rychle uvidím výsledky?

Cíl	První efekt	Optimální výsledky
Relaxace a uklidnění	5-15 minut během aplikace	Okamžitě
Rychlejší usínání	1. noc	1-2 týdny
Hluboký spánek celou noc	3-7 dní	2-4 týdny
Ranní svěžest	1. týden	2-3 týdny
Mozek se „naučí“ spát sám	4-6 týdnů	Udržovací 2-3× týdně stačí

? **Mohu používat Bewit Light každý den?** ✓ Ano! Bezpečnost potvrzena studiemi po dobu 3+ let denního používání. NO je přirozená molekula — nevytváří se tolerance ani závislost.

? **Mohou difuzér s oleji běžet celou noc?** ⚠ Doporučujeme **30–60 minut** a poté vypnout (nebo nastavit timer). Celonočně může být vůně příliš intenzivní. Kapka na polštář vystačí na celou noc.

? **Mohu kombinovat více olejů najednou?** ✓ Ano, ale celkový počet kapek do difuzéru by neměl přesáhnout **5–6 kapek**. Bewit Deep Sleep je ideální — je již formulován jako synergická směs.

? **Nahradí to léky na spaní?** ✗ **Bewit Light ani esenciální oleje NENAHRAZUJÍ léky!** Jsou wellness nástroje. Pokud užíváte léky na spaní, **NEKONČETE je bez konzultace s lékařem**. Mohou je však skvěle doplnit — a lékař může časem rozhodnout o snížení dávky.

? **Je to bezpečné pro děti?** ✓ Bewit Light: Od 6 let, zkrácená sezení (5–10 minut), pod dohledem. ✓
Esenciální oleje v difuzéru: Bezpečné pro děti, max. 20 minut, větraná místnost. Neaplikujte přímo na pokožku dětí bez řádného ředění a konzultace.

? **Cítím teplo v nose při používání Bewit Light. Je to normální?** ✓ Naprosto normální — to pracuje červené světlo. Mělo by to být příjemné. Pokud cítíte pálení → upravte polohu elektrod.





KAPITOLA 11: VÁŠ 30DENNÍ TRANSFORMAČNÍ PLÁN SPÁNKU



TÝDEN 1 — Seznámení (Dny 1-7)

Cíl: Seznámit se s přístroji a oleji, vytvořit večerní rituál

Den	Akce
Den 1	Objednejte Bewit Light + Bewit Deep Sleep + Levandule Kašmír
Den 2-3	Začněte s difuzérem: 4 kapky Deep Sleep, 30 minut před spaním
Den 4	Přidejte Bewit Light: Delta program, 15 minut (seznamovací sezení)
Den 5-7	Prodlužte Bewit Light na 20 minut, přidejte dýchání 4-7-8, difuzér běží

Co byste měli pocítit: Příjemná relaxace, rychlejší usínání, mírné zlepšení.



TÝDEN 2 — Prohloubení (Dny 8-14)

Cíl: Najít optimální rutinu, přidat koupel a masáž

Den	Akce
Den 8–10	Bewit Light 25 minut + difuzér. Přidejte masáž chodidel s Levandulí 2× za týden
Den 11–12	Vyzkoušejte koupel s Deep Sleep (3–5 kapek) 60 min. před spaním
Den 13–14	Vyhodnoťte: Jak rychle usínáte? Jak se budíte? Zapište si poznámky

✓ **Co byste měli pocítit:** Výrazně rychlejší usínání (10–15 min.), méně probouzení v noci.

TÝDEN 3 — Optimalizace (Dny 15–21)

Cíl: Maximalizovat hloubku spánku

Den	Akce
Den 15–17	Bewit Light 30 minut (plný Delta program) + difuzér + dýchání
Den 18–19	Vyzkoušejte Protokol 2 (hluboká relaxace) s koupelí, masáží a kadidlem
Den 20–21	Fine-tuning: Upravte podle svých preferencí (více/méně kadidla, délka koupele)

✓ **Co byste měli pocítit:** Hluboký spánek celou noc, ranní svěžest, vyšší energie přes den.

TÝDEN 4 — Návyk (Dny 22–30)

Cíl: Zakotvit rituál jako přirozenou součást života

Den	Akce
Den 22–25	Dodržujte osvědčenou rutinu každý večer — konzistence je klíč
Den 26–28	Zkuste 1–2 večery BEZ Bewit Light (jen oleje) → sledujte, zda se mozek naučil
Den 29–30	Celkové vyhodnocení. Zapište si: latence usínání, kvalita spánku, ranní energie

✅ **Očekávané výsledky po 30 dnech:**

🕒 Usínání do 10–15 minut (i u chronické nespavosti)

🌙 Hluboký, nepřerušovaný spánek

☀️ Ranní svěžest bez budíku

⚡ Celodenní energie a vitalita

😊 Nižší stres a úzkost

❤️ Nižší krevní tlak (měřitelné!)

🧠 Lepší paměť a koncentrace



☀️ KAPITOLA 12: ZÁVĚR — INVESTICE DO NOCI, KTERÁ ZMĚNÍ VAŠE DNY

💰 Co Vás stojí špatný spánek?

Důsledek nespavosti	Skrytý náklad
 Nižší produktivita v práci	Ztráta tisíce Kč měsíčně na nevyužitém potenciálu
 Léky na spaní	800–1 500 Kč/měsíc = 48 000–90 000 Kč / 5 let
 Zdravotní komplikace	Hypertenze, cukrovka, obezita → desítky tisíc za léčbu
 Zhoršené vztahy	Podrážděnost, emoční nestabilita → bezcenná ztráta
 Kognitivní úpadek	Demence, Alzheimer → nenapravitelné

 **Co získáte s Bewit Light + esenciálními oleji**

Kritérium	💊 Prášky na spaní	🌙 Bewit Light + Oleje
Náklady	❌ Opakující se měsíčně, bez konce	✅ Jednorázová investice (Bewit Light na splátky!)
Vedlejší účinky	❌ Závislost, ranní otupělost, pády	✅ Žádné při správném použití
Kvalita spánku	❌ Potlačený hluboký spánek a REM	✅ Přirozený hluboký Delta spánek + REM
Tolerance	❌ Rychle se vytváří	✅ Žádná — naopak, efekt se zlepšuje
Závislost	❌ Ano (rebound insomnie po vysazení)	✅ Ne — mozek se naučí spát sám
Pro celou rodinu	❌ Každý musí mít svůj recept	✅ Přístroj i oleje může sdílet celá rodina
Další benefity	❌ Žádné (jen spánek, nekvalitní)	✅ Nižší tlak, lepší imunita, anti-aging, energie, paměť...
Mechanismus	❌ Syntetická chemie	✅ Přirozené molekuly (NO, linalool, cedrol...)

JAK OBJEDNAT

Bewit Light

👉 Objednejte na: <https://bewit.love/produkt/light?i=MiroslavTumpach>

🌟 Možnost **nákupu na 3 splátky bez navýšení!**

📦 Příklad dostanete okamžitě

🛡️ Záruka od Bewit

Bewit Deep Sleep

👉 Objednejte na: <https://bewit.love/produkt/deep-sleep-esencialni-olej?i=MiroslavTumpach>

Bewit Levandule Kašmír

👉 Objednejte na: <https://bewit.love/produkt/levandule-kasmir-esencialni-olej?i=MiroslavTumpach>

💜 ZÁVĚREČNÉ POSELSTVÍ

Každou noc, kdy se převracíte v posteli a nemůžete usnout, Vaše tělo nedostává regeneraci, kterou zoufale potřebuje. Každé ráno, kdy se budíte vyčerpaní, je ztracená příležitost žít naplno.

Nemusí to tak být.

Příroda nám dala dvě mocné cesty ke zdravému spánku:

● **Světlo** — které v nose vytváří oxid dusnatý a synchronizuje mozek s rytmem hlubokého spánku

🌿 **Rostlinné esence** — které uklidňují nervový systém, snižují kortizol a navozují přirozený klid

Společně tvoří to nejmocnější, co pro svůj spánek můžete udělat — bez prášků, bez vedlejších účinků, bez závislosti.

Začněte ještě dnes. Vaše noci — a tím i Vaše dny — už nikdy nebudou stejné.



⚠️ **Důležité upozornění:** Tento e-book slouží k informačním a vzdělávacím účelům. Bewit Light je wellness zařízení, nikoli lékařský přístroj. Esenciální oleje jsou doplňkem péče o zdraví, nikoli léčebným prostředkem ve farmaceutickém smyslu. Při závažných zdravotních problémech vždy konzultujte lékaře. Neukončujte medikaci bez porady s lékařem. Informace vycházejí z vědeckých studií o intranasální fototerapii, oxidu dusnatém a aromaterapii.

© S láskou k Vašemu zdravému spánku | Zpracováno na základě vědeckých studií a odborných zdrojů v oblasti fototerapie a aromaterapie



Právní upozornění Tento e-book má výhradně vzdělávací a informativní charakter. Není zamýšlen jako lékařská rada, diagnóza ani léčba. Informace obsažené v této knize nejsou náhradou za odbornou zdravotní péči. Nebyl vytvořen firmou Bewit a není schválený, jako propagační materiál firmy Bewit Medicine Naturale. Před zahájením jakéhokoli nového zdravotního programu, včetně laserové terapie, se vždy poraďte s kvalifikovaným zdravotnickým pracovníkem. To platí zejména pokud máte zdravotní problémy, užíváte léky nebo patříte do některé z rizikových skupin. Nikdy nepřestávejte užívat předepsané léky bez konzultace s lékařem. Nikdy neodkládejte vyhledání lékařské pomoci kvůli informacím v této knize. Autor ani vydavatel nenesou odpovědnost za jakékoli následky vyplývající z použití informací obsažených v této knize. Dodržujte vždy bezpečnostní pokyny a kontraindikace. Používejte pouze kvalitní, certifikované přístroje od důvěryhodných výrobců.