

Třezalka tečkovaná

Nenápadná bylina rostoucí po celém světě u nás kvete od června do září. V lidové medicíně se používá k hojení ran a popálenin, ale také na uklidnění nervů. Moderní medicína skutečně potvrdila její lehce sedativní účinky srovnatelné se slabými antidepresivy. Třezalka také podporuje zdravý spánek a může pozitivně ovlivňovat únavu, ospalost a nedostatek energie.



Moje dcera špatně spí. Proč?

Dcera opakovaně nemůže usnout, pořád se budí. Jsem z toho nervózní, nepřipadá mi to normální. Máme navštívit lékaře?

ODPOVÍDÁ PROF. MUDR. SOŇA NEVŠÍMALOVÁ, DRSC.: Insomnie kojenců je poměrně častá, ale jenom poměrně v malém procentu případů má fyziologický původ. Jde o různé koliky, nesnášenlivost kravského mléka a podobně. Tyto případy jsou však relativně vzácné. Mnohem častější příčinou nespavosti jsou problémy výchovy. Dítěti je třeba od malička vytvářet správný režim, mělo by chodit spát ve stejnou dobu, aby si zvyklo. Ve vašem případě může být jádro problému ještě jinde. Často se nám stává, že se nervozita přenáší na dítě z jeho matky. Toho si obvykle všimneme už ve chvíli, kdy maminka přijde s potomkem do ordinace. Dítě pak doma cítí napětí a má problémy usnout. Neříkám, že to musí být váš případ, ale určitě dítěti pomůžete, když se s ním budete snažit jednat po všech stránkách v klidu. A pokud by změna přístupu nepomohla, nastal by čas jít s ním k lékaři.

Potřebujete radu odborníka? *Ptejte se na www.sanquis.cz!*



OTÁZKA PRO...

MUDr. Zinu Kauckou
z Homeopatické kliniky Praha

Trpím nespavostí, ale nechci brát klasické léky. Pomohla by mi homeopatie?

Nespavost má mnoho příčin a většinou se jich více kombinuje. Insomnií trpívají i malé děti, dokonce i poměrně krátce po porodu. Nemoc má různé podoby – špatné usínání, protože se v hlavě honí myšlenky a nejdou zastavit, strach z toho, že se neusne a podobně. Přitom člověk sice usne, ale probudí se. Tady je pro homeopata důležité vědět, jestli má probuzení nějakou časovou pravidelnost. Někdy to bývá po dvaceti minutách spánku – to se děje většinou u malých dětí: jde o neschopnost přejít do hlubokého spánku, či při opravdu velkých starostech. Časy probuzení mohou korelovat s orgánovými hodinami a zase to může upozorňovat na zatížení daného orgánu. Homeopat se na toto vše podrobně vyptá a většinou je schopen pomoci homeopatickými přípravky nespavost vyléčit. Také je v lékárnách k dostání jeden vícenosložkový preparát, který se dá při nespavosti používat bez hlubších specifikací.



Zdravé postele

Postele Håstens splňují všechny podmínky pro správný spánek. Matrace jsou zonální, tudíž ideálně kopírují tvar těla, a tak nedochází k zužování meziobratlových prostor. Jsou vyrobeny pouze z přírodních materiálů, jako je bavlna, vlna, len a koňské žíně. Všechny výrobky Håstens jsou navíc ekologicky certifikované.
WWW.HASTENS.COM



Málo spánku, větší stres



Vim, že k rizikovým faktorům kardiovaskulárních nemocí patří i stres. Jak se s ním mám nejlépe vyrovnat?

Otázka pro MUDr. Janku Škrobákovou,
kardioložku z Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze

Mnoho lidí je přesvědčeno, že ke zdravému srdci si pomohou především léky a různými doplňky stravy. Mnozí ale zapominají, že srdce potřebuje také smích, optimismus, radost ze života... Nicméně dnešní doba je náročná, klade na všechny velký tlak, a tak v nás vzniká stres. Je proto velice důležité najít si způsoby, jak stres zvládat. Pro každého platí něco jiného. Doporučuji především najít si chvíli času a uvědomit si, co vám dělá radost, nebo co vám kdysi dělalo radost. Hlídejte si pečlivě dostatek spánku, unavený člověk je méně schopný se vyrovnat se stresem. Ideální počet hodin je samozřejmě pro každého individuální. Také jakýkoli pohyb okamžitě přirozeně spotřebuje látky, jež vznikají ve stresu, snižuje reaktivitu oběhového systému, a tudíž sníží tlak i srdeční tep a zároveň vyplavuje hormony štěstí. Je důležité si dále uvědomit, že některé zátěžové situace



nezvádneme sami a musíme požádat o pomoc partnera, rodinu, přátele či psychoterapeuta. Vhodné je také najít si relaxační techniku, která vám vyhovuje. Relaxační techniky ovlivňují vegetativní nervový systém prostřednictvím svalového uvolnění nebo dechových cvičení. Uvolnit úzkost a stres může pomoci poslech hudby – často stačí pár minut. Snažte se denně si uvědomit – ať už po probuzení, nebo před spaním – pozitivní věci ve vašem životě. A nebojte se projevení emocí, pláč je povolen – slzy vyplavují škodlivé látky vznikající ve stresu. Platí staré známé: smích je nejlepší lékař. Na závěr důležité upozornění. Nepřehlížejte varovné fyzické signály. Psychický stres se projevuje i somatickými obtížemi, třeba bolestmi hlavy, zad, ale i poruchou imunitního systému.

Posílejte otázky na www.sanquis.cz/poradna

V naší poradně odpovídají na otázky čtenářů lékaři různých oborů: kardiolog, psychiatr, pediatr, stomatolog či odborník na výživu... Dotazy z jiných oborů předávají členové redakce Sanquisu příslušnému specialistovi. Otázky, které by mohly zajímat i další čtenáře, anonymně zveřejníme, příliš osobní otázky se v časopise neobjeví.