

## DOPORUČUJEME

### ● Svědění hlavy

Možná si myslíte, že se vás to netýká. A pak jste nepříjemně překvapeni. Řeč je o malých otravných veškách, které se mohou do vaší kštiny dostat při cestě do práce nebo je přinesou vaše ratolesti ze školy. Abyste případný problém co nejrychleji a účinně vyřešili, kupte si Difusil Care. Seženete ho v lékárnách a drogeriích zhruba za 190 Kč.



### ● Nemocná kůže

Potíže s lupénkou nemusí řešit pouze čistokrevní Eskymáci a Indiáni. Všichni ostatní mohou v průběhu života onemocnět. Řešení, jak léčit lupénku, je mnoho. Od přírodních metod po lokální léčbu. Řada Dr. Michaels zahrnuje gel, hojící mast a tělový olej. Přípravky jsou vhodné pro děti, těhotné a kojící ženy. Sadu koupíte v lékárnách za 2000 Kč.



### ● Péče o chrup

Víte, že nesprávné čištění zubů může způsobovat vleklé záněty ústní dutiny? V horším případě pak vede i k parodontóze. Nejlepší prevencí je dokonalé odstranění zbytků potravy a zubního plaku z povrchu zubů a mezizubních prostor. Vyzkoušejte pastu Odol3dent s antibakteriálním složením. Dostanete ji v drogeriích i lékárnách za 45 Kč.



Za chvíli vstáváte do práce. A zatím jste se vůbec nevyspali...

# Počítání oveček

**Nemůžete usnout a často se v noci probouzíte?**

Odborník radí

MUDr. Lucie Závěšická,  
Psychiatrické centrum LFUK



**N**oční spánek je pak nekvalitní, nepřináší osvěžení a po probuzení máte hlavu jako střep. Důvody mohou být stres a dlouhodobé psychické problémy, ale také chronická

únava a špatná životospráva. Problémy se spánkem mohou signalizovat i některé choroby, například tzv. syndrom neklidných nohou, roztroušenou sklerózu, Parkinsonovu chorobu či spánkovou apnoe

(pauzy v dýchání, zpravidla provázené chrápáním) a mnoho dalších.

**Co se děje v noci.** Při spánku najede organismus na útlumový režim. Snižuje se funkčnost některých orgánů, tělesná teplota, krevní tlak a zpomaluje se dýchání. Délka spánku je individuální. Někomu stačí pro kvalitní regeneraci sil pět hodin, jiný jich potřebuje deset. Spánek

## KOHO POSTIHUJE

**Nespavost (insomnie) trápí zhruba 30 procent lidí.**

- Závažná chronická nespavost postihuje 5 až 10% obyvatel a trvá od 30 dnů do 6 měsíců. Zvyšuje riziko některých onemocnění, např. srdečních.
- S akutní nespavostí se v životě setká každý. Je způsobena náhlými starostmi, stresem a aktuálním zdravotním stavem.



## MÁK NA DOBRU NOC

**Zkuste si upéct sladký makový koláč. Mák od pradávna pomáhá na dobré spaní.**

- Potřebujete:**
- 150 g hladké mouky
  - 50 g moučkového cukru
  - 70 g másla
  - žloutek
  - 1/2 lžičky prášku do pečiva
  - lžičku citronové kůry
- Náplň:**
- 250 g mletého máku
  - 1/8 másla
  - 80 g mouček cukru
  - 4 vejce
  - 1 vanilkový



má několik fází, z nichž nejdůležitější je REM, při které dochází pod zavřenými víčky k rychlému pohybu bulv. Perioda REM spánku se u zdravého člověka objevuje nejméně třikrát za noc. Je charakterizována přítomností snů. Většina z nich však z mozku vyprchá. Abyste měli alespoň nějakou naději, že si sen zapamatujete, musíte se ze spánku probudit a chvíli zůstat vzhůru, protože jen bdělé vědomí může uložit paměťovou stopu. REM fáze slouží k duševní relaxaci. Druhou fází je NREM, jež se dělí na čtyři stádia podle hloubky spánku. Slouží především k uvolnění svalstva. V noci se fáze REM a NREM cyklicky střídají.

**Zjistěte příčinu.** Neléčená nespavost vede k bludným kruhům. Čím větší je deficit spánku, tím víc se snažíte navodit ho uměle – léky. Mnohá hypnotika jsou však návyková. Při dlouhodobém užívání se jejich účinnost snižuje, což mnohdy vede ke zvyšování dávek, čímž se situace jen komplikuje. Je třeba odstranit skutečnou příčinu. Bez pomoci lékaře se neobejdete. Ten podle výsledků a závažnosti stavu určí léčebný postup.

**Bez návyku.** Nejvhodnějším způsobem, jak léčit nespavost, je užívání melatoninu.

## Test: Jste závislí na práscích?

Nespavost může vést k vážné chorobě – závislosti na lécích na spaní. To se týká téměř všech přípravků. S výjimkou jediného. Melatonin závislost nevyvolává.

	ano	ne
1. Užíváte návykový lék na spaní a uklidnění pravidelně déle než 4–6 týdnů?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Berete vyšší dávku, než vám lékař doporučil, aby se dostavil účinek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Vezmete si prášek i během dne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nosíte ho stále s sebou, např. v kabelce?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Když si lék nevezmete, cítíte se špatně?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Představa, že vám dojde, ve vás vyvolává paniku?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Nabízíte své léky i ostatním členům rodiny nebo kolegům?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Vyhodnocení:

**ANO** Pokud jste na jednu otázku odpověděli ano, je nejvyšší čas zajít k lékaři. Rozhodně by podle veškerých dostupných informací a následných vyšetření určil postup léčby vašeho problému. Závislost na lécích totiž číhá za dveřmi!

toninu. Jeho výhodou je, že na něj nevzniká návyk. Navozený spánek je díky němu přirozený, čímž se liší od tlumivého, kterého dosáhnete hypnotiky. Není to klasický lék na spaní, ale funguje jako synchronizátor vnitřních hodin. Zvyšuje kvalitu a prodlužuje délku spánku. Melatonin vám na základě vyšetření musí předepsat ošetřující lékař. Více informací najdete na [www.dobry-spanek.cz](http://www.dobry-spanek.cz).

## MEDICÍNA PODLE NAŠICH BABIČEK

### ● Bylinkový polštář

Pomůže při zdlouhavém usínání. **Vyrobte si ho sami.** Ušijte malý povlak a volně ho naplňte vatou a vonnými bylinkami, které máte nasušené nebo je koupíte v lékárně. Nejlépe se na nespavost hodí prvosenky, lilie, kozlík lékařský, bez černý, karafiát pěřitý, chmel a levandule.

### ● Relaxace ve vaně

Dopřejte si před spaním uklidňující koupel. Přelijte 500 g senných květů, které koupíte v lékárně, 3 litry vody a přiveďte k varu. Nechte 1/2 hodiny louhovat. Přidejte do vany. Ve vlažné koupeli setrvejte 20 minut.

INZERCE

nWave Pictures uvádí

**Když máš kámoše, je možné úplně všechno!**

Kryštof Hádek  
Vladimír Brabec  
**CESKÝ DABING**  
Ota Jirák

**3D**

**SAMMYHO DOBRODRUŽSTVÍ**  
Velká jízda malé želvy

**Ve vašem 3D kině od 9. září**

SH FILM BOX 3D IMPULS PRŮŽELVA hudební příběhy aVAXS

cukr ● 8 g strouhaných piškotů ● 1/2 lž. skořice ● hrst rozinek  
**Příprava:** Mouku smíchejte s práškem do pečiva, cukrem, citronovou kůrou, máslem a žloutkem. Máslo utřete s cukrem, zašlehejte žloutky, mák, přísady a zlehčete tuhým sněhem z bílků. Rozválejte a dejte péct 10 min. Vyjměte, naneste makovou náplň, vraťte do trouby a dopečte.

