V časopise Zasvätený život ste v minulosti mohli nájsť pravidelnú rubriku Z Božej lekárne. Naša redaktorka Tatiana Berecká sa vo svojom príspevku venuje téme spánok.

Prišla jeseň, prichádza zima a s nimi po dovolenkovom období aj vysoké pracovné nasadenie. Nervozita, úzkosť, stres čoraz častejšie sprevádzajú život človeka. Sú to veľmi nepríjemné emočné stavy často súvisiace práve s vysokým pracovným nasadením a každodenným zhonom. Môže ísť o stavy od krátkodobého nepokoja až po generalizovanú úzkosť a paniku. Následok nervozity, stresu či strachu je väčšinou **nespavosť**, ktorá môže viesť k ďalším zdravotným komplikáciám. Ak sa u človeka dlhodobejšie vyskytujú tieto príznaky, mal by čo najskôr vyhľadať odbornú pomoc. Podľa štatistík je veľmi veľa ľudí, ktorí každú noc užívajú uspávacie prostriedky, čo je pre telo škodlivé, lebo to blokuje jeho reparačné procesy. Niet sa čo diviť, že ľudia sa po prebudení necítia osviežení. Vzhľadom na množstvo nežiaducich účinkov syntetických liečiv sa ľudia v snahe odstrániť nervozitu, stres, úzkosť či nespavosť čoraz častejšie orientujú na prírodné látky a rastliny s upokojujúcim účinkom. Medzi najčastejšie používané liečivé rastliny s upokojujúcim účinkom patria:

Valeriána lekárska

- Je jednou z najznámejších liečivých rastlín s upokojujúcim účinkom. Je vhodná aj pri nespavosti. Na terapeutické účely sa využíva jej koreň. Pre túto rastlinu je charakteristický silný, nie veľmi príjemný pach. Výraznou vôňou láka mačky i hmyz, ľudovo sa jej hovorí mačací koreň. Tlmí nervozitu, stavy vzrušenia, úzkosti a duševné napätie. Vo vyšších dávkach sa používa ako hypnotikum (liek na spanie). Okrem sedatívneho (upokojujúceho) účinku má valeriána aj protikŕčový účinok. Známe je tiež použitie tejto rastliny pri maternicových kŕčoch, bolestiach hlavy, žalúdočných neurózach, črevných poruchách. Valeriána lekárska nie je určená na dlhodobé užívanie. Odporúčaná doba užívania je maximálne 2 týždne.

Mučenka

- Je ďalšou významnou liečivou rastlinou so sedatívnym (upokojujúcim) účinkom. Z tejto rastliny sa používa celá nadzemná časť – vňať. Ide o popínavú rastlinu s ružovými až purpurovými kvetmi. V tradičnej medicíne sa používa na úľavu od miernych symptómov duševného stresu. Používa sa pri nervovom nepokoji, napätí, podráždenosti, ako aj pri poruchách spánku či nervovo podmienených ťažkostiach žalúdka a čriev. Popri sedatívnom účinku má aj anxiolytický efekt (rušiaci vnútorné napätie).

Medovka lekárska

- Medovka je veľmi obľúbenou liečivou rastlinou s intenzívnou citrónovou vôňou. Často sa pestuje i v našich záhradách. Na terapeutické účely sa využíva jej list, ale môže sa

použiť aj celá vňať. Silica medovky má upokojujúce, protikŕčové a antibakteriálne účinky. Používa sa najmä ako mierne sedatívum na uvoľnenie symptómov stresu. Nachádza sa vo viacerých prípravkoch určených na spanie a upokojenie, najčastejšie v kombinácii s ďalšími sedatívne pôsobiacimi výťažkami. Vďaka vysokému obsahu kyseliny rozmarínovej majú jej extrakty aj antivírusové účinky a používajú sa zvonka proti vírusu herpesu.

Ľubovník

- **Ľubovník bodkovaný** je rastlina, ktorá sa bežne využíva aj vo farmaceutickom priemysle najmä pre jej upokojujúce účinky na ľudskú myseľ. Celkovo pomáha tiež proti depresiám a upokojuje zvýšenú nervozitu alebo stres.

Harmanček

- Ak vás trápi nespavosť pre kŕče alebo bolesti, ideálnym pomocníkom je harmanček. Najčastejšie sa z neho pripravuje **harmančekový čaj** a ten sa užíva pri žalúdočných problémoch, bolestiach pri menštruácii, pri nachladnutí. Blahodarne tiež pôsobí na celkové zlepšenie nervového systému.

Levanduľa

- **Levanduľa** má veľmi pozitívne účinky na uvoľnenie nervového systému. Znižuje hladinu **stresových hormónov** v tele, takže veľmi dobre pôsobí práve vtedy, ak nespavosť spôsobuje stres a napätie. Má priaznivé účinky aj vtedy, ak vás trápia dlhodobejšie migrény a silné bolesti hlavy.

Čo nám o spánku hovorí svätá Hildegarda z Bingenu

Prirodzený spánok je najlepší spôsob, ako obnoviť imunitný systém, a je predpokladom aj na udržanie dobrého nervového systému. Počas spánku sa náš nervový systém dobíja podobne ako batéria. To isté platí aj pre ostatné regeneračné procesy v tele. Údaje svätej Hildegardy sú veľmi zaujímavé. Nájdeme v nich informáciu, že kostná dreň, ktorá produkuje kmeňové bunky, sa počas noci regeneruje. Je to veľmi dôležité, keďže tieto bunky sú základom pre náš imunitný bunkový systém.

Aby spánok dosiahol želaný účinok, je potrebné mať dobré sny. Môžu tomu pomôcť rôzne prostriedky:

- teplý kúpeľ s levanduľou;
- ľanový alebo bavlnený vankúšik naplnený betonikou, ktorý si položíme počas noci blízko hlavy;
- prechádzka pred spaním;

- čítanie dobrej knihy;
- pohár „haseného“ vína.

Stará ľudová múdrosť hovorí: „Nik by nemal ísť spať bez toho, aby bol v súlade a v pokoji sám so sebou a so svetom!“

Stres, ktorý sa počas dňa nahromadil, treba nevyhnutne odstrániť. Práve na to slúži „hasené“ víno s myším chvostom (môže sa však piť aj bez neho). Tento nápoj nám pomáha, aby sme sa uvoľnili a nestrávili sme noc s pocitmi hnevu alebo úzkosti. Nápoj eliminuje stresové hormóny adrenalín a dopamín.

Svätá Hildegarda hovorí:

„Ak človek cíti hnev alebo smútok, je potrebné rýchlo zohriať víno, potom ho zmiešať s trochou vody a vypiť ho ešte teplé. Takto sa príčina, ktorá to vyvolala, a hnev, ktorý z toho povstal, dostanú pod kontrolu“ (Príčiny a liečenie chorôb, Shulz, s. 293).

Recept na „hasené“ víno

K jednému poháru dobrého červeného vína sa pridá jedna kávová lyžička myšieho chvosta, zmes sa dá variť, až kým sa neobjavia bublinky (alkohol sa už pri 80 °C vyparí). Hneď sa pridá studená voda a víno sa odoberie z ohňa. Pije sa ešte teplé po dúškoch prv, než sa uložíme spať.

Tento nápoj je vynikajúcim, jednoduchým a rýchlym prostriedkom na každú zlú náladu: teplé víno posilňuje a spôsobuje ústup smútku a podráždenosti. Môžeme ho piť aj počas dňa, ak sme napríklad vstali ľavou nohou, aby sme si nepokazili celý deň. Môžeme si ho pripraviť aj vo väčšom množstve, nechať ho v termoske a postupne z neho upíjať.

Prajem vám dobrý spánok a príjemné sny!

Tatiana Berecká

Článok bol uverejnený v časopise Zasvätený život 01/2020.

The post Z Božej lekárne: Prírodné prostriedky na zdravý spánok appeared first on Zasvätený život.

(Zamyslenie zo stránky zasvatenyzivot.sk.)