Rostliny na dobrý spánek

Rostliny na dobrý spánek

moderátorka

Chodíte večer brzy spát a ráno brzy vstáváte, anebo naopak jdete do postele pozdě a po ránu vás nikdo nemůže probudit? Pokud jste ten první případ, tak patříte mezi skřivany. Druhá skupina jsou sovy, ty mívají častěji potíže s pracovní disciplínou, protože nevyspalý člověk nemá moc chuti do práce. Sáhnout ale po pilulce, to je to poslední řešení. Co třeba takový bylinkový čaj? Může nám pomoct? Tak, na to se ptala redaktorka Vlasta Valentová docenta Lubomíra Opletala z farmaceutické fakulty Univerzity Karlovy v Hradci Králové.

Vlasta VALENTOVÁ, redaktorka

Existuje tedy taková bylina, která by přivolala spánek? A mají vůbec bylinkové čaje takovou moc?

Lubomír OPLETAL, farmaceutická fakulta, Univerzita Karlova v Hradci Králové

Tak, určitě možné to je, ovšem pokud člověk nespí a zejména nespí dlouhodobě, je potřeba, aby konzultoval záležitost s lékařem. Jinak co se týká té momentální nespavosti a určitého zklidnění, tak tam jsou poměrně úspěšné docela obyčejné léčivé rostliny.

Vlasta VALENTOVÁ, redaktorka

Říká docent Lubomír Opletal a hned si můžeme zapamatovat.

Lubomír OPLETAL, farmaceutická fakulta, Univerzita Karlova v Hradci Králové

Jako je třeba kořen kozlíku lékařského nebo šištice chmelu nebo list rozmarýnu s určitou opatrností, meduňka a podobné siličné rostliny.

Vlasta VALENTOVÁ, redaktorka

Jenže ne každý z nás ví, jak která rostlina vypadá, a tak je skoro lepší si pro ně zajít do lékárny.

Lubomír OPLETAL, farmaceutická fakulta, Univerzita Karlova v Hradci Králové

Co se týká účinnosti, tak jsou to rostliny léčivé, to znamená, spadají pod kategorii léčiv a jsou poměrně přísně kontrolovány, mají svoji kvalitu, takže nejsem si jist tím, že bychom nasbírali něco lepšího nebo udělali to nějak lépe, ale samozřejmě sbírat a sušit si je můžeme sami. Já osobně bych se klonil spíše k tomu, že si dojdeme do lékárny a lékárník nám tam poradí a v podstatě je schopen nám říci směs léčivých rostlin v uvozovkách na míru a sám navrhnout, jakou by zvolil směs léčivých rostlin.

Vlasta VALENTOVÁ, redaktorka

Směsi jsou podle docenta Lubomíra Opletala lepší i z toho důvodu, že každá bylina v nich působí na něco jiného. Ale směs by jich neměla obsahovat příliš, stačí tak tři až čtyři léčivé rostliny. Ovšem co bychom si těsně před spaním dávat neměli, to je kromě kávy samozřejmě také větší množství čaje, ať už černého nebo zeleného, protože i ty obsahují kofein.

Lubomír OPLETAL, farmaceutická fakulta, Univerzita Karlova v Hradci Králové

Jsou lidé, kteří metabolizují kofein velmi rychle a druzí, kteří vypijí šálek čaje ve čtyři odpoledne a v deset večer ještě nemohou spát. Takže já osobně, pokud bych chtěl usnout, rozhodně bych si nevařil čaj a rozhodně bych si ho nevařil večer.