

# POHÁDKA PRO SOFII

ĀšterĀ½, 22 zĀĭĀ™Ā- 2009

Našcaron;e malá Sofie miluje pohádky pĀ™ed spaním. Máme nĀ›kolik kníĀ¾ek, takĀ¾e kdyĀ¾ Ā•tu já, rĀ⁻znĀ› to stĀ™ídám pohádky moc neopakovaly. Dnes se jí ale do postele moc nechtĀ›lo, tak jsem jí vzal na klín a povídám "Chcešcaron; pohádku?" OdpovĀ›dĀ›la "jó". "Tak pojĀ• do postýlky a já ti budu nĀ›jakou vyprávĀ›t." Pohádky totiĀ¾ buĀ• Ā•tu a nebo vyprávĀ›t. A kdyĀ¾ vyprávím, vĀ›tšcaron;inou pracuje pouze moje fantazie.

Nedávno jsem tĀ™eba Sofii vyprávĀ›l pohádku o kalkulaĀ•ce. Usnula tedy pĀ™i velice obšcaron;írném líĀ•ení, jak se pod tlaĀ•ítkem lomeno rozprostírá tlaĀ•ítka krát, hned pod ním Ā¾e je zapušcaron;tĀ›no mínus a úplnĀ› dole plus. Na kalkulaĀ•ce nachází i tlaĀ•ítka pro uloĀ¾ení do pamĀ›ti a nebo taky displej atd. Dnes mĀ› ale rozesmála a vĀ⁻bec netušcaron;ila proĀ•. Na mou vĀ›tu, Ā¾e jí budu nĀ›jakou pohádku vyprávĀ›t, odpovĀ›dĀ›la "ne, Ā•adi, Ā•adi". Āžadi znamenají její Ā™eĀ•i kníĀ¾ky, z odvodíte, Ā¾e chtě›la pohádku Ā•ist, nikoliv vyprávĀ›t. A tak jsem jí Ā™ek, aĀ• pĀ™inese kníĀ¾ku, z který chce Ā•ist. PĀ™ine rad domácího lékaĀ™e" a otevĀ™ela ji na stránce 204, kde se pojednává o nespavosti (nekecám).

A tak jsem se dnes pĀ™i vyprávĀ›ní pohádky o nespavosti nesmírnĀ› bavil. Byla to vskutku originální pohádka. SamozĀ™ej si musíte pĀ™edstavit, Ā¾e jsem všcaron;echno Ā•etl pološcaron;eptem a pĀ™i Ā•tení intonoval podobnĀ› jako šcaron;tĀ› HaniĀ•incová. Vybral jsem pro vás nejzajímavĀ›jšcaron;í pasáĀ¾e: o Nespavost mĀ⁻Ā¾e mít tĀ™i formy. ZaprvĀ› - Ā•lovĀ› spánku pĀ™evaluuje a hází sebou (pĀ™edstavil jsem si dĀ⁻chodce, který nemĀ⁻Ā¾e usnout a hází sebou na posteli). Zadruhé - usne normálnĀ›, ale bĀ›hem noci se Ā•asto budí (kaĀ¾dej z nás byl nĀ›kdy student a mĀ›l pĀ™ed zkoušcaron;kou). ZatĀ™e probouzí se pĀ™ilišcaron; brzy a uĀ¾ neusne (VesniĀ•ka stĀ™edisková).

o PĀ™i všcaron;ech formách nedostateĀ•ného spánku je nespavec ráno mátoĀ¾ný a celý den podráĀ¾dný (rozesmál mĀ› "nespavec", pĀ™ipomíná mi slovo "neplavec").

o PĀ™ed spaním si dejte kousek krĀ⁻tího Ā•i kuĀ™ecího masa nebo banánu (Sofie doplĀ⁻uje hlasitým Ā•amĀ•am). Tyto potraviny obsahují aminokyselinu tryptofan, kterou tĀ›lo pouĀ¾ívá k výrobĀ› serotoninu, látky potĀ™ebné pro mozek k navození spánku. S plným Ā¾aludkem neusnete, takĀ¾e snĀ›zte jen malou porci (Sofie mlĀ•í).

o Aby se tryptofan dostal do mozku, potĀ™ebuje se navázat na sacharidy. Zkuste si dát sklenku teplého mléka (mléko obsahuje tryptofan) se sušcaron;enkou (Sofie doplĀ⁻uje hlasitým Ā•amĀ•am) nebo teplé mléko se lĀ¾ící medu (Sofie doplĀ⁻uje hlasitým mek, coĀ¾ znamená med). Neušcaron;kodí ani šcaron;petka skoĀ™ice, která pĀ⁻sobí jako mírné sedativum (Sofie mlĀ•í).

o V pozdním odpoledni uĀ¾ nejzte Ā¾ádná velká jídla. K jejich trávení totiĀ¾ potĀ™ebujete tĀ™i Ā•tyĀ™i hodiny, a tak se divit, Ā¾e kdyĀ¾ se nacpete tĀ™i hodiny pĀ™ed ulehnutím, nenechají vás dĀ›je ve stĀ™evech usnout (Sofie mlĀ•í).

o Na nespavost mimo jiné pomáhá dát si pod hlavu polšcaron;tĀ™ek naplnĀ›ný chmelem. KvĀ›ty chmele totiĀ¾ vypoušcaron;tĀ›jí do vzduchu mírné sedativum. Z kusu látky si ušcaron;ijte polšcaron;tĀ™ek asi 30x30cm, nacpĀ›te ho sušcaron;eným chmelem a volnou stranu sešcaron;ijte. PoloĀ¾te si ho u hlavy, abyste v noci vdechovali vĀ⁻ni chmelu.

A ty uĀ¾, Sofinko, spi nebo si seĀ¾enu sušcaron;enej chmel, nacpu ti ho do polšcaron;tĀ™ku a od zítĀ™ka budešcaron; usínat s hlavou zanoĀ™enu do polšcaron;tĀ™e, abys mohla v noci vdechovat vĀ⁻ni chmelu...

----- Nakonec jsem byl vlastnĀ› rád, Ā¾e Sofie našcaron;la nespavost a ne tĀ™eba zaraĀ¾ený vĀ›try nebo ... no ale to je jedno. Stanislav Wiener