

# NEWSLETTER

 **CEDH**



POLSKIE  
TOWARZYSTWO  
HOMEOPATII  
KLINICZNEJ

nr 8

# Homeopatia i zaburzenia snu u dzieci i młodzieży

praktyka codzienna

**Dr Olfa Harzallah Hellara**, Monastir, Tunezja



**W** ciągu 30 lat pracy w szpitalach publicznych i 17 latach kierowania placówką medyczno-wychowawczą zauważyłem, że problem „zaburzeń snu” stanowi 10% moich konsultacji u osób dorosłych, natomiast u dzieci i młodzieży waha się od 30 do 50%.

## 1 WSTĘP

Chociaż dorośli rzadko zwracają uwagę na zaburzenia snu u samych siebie, to często jednak konsultują się oni w tej kwestii jako rodzice, szukając pomocy dla swojego dziecka.

Rzeczywiście jest tak, że jeśli zaburzenie snu nie będzie leczone, może mieć ono poważny wpływ na życie szkolne, społeczne i rodzinne młodego człowieka.

Chociaż istnieje dość bogaty i zróżnicowany arsenał środków służących do leczenia tych zaburzeń, to moim najlepszym sprzymierzeńcem w tym zakresie okazała się **homeopatia** - skuteczna, precyzyjna, nie prowadząca do uzależnienia i nie wywołująca skutków ubocznych.



## 2 CYKL SNU

### U DZIECI

*Tuż po urodzeniu głównym ich „zajęciem” jest sen. Dziecko śpi fazami trwającymi od 3 do 4 godzin przeplatany przerwami na jedzenie, przy czym schemat ten „nie uwzględnienia” rytmu dobowego.*

Pomiędzy 3 a 9 miesiącem zegar biologiczny stopniowo się reguluje. W pierwszych miesiącach życia sen paradoksalny zajmuje aż 60% nocy (w porównaniu z 20–25% u dorosłych) i odgrywa kluczową rolę w rozwoju obwodów nerwowych.

Drzemka, składająca się głównie z głębokiego snu wolnofalowego, zawiera nikły procent snu paradoksalnego i może zaniknąć po 2 roku życia.

Pomiędzy 3 a 6 rokiem dziecko zasypia snem wolnofalowym, którego czas wydłuża się, tak że wieku 6 lat trwa już od 1 do 2 godzin. Sen paradoksalny przesuwa się znacznie w kierunku drugiej części nocy i stanowi, podobnie jak u dorosłych, od 20 do 24%, całkowitego czasu snu.

Każde dziecko budzi się w nocy kilka razy, a przebudzenia te trwają zazwyczaj parę minut. Jest to jak najbardziej normalne i o ile wszystko jest w porządku, dziecko zasypia ponownie bez konieczności interwencji ze strony rodziców. Jednak przejścia pomiędzy różnymi fazami snu

nie są jeszcze płynne i mogą powodować pewne zaburzenia. Dlatego właśnie w tym wieku często pojawiają się parasomnie.

- w miarę jak dziecko dorasta, okresy snu wolnofalowego upodabniają się do tych, z którymi mamy do czynienia u dorosłych.
- w wieku 12 lat nadal konieczne jest 10 godzin nocnego odpoczynku.

### DLA PRZYPOMNIENIA

Jeśli chodzi o ogólny schemat, to to, co nazywamy snem, składa się z serii 3 do 6 cykli trwających od 60 do 120 minut każdy. Cykl taki to układ naprzemiennych faz snu wolnofalowego (przechodzącego od snu lekkiego do snu głębokiego) i snu paradoksalnego (REM), przy czym każdemu z nich odpowiada inna aktywność mózgu.

U młodzieży mózg wciąż się rozwija, a ciało rośnie. Choć zapotrzebowanie na sen utrzymuje się na poziomie około 9 godzin, obserwuje się wyraźne rozchwiania zegara biologicznego - głównie za sprawą niebieskiego światła emitowanego przez różnego typu monitory i ekrany. Późne wstawanie tylko pogłębia to rozchwianie i może wpływać na zachowanie nastolatka i jego zdolność uczenia się.



## 3 POSTĘPOWANIE HOMEOPATY

*Powinno być precyzyjne i wielostronne. Wszystko zależy od powodu konsultacji, który może być pierwszym kluczem, dzięki któremu rozwiążemy zagadkę.*

### LECZENIE ETIOLOGICZNE: W JAKIM KIERUNKU?

**W PIERWSZYCH MIESIĄCACH ŻYCIA** dziecko ma niespokojny sen, trudności z zasypianiem lub często się przebudza. Staje się drażliwe i często płacze. W takim przypadku dopasowanie harmonogramu karmienia i przyjmowania **LYCOPODIUM CLAVATUM** oraz **NUX VOMICA** szybko rozwiązuje problem.

**W OKRESIE ZĄBKOWANIA,** dziecko staje się drażliwe, ponieważ odczuwa ból i może zasnąć tylko wtedy, kiedy jest kołysane: tutaj **CHAMOMILLA VULGARIS** stanowi dla rodziców nieocenione wsparcie.

**ZABURZONY SEN** może również wynikać z zatkanych nosów, przy czym można wskazać tu kilka etiologii. W kontekście chrapania i przerostu migdałków, **SILICEA**, **THUYA OCCIDENTALIS** i **BARYTA CARBONICA** stopniowo poprawiają nocne oddychanie.

Ponadto, nie należy pominąć wizyty u laryngologa i badania w kierunku wad rozwoju żuchwy, zwłaszcza jeśli podejrzewa się problem posturalny.

Jeśli dziecko dusi się zasypiając, należy brać pod uwagę zespół bezdechu sennego.

**PRZYCZYNA KONSULTACJI MOŻE TAKŻE DOTYCZYĆ ZABURZEŃ ŻYWIENIA** i łączyć się z otyłością; zaburzenia snu przybierają wtedy najczęściej postać nadmiernej senności. Po wykluczeniu niedoczynności tarczycy należy rozważyć wystąpienie bulimii kompensacyjnej. Tutaj przepisanie typu wrażliwego z **ANACARDIUM ORIENTALE** i **ANTIMONIUM CRUDUM** pomoże złagodzić dysfunkcję i wyregulować sen.

**POMIJAJĄC WSZELKIE PRZYCZYNY ORGANICZNE, DZIECKO MOŻE DOŚWIADCZAĆ TRUDNOŚCI Z ZASYPIANIEM,** parasomnii i koszmarów dlatego, aby uwolnić się od negatywnych emocji: zazdrości, poczucia separacji, frustracji czy niezadowolenia, jakich doświadczyło w ciągu dnia. Podczas konsultacji, w zależności od tego, czy dziecko jest zahamowane, czy agresywne i buntownicze, musimy dopasować odpowiednie leczenie etiologiczne. **IGNATIA AMARA** i **STAPHYSAGRIA** to główne leki przy zaburzeniach psychosomatycznych,



**GELSEMIUM** zaś jest wskazane w przypadku bezsenności spowodowanej lękiem przed nadchodzącymi wydarzeniami.

## PODEJŚCIE OPARTE NA PODOBIEŃSTWIE ANATOMO - PATOFIZJOLOGICZNYM

Eksperyment opublikowany w 2011 roku<sup>[1]</sup> pokazuje, że **GELSEMIUM** w potencjach 5 i 9 CH ma działanie uspokajające, przeciwłękowe i przeciwbólowe, ponieważ powoduje stymulację biosyntezy allopregnanolonu, który z kolei potencjalizuje allosteryczną modulację hamowania układu GABA-ergicznego.

Dla nastolatków doświadczających powtarzających się zaburzeń rytmu snu i czuwania, **COCCULUS INDICUS** jest dobrym lekiem podobieństwa i zaleca się jego stosowanie profilaktyczne.

## PODEJŚCIE OPARTE O INDYWIDUALNĄ REAKCJĘ CHOREGO

Może pojawić się wiele problemów. Najczęstsze z nich to parasomnie, zwłaszcza przed ukończeniem 8 roku życia; w tym okresie dziecko intensywnie rozwija się poznawczo i wchłania mnóstwo informacji ze swojego otoczenia.

U dzieci w wieku szkolnym, w przypadku strachu przed ciemnością i nocnymi koszmarami, dość powszechne przypisywanie jest **STRAMONIUM**.

**CINA** z kolei znajduje codzienne zastosowanie

szczególnie u osób cierpiących na lunatyzm i zgrzytanie zębami, zwłaszcza w kontekście owsicy.

▼ **COCCULUS INDICUS** jest dobrym lekiem podobieństwa i zaleca się jego stosowanie profilaktyczne.



U nastolatków, u których senność znika zaraz po położeniu się do łóżka i którzy charakteryzują się nadwrażliwością oraz potrzebą odosobnienia, stosuje się **AMBRA GRISEA**.

Problemy ze snem mogą wystąpić w przypadku zaburzeń pamięci lub ogólnego osłabienia i wtedy podajemy **SELENIUM METALLICUM**.

Trudności z zasypianiem i częste przebudzenia około 3 nad ranem, zwłaszcza w okresach intensywnego przemęczenia (np. podczas egzaminów szkolnych), mogą wymagać zastosowania **NUX VOMICA** lub **ZINUM METALLICUM**, jeśli mamy dodatkowo do czynienia z zespołem niespokojnych nóg.

## LECZENIE WSPÓŁISTNIEJĄCYCH ZABURZEŃ I/LUB OBJAWÓW WSPÓŁISTNIEJĄCYCH

Między zaburzeniami snu a współistniejącymi patologiami istnieje relacja dwukierunkowa, co powoduje trudności w odróżnieniu przyczyny od skutku.

## EPILEPSJA

Wczesne poszukiwanie objawów epilepsji jest

kluczowe, szczególnie w pierwszych miesiącach życia, ponieważ rodzicom czasem łatwo je przeoczyć. Pomiędzy drgawkami ocznymi a absencjami, rodzina może przeoczyć zauważyć problemu neurologicznego. Choroba ta może być zwiastowana zaburzeniem snu, jak również powodować wczesne budzenie się, szczególnie w trakcie snu paradoksalnego.

## ZABURZENIA ZWIĄZANE ZE SPEKTRUM AUTYZMU

Dziecko samostymuluje się poprzez swoje stereotypowe zachowanie (na przykład powtarzanie określonych ruchów lub dźwięków), często pojawia się wczesne przebudzenie około godziny 3-4 nad ranem.

Wtedy wybór spośród **ARSENICUM ALBUM**, **COFFEA CRUDA** lub **NUX VOMICA** zależy od rytmu maksymalnej inhibicji i godziny w której następuje przebudzenie.

## ZABURZENIA UWAGI POŁĄCZONE Z HIPERAKTYWNOŚCIĄ (ADHD) LUB BEZ

Ten problem pojawia się nader często. Rodzice zgłaszają się do lekarza powodu niepokoju, drażliwości, trudności z koncentracją i utrzymywaniem uwagi lub bezpośrednio z powodu opóźnienia w nauce połączonego z zaburzeniami procesu uczenia się. W takich przypadkach lekarz powinien poszukiwać ukrytych zaburzeń snu.

W przypadku ADHD, kiedy zaburzenie jest związane z układem dopaminergicznym, **DOPAMINE** w wysokich rozcieńczeniach może pomóc w wyregulowaniu organizmu.

W przypadku koszmarów, pobudzenia i niestabilności psychomotorycznej należy rozważyć zastosowanie **TARENTULA HISPANA**, oraz **KALIUM BROMATUM** w przypadku lunatyizmu i/lub enurezy w kontekście akinezji.



*W trakcie gry dziecko przejawia silne emocje, a czasem tremor z tachykardią.*

## UZALEŻNIENIE

W przypadku uzależnienia u dzieci i nastolatków - szczególnie od gier wideo - często pojawia bezsenność połączona z nadmierną aktywnością umysłową. W trakcie gry dziecko przejawia silne emocje, a czasem tremor z tachykardią. W takim przypadku możemy osiągnąć dobre rezultaty terapeutyczne stosując **COFFEA CRUDA**.

## DEPRESJA

U dzieci i nastolatków depresja niejednokrotnie bywa „zamaskowana” i trudna do wykrycia, chociaż występuje ona dość często. Objawia się częstymi westchnieniami, drażliwością, zmiennym nastrojem, trudnościami z

zасыпianiem w nocy oraz hipersomnią za dnia. W tym wieku nieuzasadnione jest sięganie po leki przeciwlękowe czy antydepresanty, tym bardziej, że wiele badań<sup>[2,3]</sup> wykazało terapeutyczne efekty homeopatii w leczeniu zaburzeń lękowych i dysfunkcji snu. Konieczne jest tu monitorowanie dziecka oraz określenie typu wrażliwego.

Czasami rozwiążą ten problem **SEPIA OFFICINALIS**, **IGNATIA AMARA** i **STPHYSAGRIA**.



(...) wiele badań wykazało terapeutyczne efekty homeopatii w leczeniu zaburzeń lękowych i dysfunkcji snu.

## PODEJŚCIE OPARTE O TYP WRAŻLIWY

To podejście pozostaje najbezpieczniejsze, ponieważ jest w stanie zagwarantować skuteczną terapię oraz szybkie i trwałe efekty bez nawrotów.

Typ **PHOSPHORUS** jest tym, u którego zaburzenia snu są najczęstsze - począwszy od

głodnych niemowląt płaczących w nocy, po dzieci bojące się samotności, zmięzchu, burzy, choroby lub śmierci. W okresie dorastania **PHOSPHORUS** jest niezwykle niestabilny, a także łatwo męczy się zarówno fizycznie jak i emocjonalnie.

Równie często na konsultacje trafia dziecko typu **SILICEA**; jest nerwowe, niespokojne, śniąc mu się potwory, budzi się ze snu z przerażenia, cierpi na lunozyzm i moczenie nocne.

Ze względu na samotnicze usposobienie i zamknięcie w sobie dzieci i nastolatków typu **SEPIA OFFICINALIS** ich rodzice często nawet nie zdają sobie sprawy z ich problemów ze snem. Nasza recepta oparta o typ wrażliwy pomoże taki dzieciom złagodzić skłonności depresyjne i zmniejszy ciężar, jaki niosą.

Problemy są mniej dokuczliwe u dzieci typu **NATRUM MURIATICUM**, które nigdy nie mają dość snu, oraz u dzieci typu **PULASTILLA**, które nie chcą opuszczać sypialni rodziców.

Natomiast w przypadku dzieci typu **HYOSCYAMUS NIGER** i **LACHESIS MUTUS**, ich zachowanie i krzyki w czasie snu często skłaniają rodziców do wizyty u lekarza.

## PODEJŚCIE OPARTE O PRZEWLEKŁY SPOSÓB REAGOWANIA

*Sposób reagowania zmienia się w zależności od okresu życia i kontekstu.*

W przypadku niemowląt w pierwszych miesiącach życia potrzebna bywa **CALCAREA CARBONICA**, jeśli wprowadzenie sztucznego



---

mleka powoduje kolki i zaburzenia snu. Natomiast **CALCAREA PHOSPHORICA** jest wskazana dla dzieci szczupłych, wrażliwych i łatwo męczących się, których sen jest bardzo złej jakości. Lunatyzm i nocne lęki mogą utrzymywać się tutaj aż do okresu nastoletniego.

**MEDORRHINUM** pozostaje częstym lekiem dla pacjentów cierpiących na nadpobudliwość psychoruchową, niepokój, trudności w szkole, nieprawidłowy rytm zasypiania i sen w pozycji czworaczek.

---

## 4 WNIOSKI

Opieka nad zaburzeniami snu powinna być kompleksowa i wielodyscyplinarna. Rodzina odgrywa kluczową rolę w budowaniu zdolności poznawczych i odruchów moralnych u dzieci, tworząc harmonijne środowisko psychoedukacyjne. Jeśli chodzi o lekarza, musi on postawić diagnozę zaburzenia i wykluczyć wszelkie przyczyny organiczne. W kontekście terapii, po udzieleniu konsultacji, homeopatia pozostaje najlepszą opcją, która uwzględni potrzeby i warunki wszystkich naszych pacjentów.





## BIBLIOGRAFIA

1. CHRISTINE VENARD, NAOUAL BOUJEDAINI, AYIKOE GUY MENSAH-NYAGAN and CHRISTINE PATTE-MENSAH, *Evidence- Based Complementary and Alternative Medicine*, Volume 2011, Article ID 407617, 10 pages  
doi:10.1093/ecam/nep083 *Comparative Analysis of Gelsemine and Gelsemium sempervirens Activity on Neurosteroid Allopregnanolone Formation in the Spinal Cord and Limbic System.*
2. GRIMALDI-BENSOUDA L., ABENHAIM L., MASSOL J., GUILLEMOT D., AVOUAC B., DURU G., LERT F., MAGNIER A. M., ROSSIGNOL M., ROUILLON F., BEGAUD B., for the EPI3-LA- SER Group. *Utilization of psychotropic drugs by patients consulting for sleeping disorders in homeopathic and conventional primary care settings: the EPI3 cohort study*, *Homeopathy* 2015;104(3):170-5.
3. HARRISON C. C. AND AL., *The effect of a homeopathic complex on psychophysiological onset insomnia in males: a randomized pilot study*, *Altern Ther Health Med* 2013; 19(5):38

# NAWRACAJĄCE INFEKCJE DROŹDŹAKOWE POCHWY

Anne Sophie Huart, położna, Obernai (Bas-Rhin)

## PRZYPADEK KLINICZNY: MARIA

*Maria, lat 18. Od sześciu miesięcy przychodzi na konsultację z powodu nawracających drożdżaków pochwy (nowy ukochany, którego BARDZO kocha)*

### WYWIAD

#### GINEKOLOGIA

Pierwsza miesiączka w wieku 15 lat  
Pigułki antykoncepcyjne (Leeloo®) od 3 lat  
Wydzielina z pochwy, nasilająca się od 21. dnia cyklu  
Intensywny świąd, ustępujący po zimnym prysznicu  
Nie wykonano wywiadu, przepisane globulki monazol przez lekarza rodzinnego

#### DERMATOLOGIA

Trądzik na plecach

#### NEUROLOGIA

Migreny ustąpiły po fizjoterapii (sztywność karku)

#### UKŁAD KRAŻENIA

Zimne dłonie i stopy

#### UKŁAD TRAWIENNY

Preferuje słodkie przekąski  
Nigdy nie odczuwa pragnienia  
Zmienny pasaż jelitowy

#### ZACHOWANIE PSYCHO-BEHAWIORALNE

Bliska więź z matką  
Bliska więź z chłopakiem, boi się że ją zostawi!  
Dużo trenuje (jogging 3 - 4 razy w tygodniu)  
Dość powściągliwa, łatwo się rumieni, gdy musi przemawiać publicznie, potrzebuje ciągłych zapewnień

### BADANIE KLINICZNE

Wzrost: 1,62m

Waga : 58 Kg

Ciśnienie tętnicze : 110/70

Obrzęk sromu, wydzielina przypomina zsiadłe mleko

### PROPONOWANE LECZENIE

**Folliculinum 15 CH** : 1 dawka z ostatnią tabletką antykoncepcyjną

**Pulsatilla 15 CH** : 5 gr rano i wieczorem

**Monilia albicans 15 CH** : 1 doza na tydzień

**Helonias dioica 9 CH** : 5 gr rano i wieczorem ESA

**Apis mellifica 15 CH** : 5 gr w momencie kiedy odczuwa ból ESA

**Endhometrol** : 1 globulka przed snem 3 wieczory z rzędu i 1 globulka tygodniowo przez 3 tygodnie

Brak nawrotu choroby podczas konsultacji kontrolnej po miesiącu.

Leczenie kontynuowano przez 3 miesiące.