

A.Vogel

Mali vodnik

za globok spanec



Filozofija Alfreda Vogla

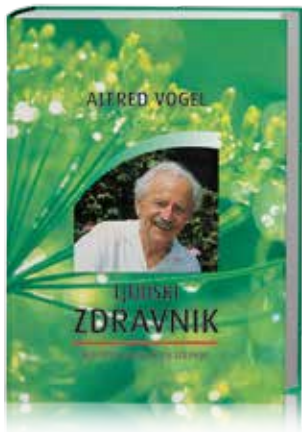


Delo našega ustanovitelja Alfreda Vogla je prežeto z na eli zdravega na ina življenja in zdravljenja v skladu s spoštovanjem narave.

Za zaposlene v skupini A. Vogel - Bioforce in v podjetju Farmedica je to zaveza in hkrati izziv pri na rtovanju sodobnih zdravil rastlinskega izvora.

Ta na ela preraš ajo v prepri anje, saj je to edini na in, da se bodo ohranila tudi za prihodnje rodove.

Alfred Vogel je svoje bogate izkušnje z zdravili rastlinskega izvora opisal v obsežni knjigi **Ljudski zdravnik**. Knjiga je ve kot le zbir receptov. Je prava zakladnica unikatnega znanja, ki je naredila Alfreda Vogla prepoznavnega, in združuje njegove lastne izkušnje s stoletnimi izkušnjami prednikov. V njej je Alfred Vogel veliko pisal tudi o rastlinah, ki ju pogosto uporabljamo za lajšanje nespe nosti, nemira in napetosti: baldrijan, hmelj in oves.



Spalne navade se po svetu razlikujejo

V našem delu sveta običajno spimo ponoči, se sodelavci koga zasačijo pri dremežu v pisalno mizo, se mu posmehujejo, šef pa se jezi nanj. Veliko ljudi bi si popoldan želelo zadremati, vendar si to privoščijo le redki.

Način spanja, kot ga poznamo pri nas, še zdaleč ni običajen po vsem svetu. Japonci na primer ponoči spijo manj kot mi, kar pa nadoknadijo zez dan kjerkoli je to le mogoče, na primer na vlaku, podzemni železnici ali v pisarni. Spanje v javnosti pri njih ni nič sramotnega, celo v šoli ali parlamentu. Velja, da so tisti, ki spijo v javnosti, verjetno zelo trdo delali, da so tako utrujeni.

V Keniji ni nič neobičajnega, da nekdo na sestanku za nekaj trenutkov zakinka.

Kitajci imajo celo ustavno pravico dremeža v službi in kljub prilagajanju srednjeevropski kulturi Španci v nekaterih krajih še vedno ne morejo brez sieste.

Glede na spalne navade nas znanstveniki delijo v tri kulturne skupine, ki se med seboj razlikujejo glede dela, preživljanja prostega časa in spanja:

- kulture s siesto, kjer zlasti delavci s fizično zahtevnim delom popoldan zadremajo,
- kulture z dremanjem, kjer ljudje zez dan vsak trenutek izkoristijo za dremež,
- kulture z osemurnim spanjem.



Spimo premalo

Na začetku 20. stoletja je bila povprečna dolžina spanja devet ur na dan, danes le še sedem. Pa vendar je spanec zelo pomemben za regeneracijo telesa in duha.

Živimo v dobi, ko se od nas pričakuje vedno več v vedno krajšem času. Pogosto za to žrtvujemo spanje, kar vodi v kronično utrujenost. Vodilni delavci v podjetjih se v želji po večji konkurenčnosti zadovoljijo tudi s petimi urami spanja. Sestanke skličejo že ob sedmi uri zjutraj in svoj delavnik namrtujejo brez premora. Edini prosti čas, ki si ga privoščijo, je nekaj ur spanja.

Tudi šolarjem se ne godi bolje, saj je pričetek pouka med sedmo in osmo zjutraj zanje prezgoden. To je v neskladju z njihovim bioritmom, ker so njihove miselne sposobnosti ob osmih zjutraj skoraj na najnižji ravni.

Navajanje šolarjev na zgodnejši odhod v posteljo ni zagotovilo za rešitev teh težav. Pri najstnikih se hormon spanja melatonin sprošča kasneje kot pri odraslih - šele ob enajstih zvečer. Nekateri zdravniki so kritični do nenaravnega dnevnega ritma, v katerega so primorani šolarji, še zlasti pozimi, ko je razporeditev dnevne svetlobe manj ugodna.

Toda brez ustreznega spanja ne moremo biti učinkoviti. Kadar smo neprespani, se težko osredotočimo, reakcijski čas je daljši, naša storilnost opazno upade in povečamo možnost napake. To je zlasti neugodno pri delu ali med vožnjo.

Možgani nujno potrebujejo spanje

Najnovejša spoznanja o bioloških procesih med spanjem kažejo, da gre za več kot le poitek. Takrat se obnavljajo tkiva in organi, odstranjujejo se odpadne snovi in uničujejo škodljivi prosti radikali. Spanje je pomembno tudi za normalno delovanje imunskega sistema in uinkovito uenje ter pomnjenje, saj se informacije takrat v možganih smiselno uredijo.



Spanje ima v našem telesu podobno vlogo kot jo ima v poslovnih stavbah vzdrževalno osebje, ki po koncu delovnega dneva poisti prostore, izprazni polne koše, popravi napake na opremi in uredi podatke na računalnikih, zato da lahko naslednja izmena normalno nadaljuje z delom. To je razlog, zakaj se včasih zbudite in se takoj domislite rešitve težave, ki se je še prejšnji večer zdela nerešljiva – med spanjem je noizmena v vaših možganih uredila podatke, našla izgubljene dokumente in ponovno zagnala računalnik.

Nevrologi pravijo, da je spanje pomembno tudi za razvoj možganov pri dojenčkih. Med spanjem se v otrokovih možganih predelujejo vtisi iz okolja, izgrajujejo živčna vlakna in tvorijo številni encimi ter beljakovine. Pomanjkanje spanja pri dojenčkih škodljivo vpliva na razvoj možganov.

Naše spanje tvori pet faz: 1, 2, 3, 4 in REM. Faza 1 je rahel spanec, v fazi 2 se naše oči nehajo premikati, v fazi 3 in 4 pa spimo zelo globoko in se iz nje težko prebudimo.

V fazi REM (ta kratica v angleškem jeziku pomeni Rapid Eye Movement oziroma hitro premikanje oči) običajno sanjamo.

Vir: Nina Pisk. Samozdravljenje. Ljubljana: Slovensko farmacevtsko društvo, 2011.

Ugotovili so, da je faza REM namenjena predvsem poitku in obnovi možganov. Podatki, ki smo se jih naučili iz danes, se takrat uredijo in trajno shranijo. Ustvarijo se povezave med že znanimi in novimi informacijami. Te povezave so zelo pomembne za našo ustvarjalnost in sposobnost reševanja problemov.

Raziskave so pokazale, da si študenti, ki se pred izpitom uležijo vso noč namesto da bi spali, zapomnijo skoraj 40 odstotkov manj kot tisti, ki se naspijo. Njihova storilnost je znatno slabša.

Nekateri prisegajo na popoldanski dremež

Mnenja o popoldanskem dremežu so razlika. Nekateri trdijo, da moramo imeti urejen ritem spanja, tako da zaspimo in se prebudimo vsak dan ob približno isti uri, in ne spimo podnevi. Drugim pa koristi, če svoj nočni poitek dopolnijo s kratkim dremežem podnevi.



Poskusi dunajskega Inštituta za raziskave spanja so pokazali, da so tisti, ki popoldan za nekaj minut zadremajo, kasneje bolj zbrani in boljše volje. Raziskava Visoke šole za medicino v Atenah, v kateri je sodelovalo 23.500 udeležencev, je pokazala, da lahko dremež sredi dneva zmanjša možnost za srčni infarkt najverjetneje zato, ker pomaga zmanjšati stres. Pri tem se sprosti ožilje, srce bije mirneje in z manj stresno pogojenimi motnjami ritma. Kljub temu je, da podnevi ne zaspimo globlje, temveč le za 10-20 minut. To bo dovolj, da dosežemo globljo sprostitvev.

V storilnostno naravnanih okoljih temu rečejo »power nap« oziroma spanec za večerja. Mnoga podjetja, v katerih zaposleni preživijo večino delovnega dneva, imajo zato posebne, zelo udobne sedeže. V teh se zaposleni po kosilu sprostijo, kratko zadremajo in premostijo ta kritičen čas delovnega dne.

Spanje včasih in danes

Za večino ljudi je samo po sebi umevno, da za dobro spanje potrebujemo dobro posteljo. Vendar ni bilo vedno tako. Dolgo časa je lovek spal tam, kjer je bilo mogoče: na tleh v jami ali na slami skupaj z živino. Mejnik v zgodovini spanja so bila prva bombažna ležišča, ki so jih pred 5000 leti izumili v Mezopotamiji, Egiptu in Babiloniji. Medtem ko so bogati Egipčani spali na ležiščih, dvignjenih od tal, in se tako zavarovali pred mršesom in kačami, so morali revni še naprej spat na tleh. V rimskem imperiju pa so si tudi preprosti ljudje lahko privoščili prava ležišča iz trsja, sena, volne ali perja.

Srednji vek je bil velik korak nazaj. Ljudje so spet spali na tleh na tankih odevah, slamnatih blazinah, v najboljšem primeru pa na klopek ali v skrinjah, napolnjenih z mahom. Pravo posteljo so imeli le najbogatejši in najpomembnejši ljudje. Na dvorih so knezi in spremljevalci



morali spat skupaj v majhnih prostorih, obiskovalci pa celo v hlevu. Spanje je v Evropi spet postalo bolj udobno z izumom postelje z baldahinom, na katerih so bile udobne blazine. Te postelje so nudile zasebnost in zaščito pred mrazom ter mršesom. Pogosto je v njih spala vsa družina in celo njihovi hišni ljubljenci.

Dolgo časa je bilo nekaj povsem vsakdanjega, da si je eno posteljo delilo več ljudi. Šele v dvajsetem stoletju je postalo običajno, da je vsak lovek imel svojo posteljo ali celo spalnico.

Težave s spanjem?

Pri mnogih ljudeh so težave s spanjem zaradi sodobnega na ina življenja nekaj vsakdanjega. Lahko se izražajo na različne načine: težko uspavanje, pogosto prebujanje ponoči, prezgodnje prebujanje zjutraj in premalo globoko spanje kljub ustrezni dolžini. Težave sodobnega življenja, kot so napetost, nemir in razdraženost, ki nas spremljajo čez dan, kakovost spanja še poslabšajo.

Težave s spanjem se odražajo na več področjih našega življenja. Pomanjkanje spanja za obnovo telesa povzroča:

- upad storilnosti in zmožnosti osredotočenja,
- slabši spomin,
- manjšo mišično moč,
- bledost kože,
- slabšo ostrino vida.

Glede na trajanje nespečnosti ločimo kratkotrajno, prehodno in kronično nespečnost.

Kratkotrajna nespečnost traja najdlje en teden. Običajno je posledica obsevnih stresnih dogodkov v življenju (izpitno obdobje pri študentih, pomembni roki v službi ali nove, neznane obveznosti, za katere ne vemo, ali jim bomo kos).

Prehodna nespečnost traja najdlje tri tedne. Vzroki so običajno težje življenjske situacije, kot so bolezen oziroma smrt bližnjih ali težave v odnosih.

Kronična nespečnost traja dlje kot tri tedne. Lahko jo povzročijo duševne bolezni, kot je na primer depresija, in tudi nekatere telesne bolezni. Prav tako hronični nespečnosti prispeva uživanje alkohola, mamil in neurejen ritem spanja (na primer študenti, ki vse noči študirajo, delavci v nočnih izmenah itd.).

Dlje kot trajajo težave s spanjem, težje se spopadamo z dnevnimi obveznostmi. Tudi na tem mestu lahko uporabimo prisposodbo z za etka knjižice: predstavljajte si, da v poslovni stavbi cel teden ne bi izpraznili košev, nobenega dokumenta ne bi pospravili v ustrezno mapo in pustili, da po ena vodovodna cev še naprej puš a.

Podobna neurejenost nastane v našem telesu pri dolgotrajnih težavah s spanjem, saj se zaloge nujno potrebnih snovi prepo asi obnavljajo, odpadne snovi premalo u inkovito odstranjujejo in podatki se v možganih ne uredijo na ustrezen na in.

Težave s spanjem so zelo pogoste v starosti. Takrat se namre procesi v možganih za nejo spreminjati, zaradi esar starejši ljudje spijo manj trdno in se pogosto prebujajo. Zaradi rahlejšega spanca so tudi bolj ob utljivi na dražljaje iz okolja, kot sta hrup in svetloba.



Tesnoba

Tesnoba je v osnovi isto normalen telesni odziv, kadar je situacija, v kateri se najdemo, resnično grozeča (na primer, če na nas preži divja žival, če se izločimo iz varnosti srečamo z oboroženim roparjem ipd.).

Težava pa nastane, kadar nas tesnoba spremlja tudi v vsakdanjem življenju. K temu verjetno pripomore hiter tempo življenja, pritiski v službi in veliko družinskih obveznosti. Če se s takimi težavami ne znamo uspešno spopadati in si vzeti čas za sprostitev, imamo dobre možnosti za razvoj tesnobe.



Verjetno je odveč poudarjati, da se tesnobna oseba zvečer v postelji težko sprosti in zaspri. Pravzaprav se dogaja celo, da se tesnoba zvečer še poslabša – brez dan naše misli zaposlujejo različne obveznosti, zvečer, ko se zunanji dražljaji umirijo in slišimo le še sebe, pa vsi občutki zaskrbljenosti pridejo do polnega izraza.



Nekaterim ljudem s tesnobo vseeno nekako uspe zaspiti, vendar jih ponoči občutki zaskrbljenosti prebujajo in se nikdar ne morejo povsem naspiti. Posledice takih težav so običajne: utrujenost, slabša storilnost, slabša zmožnost osredotočenja, razdražljivost in splošno slabo počutje.

Najbolj učinkovito in lajšanje teh težav je žal hkrati tudi najbolj dolgotrajen. Tesnobe se je treba lotiti pri vzrokih in ugotoviti, kateri so tisti vzorci v naših mislih, ki nas pripeljejo v takšno stanje. Praktično vedno obstaja način, da se s težkimi življenjskimi situacijami borimo bolj učinkovito z manj občutki tesnobe; je pa res, da pot do tega cilja ni vedno preprosta.

Medtem ko hodimo po njej, lahko težave ublažimo tudi z različnimi zdravili. Uporaba kemikalij (sinteznih) pomirjeval in uspaval je prevelika in to kljub znanim tveganjem – odvisnosti in potrebi po vedno večjih odmerkih.

Zato se je v iskanju olajšanja težav s tesnobo in nespečnostjo bolje obrniti k naravi – ta nam ponuja kar nekaj zdravilnih rastlin, ki te težave učinkovito lajšajo in hkrati ne zasvojijo. Tri izmed najpogosteje uporabljenih zdravilnih rastlin s pomirjevalnim učinkom so baldrijan, hmelj in oves, o katerih lahko več preberete v nadaljevanju.

O delovanju zdravil rastlinskega izvora

Zdravila rastlinskega izvora imajo edinstveno mesto v terapiji, še posebej pri lažšanju nespečnosti, nemira in napetosti. Njihova posebnost je zapletena mešanica sestavin, ki deluje samo kot celota. Učinki teh sestavin se med seboj dopolnjujejo in delujejo na več vzrokov težav hkrati. V primerjavi z zdravili kemijskega izvora imajo zdravila rastlinskega izvora tudi znatno manj neželenih učinkov.

Sodobno zdravljenje z zdravili rastlinskega izvora temelji na obširnih izkušnjah, pridobljenih skozi stoletja. Pogosto pozabljamo, da imajo tudi mnoga zdravila kemijskega izvora svoje korenine ravno pri rastlinskih zdravilih. Primer je Aspirin, ki so ga razvili iz izvlečka vrbe (*Salix*).

Dandanes z učinkovinami rastlinskega izvora izvajamo znanstveno osnovane raziskave, ki potrjujejo njihovo varnost in učinkovitost. Na ta način smo raziskali tudi delovanje baldrijana (*Valeriana officinalis*), hmelja (*Humulus lupulus*) in ovsa (*Avena sativa*). Zdravila rastlinskega izvora tako postajajo pomemben del sodobne medicine, saj bolnikom ponujajo učinkovito zdravljenje z majhnim tveganjem za nastanek neželenih učinkov.



Baldrijan (zdravilna špajka)



Baldrijan ali zdravilna špajka je zelnata trajnica iz družine špajkovk (latinsko *Valerianaceae*). Raste v predelih Evrope in Azije z zmernim podnebjem.

Baldrijanovo eteri no olje dodajajo pelinkovcem, v preteklosti pa so korenino uporabljali v prehrani kot za imbo. V medicini uporabljamo korenino (izvle ek, redkeje aj ali eteri no olje) kot pomirjevalo.

Hmelj



Hmelj je trajna ovijalka iz družine konopljev (latinsko *Cannabaceae*). Raste na severni polobli v predelih z zmernim podnebjem.

Cvetove ali njihove izvle ke uporabljamo v pivovarstvu in pri izdelavi vermuta. Uporabljamo jih tudi v medicini, saj imajo pomirjevalni in uspavalni u inek, uravnavaajo apetit in izboljšujejo prebavo.

Oves

Navadni oves (latinsko *Avena sativa*) je enoletna rastlina iz družine trav (*Poaceae*). Visok je do 110 cm in najbolje uspeva na rudninskih tleh na sončnih območjih. V naravi se največ pojavlja v Evropi in osrednji Aziji, pogosto pa ga tudi gojijo.

Navadni oves se v prehrani uporablja že okrog 4000 let. O tem so pisali Hipokrat, Plinij starejši in Galen, ki so ga priporočali kot hranljivo in krepčilno živilo.

Tradicionalno so v zdravilne namene uporabljali plodove in zel (nadzemne dele rastline). Največ podatkov govori o uporabi kot pomirjevalo v obliki čajev, vodnih in alkoholnih izvlečkov ter iztisnjene soka.



Vir: Tomaž Petauer. *Leksikon rastlinskih bogastev*. 1. izdaja 1993, Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

Dormeasan®

naravno zdravilo za nespečnost, napetost in nemir



V lekarnah in specializiranih prodajalnah je na voljo naravno zdravilo Alfreda Vogla Dormeasan®. Vsebuje izvle ek dveh dobro poznanih zdravilnih rastlin: baldrijana (zdravilne špajke) in hmelja. Dormeasan® je na voljo v obliki peroralnih kapljic, ki jih zmešate z vodo in popijete. Dobra lastnost teko e oblike je, da jo organizem hitro vsrka.

Kaj je zdravilo Dormeasan® in za kaj ga uporabljamo

Dormeasan je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora za lajšanje blagih stanj nemira in napetosti ter za lažje uspavanje. Navedeno podro je uporabe temelji izklju no na delotrajnih izkušnjah.

STE VEDELI? Kljub temu, da je za baldrijan znano, da svoj učinek razvije šele po nekaj tednih jemanja, je Dormeasan v sodobni klinični raziskavi pokazal **dobro učinkovitost že po enem odmerku**. Raziskavo so opravili v kliničnem laboratoriju družbe NeuroCode AG, Wetzlar, Nemčija.

Kako izdelujemo zdravilo Dormeasan®

Korenine baldrijana in cvetove hmelja zmeljemo in namo imo v mešanico alkohola ter vode; med namakanjem zdravilne snovi prehajajo v teko ino. Po dolo enem asu iz raztopine odstranimo ostanke zdrobljenih delov rastlin in jo napolnimo v

Kako uporabljamo zdravilo Dormeasan®

| Oblika in pakiranje | Odmerek |
|--------------------------------------|--|
| Peroralne kapljice, raztopina; 50 ml | Odrasli in mladostniki, starejši od 12 let: <ul style="list-style-type: none">• pri težavah s spanjem: 30 kapljic pol ure pred spanjem,• pri blagih stanjih nemira in napetosti: 10 do 20 kapljic enkrat do dvakrat dnevno. |

U inek zdravila Dormeasan® nastopi postopoma. Za doseg polnega u inka priporo amo vsaj 4-tedensko jemanje tega zdravila.

POMEMBNO! Zdravilo Dormeasan® **NE** povzroča odvisnosti.

Kdaj ne smemo jemati zdravila Dormeasan®

este alergije ni na zdravilni u inkovini ali katero koli sestavino zdravila.

Ali ima zdravilo Dormeasan® neželene učinke

Kot vsa zdravila ima lahko tudi to zdravilo neželene u inke, ki pa se ne pojavijo pri vseh uporabnikih zdravila.

Z neznano pogostnostjo (iz podatkov, ki so na voljo, ni mogo e oceniti pogostnosti) se pojavljajo težave v prebavilih, kot so slabost in trebušni kr i.

V kakšnem pakiranju je zdravilo na voljo

Zdravilo je na voljo v stekleni ki s 50 ml raztopine.

Kdo zdravilo proizvaja in kdo ga zastopa v Sloveniji

Zdravilo proizvaja podjetje A.Vogel - Bioforce, Švica. V Sloveniji ga zastopa podjetje Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Avenaforce®

naravno prehransko dopolnilo pri napetosti in nemiru

Pri blažjih stanjih nemira in napetosti in kadar pred spanjem ne moremo umiriti misli, si lahko pomagamo tudi z dopolnjevanjem prehrane z ovsom. Vsebuje ga prehransko dopolnilo A.Vogel Avenaforce®.

Avenaforce® vsebuje sok, iztisnjen iz zeli svežega cvetega ovsca. Požanjejo ga tik preden do konca vzcveti. Takrat ima v sebi veliko avenina, pomembnega hranila za živne celice, o katerem je pisal že Alfred Vogel v svoji knjigi »Ljudski zdravnik«.

Avenaforce® je na voljo v obliki peroralnih kapljic, ki jih zmešate z vodo in popijete. Prednost tekočih oblik je, da se po zaužitju hitro vsrka.

Oblika in pakiranje

Peroralne kapljice,
raztopina; 100 ml

Odmerek

Odrasli in mladostniki, starejši od 12 let:

- **čez dan:** 3x do 5x dnevno 10–15 kapljic,
- **pred spanjem:** 30–40 kapljic.

**Tudi za Avenaforce® je značilno,
da ne povzroča odvisnosti.**



Nasveti Alfreda Vogla pri težavah s spanjem

Alfred Vogel je v svoji knjigi Ljudski zdravnik veliko pisal o rešitvah težav s spanjem.



Na vprašanje, kako dolgo naj spimo, ni enozna nega odgovora. Nekateri potrebujejo 8 ur, nekateri tudi manj. Najbolje se je ravnati po svojem občutku in spati toliko časa, da se zjutraj zbudimo sveži, spočiti in zmožni za delo.



Svoj ritem je dobro prilagoditi dnevni svetlobi, kolikor je to mogoče. To pomeni, da ob krajših zimskih dnevih odidemo v posteljo prej kot poleti. Močna umetna svetloba zvečer moti procese v telesu, ki nas pripravljajo na spanje.



Ležišče mora imeti primerno trdoto, da lahko ustrezno podpira hrbtenico. Mehka postelja se nam lahko zdi udobna, vendar se v njej preveč upognemo, kar lahko ovira pretok krvi v nekaterih žilah.



Priporočljive so odeje, polnjene z naravnimi materiali, ki ob ustrezni prepustnosti zraka in vlage nudijo dobro toplotno izolacijo.



Poskrbeti moramo, da je v spalnici svež in ne preveč topel zrak. To je še zlasti pomembno pozimi, ko imamo zaradi ogrevanja okna večina zaprta.



Pomembno je, da vzdržujemo urejen ritem spanja, čeprav je to v sodobnem načinu življenja težko. To pomeni, da vsak dan zaspimo in se prebudimo ob približno istem času.

Kaj še pomaga pri težavah s spanjem

Kava in pravi čaj vsebujeta kofein, ki spodbuja delovanje našega živčnega sistema. Taka spodbuda nam lahko pomaga ujeti pomemben rok v službi, vendar poslabša kakovost našega spanja, zato kave in pravega čaja ni priporočljivo piti zvečer.

Tudi kokolada in nekatere gazirane pijače vsebujejo kofein. Če se radi sladkate, raje izberite sadne sokove ali suho sadje.

Sodoben način življenja mnogim prinaša veliko obremenitev in stresa podnevi, zato so tudi zvečer pred spanjem napeti in se ne morejo sprostiti. To našemu telesu onemogoča preklop na nočni ritem. Če imate take težave, si lahko pomagate s sproščujočo kopeljo in branjem prijetne knjige. Najbolje je, da izključite televizor in možganov ne obremenjujete z napetimi filmi.

Prav tako prebavil zvečer ni pametno zaposliti z velikimi količinami hrane - v nasprotnem primeru bodo ta še dolgo v noč prebavljala večerjo namesto da bi spanje izkoristila za počitek. Lahko se sredi noči zbudite z občutkom teže v želodcu, ki vam onemogoča nadaljevanje spanja in naslednji dan boste utrujeni.

Moteči predmeti v spalnici, kot so televizor, računalnik in delo, ki ste ga prinesli iz službe, vam pred spanjem otežijo sprostitev. Možgani te dražljaje razumejo kot da je čas za dejavnost in ne spanje. Zato je priporočljivo, da v spalnici nimate ničesar razen postelje in omar.

Vsakodnevna telesna dejavnost ni priporočljiva le za splošno ohranjanje zdravja, temveč pripomore tudi k boljši kakovosti spanja.

Naštete rešitve so razmeroma preproste, vendar lahko pomembno izboljšajo kakovost vašega spanja.

Mesto se potaplja v mrak, k po itku leže naš junak.
Tik nad glavo mu binglja lovilec sanj spleten doma.
V uhlje epke si zarije, s spalno kapo se pokrije,
termofor pod noge skrije, se v odejo on zavije,
glavo pod blazino skrije, roke pod telo zarije.

Tako prepričan, da bo spal, spet iz postelje je vstal.
Luše sveti mu nad glavo, on pa rabi temo pravo.
Ko se končno namesti, obupno spanca si želi.
Nepremišljeno on leži, v blazino uprte ima oči.
Tako se mu i v leže, ovčke šteje kar po dve.

Dolgo v noči se premetava, spanje ni ga ne zabava.
Se domisli težka glava: »Hmelj in špajka bosta prava.«
To bo pravi sedativ, če bo treba, dva bom spil.

To no tri je že ponoči, ko iz postelje on skoči.
Skoraj bi se bil spotaknil, že kozarec je primaknil.
Z levo roko nos zagrabi, dolg požirek vase spravi.
Zdaj po sobi se razširi vonj, ki vsakogar vznemiri.
V znak na hrbtu on leži, telo se hitro mu umiri.

Zdaj globoko on že spi, gromko v asih zasmr i.
Potem mu švigajo o i, vse telo mu vzdrhti,
to se v fazi REM godi, ko sanjam odprte so poti.
Spet se globlje potopi, tako izmenjaje si sledi,
dokler budilka ne znori in mu spanec prepodi.

Tako deluje kapljica, ki iz špajke je prišla,
izvle ek je iz korenin, se veže na adenzin.
S cvetovi hmelja te prevzame, da dokon no te zadane.
Humulin grenak pomaga, prepre uje razpad GABA.

Zdaj že veste za tandem, pomo nemirnim je ljudem.
Da ne imel bi motenj spanja, da ne izkusil anksioznega bi stanja,
da nemir si boš pregнал in napetost si zrahljal,
za globok in sladek san, vzemi Voglov Dormeasan.

Andreja Jelovšek

A.Vogel

Dormeasan®

- Skrajša čas uspavanja.
- Omogoča več globljega spanca.
- Za večjo spočitost, mirnost in zbranost čez dan.



Svetoval/-a vam je

Naši strokovni sodelavci bodo z veseljem odgovorili na vaša vprašanja o samozdravljenju in uporabi zdravil rastlinskega izvora.

Vprašanja nam lahko pošljete po e-pošti na naslov nasveti@farmedica.si ali nas pokličete na telefon 01/524-02-16. Lahko pa jih pošljete po pošti na naslov Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.

Imetnik dovoljenja za promet z zdravilom:
Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana
T: (01) 524 02 16, F: (01) 524 02 14

E-ponta: nasveti@farmedica.si
www.farmedica.si in www.avogel.si

Proizvajalec zdravila: Bioforce AG, CH-9325 Roggwil, Švica

 **farmedica**
vaš partner pri zdravju