A.Vogel

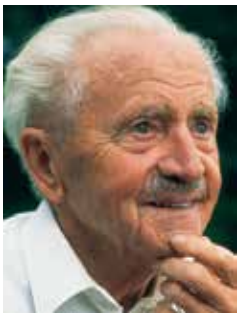
Mali vodnik za globok spanec



10/2026

www.avogel.si

Filozofija Alfreda Vogla



Delo našega ustanovitelja Alfreda Vogla je prežeto z načeli zdravega načina življenja in zdravljenja v skladu s spoštovanjem narave.

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

Ta načela preraščajo v prepričanje, saj je to edini način, 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 več 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 nespečnosti, nemira in napetosti: baldrijan in hmelj.



Spalne navade se po svetu razlikujejo

V našem delu sveta običajno spimo ponoči. Če sodelavci koga zasačijo pri dremežu za 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 čez 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 čez 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 načrtujejo 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 osredotočamo, reakcijski čas je daljši, naša storilnost opazno upade in poveča se 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 počitek. 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 učinkovito učenje 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 počisti 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 nočna izmena 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 počitku in obnovi možganov. Podatki, ki smo se jih naučili čez dan, 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 učijo 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 različna. 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 počitek 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. Ključno je, da podnevi ne zaspimo globlje, temveč le za 10-20 minut. To bo dovolj, da dosežemo globljo sprostitev.

V storilnostno naravnanih okoljih temu rečejo »power nap« oziroma spanec za večjo moč. 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 človek 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 mrčesom in kačami, so morali revni še naprej spati 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 odejah, slamnatih blazinah, v najboljšem primeru pa na klopeh ali v skrinjah, napolnjenih z mahom. Pravo posteljo so imeli le najbogatejši in najpomembnejši ljudje. Na dvorih so knezi in spremljevalci morali spati 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 mrčesom. Pogosto je v njih spala vsa družina in celo njihovi hišni ljubljenčki.

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 človek imel svojo posteljo ali celo spalnico.

Kako spijo drugod po svetu

Štirikotno ogrodje z ležiščem, na katerem večinoma spimo pri nas, ni običajno povsod po svetu. Japonci si ležišče pripravijo tako, da na tla zložijo nekaj prešitih odej (temu rečejo futon), ki jih podnevi pospravijo in prostor uporabljajo za druge namene ter tako bolje izkoristijo majhna stanovanja, ki so tam običajna.

Spanje v visečih mrežah izvira iz Južne Amerike – Inki in Maji so se na ta način zaščitili pred umazanijo in kačami. Tako spanje je še danes običajno v Južni in Srednji Ameriki ter nekaterih drugih tropskih območjih, saj je udobno, zračno in poceni.

Na kitajskem podeželju imajo namesto postelj opečnate peči, ki jih grejejo s toploto iz kamina. Še posebej pozimi na njih radi tudi jejo in delajo.



Poznamo več vrst ležišč ...

Preden zvečer zaspimo, je dobro pomisliti, kakšna je kakovost našega ležišča, saj navsezadnje na njem preživimo tretjino svojega življenja.

Pogosta ležišča so vzmetnice. V njih so kovinske vzmeti, prekrite z volno, bombažem, poliestrom ali peno. Njihova slabost je (z izjemo sodobnih, vrhunskih vzmetnic) slaba prilagodljivost telesu.

Penasta ležišča so izdelana iz sintetične pene z visoko prepustnostjo za vlago. Izdelajo jo z vpihavanjem zraka v sintetično zmes pri nizki temperaturi. So varna in lahka ležišča, ki jih lahko enostavno namestimo.

Poznamo tudi vzmetnice iz naravnega ali umetnega lateksa ali mešanice obeh. Naravni lateks pridobimo iz smole tropskega drevesa kavčukovca, iz katere izdelujemo tudi gumo. Poroznost ležišča iz lateksa omogoča dobro prezračenost, toplotno izolacijo in prepustnost za vlago. Prav tako se dobro prilagodi telesu.

Pri nakupu novega ležišča moramo vedno kupiti tudi ustrezno podlago (na primer letvice), saj je ta zelo pomembna za ustrezno oporo telesu med spanjem.

Različni deli našega telesa so različno težki; najtežji, na primer, je medenični predel. Med spanjem na boku se morajo ramena in medenica ugrezniti v ležišče, tako da je hrbtenica vzravnana. Glava in noge zahtevajo manj podpore kot težji deli telesa.

Sodobna ležišča imajo zato na različnih delih različno prožnost (pravimo jim večconska ležišča). Vendar testi kažejo, da je te razlike težko izmeriti, zato se je najbolje zanašati na občutek, ko ležišče preizkusimo.

Telesna teža in položaj med spanjem se pri ljudeh zelo razlikujeta. Ko izbirate novo ležišče, se dobro prepričajte, da bo vaša hrbtenica med spanjem imela primerno oporo.

Na premehkem ležišču bo telo preveč ugreznjeno, na pretrdem pa pritisk ne bo enakomerno porazdeljen, kar lahko škoduje mišicam in krvnemu obtoku. Znano je, da ljudje s težavami s hrbtom najbolje spijo na srednje trdih in ne trdih ležiščih.



... in vzglavnikov ...

Vzglavnik je za dober spanec enako pomemben kot ležišče. Pozorni moramo biti na velikost in material, iz katerega je izdelan.

Ustrezen vzglavnik med spanjem podpira le glavo in vrat, medtem ko se morajo ramena opirati na ležišče. Veliki vzglavniki so pogosti, vendar niso primerni za vsakogar – še najbolj ustrezajo tistim, ki spijo na trebuhu ali hrbtu. Vendar pa večina ljudi spi na boku, zato je zanje primernejši manjši vzglavnik, ki podpira le glavo, ne pa tudi ramen, in tako omogoča vzravnanost hrbtenice.

Nasvet Alfreda Vogla

Mnogi ljudje odlično spijo na vzglavniku, polnjenim s piro ali koščicami češenj, ki nudi razmeroma trdno oporo in tako razbremeni hrbtenico, vrat ter ramena. Dobra prepustnost zraka in naravna sestava omogočata zračnost ter učinkovito uravnavanje toplote ter vlage. Vendar pa lahko traja nekaj časa, da se navadimo na šumenje materiala v vzglavniku.

... prav tako odej

Odeja mora ustrezati potrebam vsakega posameznika. Material, iz katerega je izdelana, je odvisen od okusa in finančnih zmožnosti.

Na voljo so odeje iz perja, puha, svile, volne in različnih sintetičnih vlaken. Pri izbiri morate upoštevati, da ponoči s potenjem proizvedemo veliko vlage: od pol litra do enega litra in pol. Odeja mora biti kos vsaj 80 odstotkom te količine. S primerno odejo se boste manj potili in bolje spali.



Težave s spanjem?

Pri mnogih ljudeh so težave s spanjem zaradi sodobnega načina 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 časa za obnovo telesa povzroči:

- 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 občasnih 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 h kronični 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 prispodobo z začetka knjižice: predstavljajte si, da v poslovni stavbi cel teden ne bi izpraznili košev, nobenega dokumenta ne bi pospravili v ustrezno mapo in pustili, da počena vodovodna cev še naprej pušča.

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

Težave s spanjem so zelo pogoste v starosti. Takrat se namreč procesi v možganih začnejo spreminjati, zaradi česar starejši ljudje spijo manj trdno in se pogosto prebujajo. Zaradi rahlejšega spanca so tudi bolj občutljivi na dražljaje iz okolja, kot sta hrup in svetloba.



O delovanju zdravil rastlinskega izvora

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

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 izvleËka vrbe (*Salix*).

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



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 eterično olje dodajajo pelinkovcem, v preteklosti pa so korenino uporabljali v prehrani kot začimbo. V medicini uporabljamo korenino (izvleček, redkeje čaj ali eterično olje) kot pomirjevalo.

Hmelj



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

Cvetove ali njihove izvlečke uporabljamo v pivovarstvu in pri izdelavi vermuta. Uporabljamo jih tudi v medicini, saj imajo pomirjevalni in uspavalni učinek, uravnavajo apetit in izboljšujejo prebavo.

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

Dormeasan®: Naravna pomoč pri spanju

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 področje uporabe temelji izključno na dolgotrajnih izkušnjah.

ALI VESTE: 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 namočimo v mešanico alkohola ter vode; med namakanjem zdravilne snovi prehajajo v tekočino. Po določenem času iz raztopine odstranimo ostanke zdrobljenih delov rastlin in jo napolnimo v stekleničke.

Preberi več



Odmerjanje in način uporabe zdravila Dormeasan®

Starost	Dormeasan® (peroralne kapljice, raztopina, 50 ml)
Odrasli in mladostniki, starejši od 12 let	• **pri težavah s spanjem:** 30 kapljic pol ure pred spanjem, • **pri blagih stanjih nemira in napetosti:** 10 do 20 kapljic enkrat do dvakrat dnevno.

• **Nastop učinka:** učinek zdravila Dormeasan® nastopi postopoma Za dosego polnega učinka priporočamo vsaj 4-tedensko jemanje tega zdravila.

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

Kdaj ne smemo jemati zdravila Dormeasan®

Če ste alergični na zdravilni učinkovini ali katero koli sestavino zdravila.

Ali ima zdravilo Dormeasan® neželene učinke

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

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

V kakšnem pakiranju je zdravilo na voljo

Zdravilo je na voljo v stekleničkis 50 ml raztopine.

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

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 enoznačnega 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 učinkoviti 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 večinoma 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 čokolada 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.

Dorm

Mesto se potaplja v mrak, k počitku leže naš junak.
Tik nad glavo mu binglja lovilec sanj spleten doma.
V uhlje čepke 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.
Luč še sveti mu nad glavo, on pa rabi temo pravo.
Ko se končno namesti, obupno spanca si želi.
Nepremično on leži, v blazino uprte ima oči.
Tako se muči v leže, ovčke šteje kar po dve.

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

Točno 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.

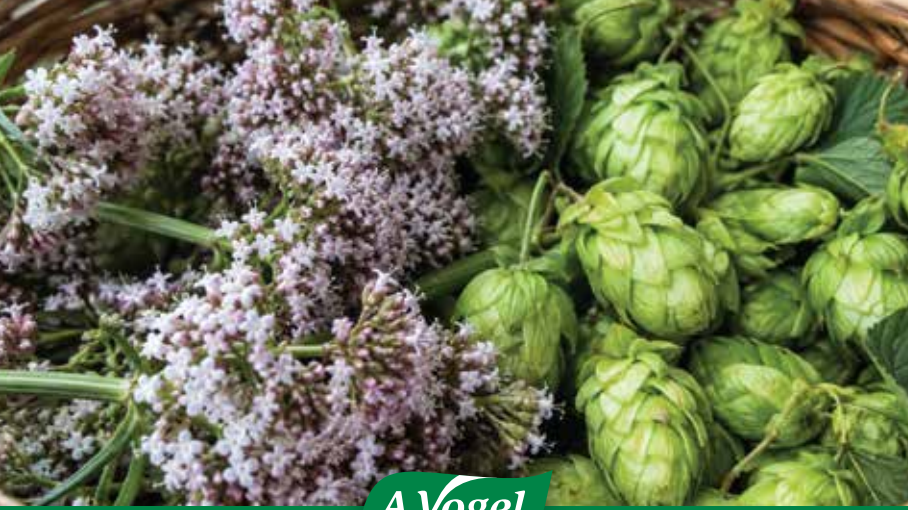
easan

Zdaj globoko on že spi, gromko včasih zasmrči.
Potem mu švigajo oči, 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,
izvleček je iz korenin, se veže na adenozin.
S cvetovi hmelja te prevzame, da dokončno te zadane.
Humulin grenak pomaga, preprečuje razpad GABA.

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

Napisala: Andreja Jelovšek



A.Vogel

Izdelke proizvaja
A.Vogel AG Švica, CH-9325 Roggwil, Švica

V Sloveniji zastopa
Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana

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

Vprašanja lahko naslovite po e-pošti na naslov:
nasveti@farmedica.si ali pokličite na **01/524-02-16.**
Lahko pa jih pošljete po pošti na naslov Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.

Vse izdelke znamke A.Vogel lahko dobite v lekarnah, večino pa tudi v specializiranih prodajalnah.

Informacije o izdelkih lahko dobite tudi na spletnih straneh
www.avogel.si in **www.farmedica.si.**

farmedica
vaš partner pri zdravju