ZLATI KLJUČI ZA ZLATA VREDEN SPANEC



Priročnik za boljši spanec, ki bo podprl vaše počutje čez dan in okrepil zdravje
(brez prodaje ležišč in vzglavnikov)

Jasmina Kandorfer

Opomba: Ne pridržujem si nikakršnih avtorskih pravic, zato vas spodbujam, da ta priročnik širite med ljudi.

UVOD

Spanje je pomembno. To ste že slišali. A takoj vam lahko povem, da je spanje bolj pomembno, kot si lahko mislite. Nekvaliteten spanec je eden izmed poglavitnih razlogov, zakaj hormoni začnejo delovati po svoje in povzročajo neravnovesja v telesu, kar vodi k različnim obolenjem, celo zelo resnim boleznim. Ponoči poteka regeneracija celotnega telesa, tvoriti se mora melatonin, ki je bistvenega pomena, da smo hormonsko uravnovešeni. Spati je treba. Ampak kako???

Ko sem se pred kratkim pogovarjala s farmacevtko in jo vprašala, zakaj ljudje največkrat pridejo do nje, s kakšnimi recepti in s kakšnimi vprašanji, je odgovor izstrelila kot iz topa: »Jasmina, ljudje ne morejo spati, daj jim kakšen nasvet v oddaji.«

Začela sem razmišljati, kako je tudi v mojem življenju potek dneva, splošno počutje skozi dan odvisno od tega, kako dobro sem spala. Kakšna sem se zbudila. In verjemite, niti slučajno si ne dovolim, da se zbudim tako, kot da bi me povozil vlak, saj je od mojega delovanja skozi dan odvisno kar nekaj ljudi, ki z delom pri projektu »Klepet ob kavi« nudi hrano na mizi, plačuje položnice in se preživlja. Seveda v prvi vrsti želim poskrbeti zase, a sprejemam tudi odgovornost tega, da sem se lotila tako obširnega projekta, ki vključuje toliko ljudi in tako prevzemam odgovornost za tiste, ki so v moji ekipi. Tudi zato jih redno opremljam z znanjem in nasveti ter jim zagotavljam pogoje, ki jim nudijo kvalitetno življenje.

Seveda se je zgodba o zlatih ključih za zlata vreden spanec začela z oddajo. A 20 minut, kolikor traja pogovor o izbrani tematiki je mnogo premalo. Potem sem razmišljala o prehranskemu dopolnilu, da bi jih ljudje vsaj zamenjali za škodljive uspavalne tablete, a sem ugotovila, da nima smisla, kajti kvaliteto spanca ne more rešiti nobene dopolnilo, lahko samo malo pripomore, ker se je treba tega izziva lotiti celostno. In kot veste, sem jaz človek celostnega, holističnega pristopa. Tako je najprej nastal članek. Tako dolg, da sem ugotovila, da je predolg in ne zajema vsega, kar je pomembno predati naprej. Potem sem začela s pisanjem elektronskega priročnika. A kaj ko nimajo vsi dostopa do interneta, niso navajeni branja elektronskih knjig. In da ... tako je nastala knjiga. In zanimivo, tudi ta knjiga je začela nastajati visoko v zraku, na letalu. Očitno to postaja moj način pisanja knjig. Visoko v zraku ali pa visoko v gorah. Verjamem, da vam bo vsebina pomagala, naj vam povem, da sem se te knjige lotila z veliko odgovornostjo in strastjo, da vam predam znanje, ki je bilo predano meni, kajti to je zagotovo najbolj pomembna tematika, ki sem se jo kadarkoli lotila.

Ko sem raziskovala sem tudi ugotovila, da je veliko tehnik zelo enostavnih. Pravzaprav tako enostavnih, da jim ne verjamemo, ker se nam v glavi oglasi tisti tihi glas, da tako preprosto pa res ne more biti, potem ne bi nihče imel težav s spanjem. A praksa kaže, da se zaradi tihega glasu ljudje izvajanja treningov, tehnik ne lotijo, raje odidejo do zdravnika, ki jim predpiše uspavalne tablete, raje spijejo kakšen kozarček ali tri ali se utrudijo z gledanjem televizije do te mere, da pred ekranom tudi zaspijo.

IZZIVI S SPANJEM

Izzivov je veliko. Rešitev pa je vedno samo ena in to je odločitev. Vaša odločitev, da ne odlašate več s tem izzivom, temveč si zanj vzamete čas in sklenete, da boste pri tem naredili tisto, kar lahko naredite.
Izzivi so si med sabo lahko različni, a zagotavljam vam, da boste v tej knjigi našli tiste rešitve, ki bodo ob izvajanju (brez nič, ni nič) tudi pripomogle k višji kvaliteti spanca, posledično višji kvaliteti življenja.

»NE MOREM ZASPATI«

Vzroki so lahko različni. Nagajanje misli, prepozna ura, neprimerna prehrana, trenutno stresne situacije doma ali v službi, strah, občutek nevarnosti, prepozno vstajanje iz postelje, depresija – tok negativnih, črnih misli in podobno. V knjigi boste našli nešteto treningov in z vsebino tudi našli vaš osebni razlog, zakaj težko zaspite. Največkrat so krive misli. A kaj je tisto, kar vam ne da zaspati?

»PREPOZNO ZASPIM«

Prepozno zaspite, ker prepozno tudi vstajate. Nov list za vaš kvaliteten spanec se namreč začne s tem korakom, da se prej zbudite. Če ste prepozno vstali vam ne bo uspelo, da prej zaspite. Zbudite se prej, četudi boste spali manj ur in zvečer ne boste imeli težav s spanjem. Zlato pravilo tukaj pa je, da s počitkom, dremežem zdržite vsaj do poldneva in si ga privoščite do treh popoldan, potem ne več, sicer boste znova imeli težave s spanjem zvečer.
Pomembno je, da upoštevate vsa navodila kar se tiče hrane, priprave postelje in podobno.

»PONOČI SE ZBUJAM«

Zbujanje ponoči je nadležna reč, ki pa se jo da rešiti povsem preprosto. Ni veliko vzrokov, zakaj se to dogaja in ko uredite prehano, presnovo, prebavo in sledite navodilom pred spanjem, boste ta izziv premagali in se zbudili šele zjutraj.

»ZBUDIM SE, KOT DA BI ME POVOZIL VLAK«

Precej tipična posledica, če ste šli spat prezgodaj, če niste upoštevali navodil prehrane, če vaše telo nima dovolj hranil za regeneracijo telesa in če si niste zagotovili ustreznih pogojev za kvaliteten spanec. Če ste šli spat dovolj zgodaj, uredili pogoje in se še vedno ne zbudite spočiti, bo kriva prehrana, vsrkavanje hranil, kar pa se tudi da rešiti na preprost način.

Koliko spanja potrebujemo?

V času prehitrega tempa 21. stoletja se s tem vprašanjem ukvarja ogromno ljudi, marsikdo si namreč želi, da bi lahko živel zgolj z uro ali tremi spanca, saj bi to pomenilo mnogo več časa za delo, zabavo in druge aktivnosti. Ni kaj, dobra optimizacija časa in celo poznam nekaj ljudi, ki jim zgolj z nekaj urami na dan uspe relativno dobro živeti, vendar zgolj nekaj časa, neko obdobje, v katerem pa si povzročijo nepopravljive posledice. Ko poslušam osebne zgodbe uspešnih ljudi, ki so se šele v zrelih letih začeli ukvarjati z lastnim zdravjem, ker je potrkala bolezen, jih veliko omeni, da jim je žal, da so preveč delali, predvsem da je trpel spanec, da si niso zagotovili kvalitetnega spanca, ki ga nikoli več ne morejo dobiti nazaj. Do kakšnih ugotovitev so prišli, da zdaj razmišljajo tako boste spoznali v nadaljevanju, tukaj pa so osnove.

Po raziskavah sodeč potrebujejo odrasli ljudje od 7 do 9 ur spanca na noč, optimalno 8 ur. A ljudje, ki so se začeli resnično ukvarjati s svojim spanjem so ugotovili, da lahko zgolj 30 minut naredi veliko razlike. Opazujte se in ugotovite, koliko ur spanja vam je najbolj optimalnih. Je to sedem ur in pol? Zame osebno je optimalnih 7 ur in pol ter popoldanski spanec eno uro, nekje od opoldneva do tretje popoldanske ure.

Dejstvo je, da se potreba po spancu z leti zmanjšuje. Novorojenček potrebuje 20 ur na dan, pri štirih letih samo še 12 ur, medtem ko desetletnik potrebuje 10 ur.

Faze spanja

Kljub temu, da imamo zaprte oči (načeloma), globoko dihamo in smo neodzivni, pa se vendar veliko dogaja. Svet spanja in faze nam je približal elektroencelograf (EEG), ki posname dogajanja in aktivnosti možganov med spanjem.

Alfa stanje je stanje **zbujenega** sproščenega človeka, nanaša pa se na alfa valove, ki preplavljajo naše možgane približno 10 krogov na sekundo. Večina ljudi v sodobnem svetu ni v alfa stanju, mu je pa dosegljivo, če uporablja orodja meditacije, dihalnih tehnik, koncentracije, morda zgolj sedenje v naravi in opazovanje dreves in podobno … cilj budnega človeka je, da je čim dlje in čim več v alfa sproščenem stanju, kar pa mestnemu človeku težko uspeva brez orodij za sprostitev.

Beta stanje je stanje **zbujenega** nemirnega človeka pod stresom, valove preplavljajo možgane dvakrat hitreje. Vprašajte se, koliko zbujenega časa ste v beta stanju? Danes je to “naravno” stanje večine, kar pa povzroča veliko obremenitev psihičnega in fizičnega aspekta človeka. Posledice tega se kažejo v nenormalnih količinah ljudi, ki jemljejo antidepresive in druga pomirjevala.

Nemogoče je torej zapsati, ko smo v beta stanju. Najprej moramo narediti preklop na alfa stanja, zato boste v nadaljevanju našli tudi orodja, ki vam bodo ta preklop omogočila. Kajti med spanjem delujeta še počasnejša valova, imenovana theta in delta.

Zakaj se med spanjem premikamo?

Veliko ljudi se med spanjem premetava. To je obrambni mehanizem organizma, ki želi poskrbeti za ustrezno cirkulacijo krvi v tkiva. Tako boste premikanje ublažili, če boste za lastno cirkulacijo poskrbeli že čez dan. Zelo vam priporočam knajpanje (izmenično tuširanje z mrzlo ali vročo vodo). Vsekakor pa se manj premetavate tudi, če spite v ustreznih tkaninah, več o tem v nadaljevanju.

REM (rapid eye movement – hitro premikanje oči)

Premikanje oči. Tega pri sebi zagotovo niste opazili, ste pa morda že videli v kakšnih filmih ali pa če ste opazovali spečega. Premikanje oči je posledica REM faze. Večina ljudi ima od tri do pet intervalov REM na noč in možgani v tej fazi preklopijo iz počasnih tokov na hitre (zbujene tokove).
Rem spanje se vključi takrat ko sanjamo. Če osebo zbudite v REM (rapid eye movement) fazi spanca lahko vidi sanje kot resnične. Obstaja tudi faza globokega spanca, ko ničesar ne sanjamo, faza NREM. Zdrava oseba porabi četrtino spanca v fazi REM, ostalo pa v NREM.

Da se zbudimo spočiti potrebujemo obe fazi. Če se poslužujemo zdravil za spanec, uspaval pa se kemija že igra z našimi fazami, in sicer podaljšuje fazo NREM in blokira fazo REM. Kljub temu, da se vam to morda sliši koristno, pa takšna manipulacija na dolgi rok ni priporočljiva, saj lahko človek dovolj **prevzame odgovornost za lastno zdravje in dobro počutje**, ter brez zdravil doseže ustrezno, harmonično izmenjavanje faz spanja, da doseže več ravnovesja v življenju, ki pa je druga beseda za zdravje. Ko smo v ravnovesju smo zdravi, ko nismo v ravnovesju se pojavijo izzivi na psihičnem, fizičnem zdravju.

ZACIKLANI V NEGOTOVOSTI, RECESIJI, NESPEČNOSTI, DEPRESIJI

Je kriv stres in obremenitve doma in v službi? Ste se s kom znašli v čudni situaciji? Ne veste kako boste poravnali račune? Vas skrbi kaj se bo zgodilo? Vam bolečina ne dovoli spati? Vas grabi depresija?

Različni dejavniki, kot so zaskrbljenost zaradi varnosti, zaposlitve, ubijajoči delovnik, ne- skončna vožnja na delo, nerealni časovni roki, peklenski šefi, strupeni sodelavci in čemerne stranke, za družino in druge stvari v življenju pa imamo čedalje manj časa.

Skratka, ko smo pod stresom, telo doživi dramatično zaporedje telesnih sprememb, ki telo pripravijo na hudo nevarnost. In če se človek ne počuti varnega, težko spi. In če dlje časa težko spi ... v družinah, kjer se nekdo izmed članov pogosto spopada z depresijami ali bipolarno motnjo, se ve, da je to alarmno stanje, ki lahko vodi v novo serijo depresije, uspaval, novih tablet za regulacijo razpoloženja in tako dalje.

Ko gledam statistiko … si želim da lažejo, da ni resnična, da gre za zavajanje, kot pri

številnih drugih informacijah, ki pridejo v javnost. Ampak, ko poslušaš ljudi, ugotoviš, da statistika ni daleč od resnice.

Napovedi svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da bo do leta 2030 depresija, ki jo zelo pogosto sprožijo razni stresni dogodki v življenju posameznika, najpogostejša bolezen v svetovnem merilu. In četudi se vam zdi 2030 daleč, niti ni …

Kako smo lahko prišli do tega, če pa imamo tako moderno tehnologijo, toliko zdravnikov in specialistov, pa terapevtov pa vsega? Kdaj se je zadeva začela pogrezat ...

Recesija? To obdobje je marsikoga pahnilo v dolgoletno stisko. Ne samo finančno, tudi čustveno. In raziskave kažejo, da so številni ljudje pod stresom in v depresiji ravno zaradi službe in kariere. In kakšni so razlogi:

- sodelavci, ki so čustveni vampirji;
- ubijajoči delavniki;
- dolge vožnje na delo;
- nerealni časovni roki;
- premalo časa za družino in premalo kvalitetno preživetega časa;
- tečne stranke, ki zahtevajo več kot kadarkoli prej ...

in po mojem mnenju najbolj ključen dejavnik, ki pri ljudeh sproža toliko stresa, ki vodi do depresije, bolezni, neustvarjalnosti, občutkov, da si v kotu .... ZASKRBLJENOST ZARADI VARNOSTI ... strah, da ne boš imel službe, da ne boš imel denarja, da ne boš imela kaj jesti, da bo ubobožala cela družina, da boš odvisen od drugih, da bo ... da bo ... kaj pa če, kaj pa če ...

Zaposleni v službah so čedalje bolj le instrument, s katerim se ustvarja dobiček. Ves čas so obremenjeni s tem, koliko veljajo in kolikšna je njihova vrednost na trgu, koliko časa bodo še imeli delo in zaposlitev. To pa so dejavniki, ki povzročajo strah, stres, zaradi teh vprašanj ljudje težko spijo, padajo v depresijo in druge psihosocialne motnje.

Kako iz tega cikla?

Ljudje se vse bolj obračajo v notranji svet, iščejo odgovore v sebi, kar je seveda prav. Še nikoli v modernem svetu ni bilo toliko dostopnega znanja, kjer ljudje

pridobivajo duhovne vrline. Ko rešujemo težave in izzive s tem, da izstopimo zgolj iz kroga pritoževanja, upravičevanja in obtoževanja ... izstopimo iz vloge žrtve in postanemo kreator svojega življenja. Postanemo bolj kreativni, intuitivni, samozavestni. Ta priročnik je namenjen vsem, ki želijo postati kreatorji svojega življenja, kreatorji kvalitete svojega spanca, ki je bistvena sestavina za zagotavljanje kvalitete življenja. Navedli bomo številne smernice, nasvete in pravila, ki vas nič ne stanejo, navedli pa bomo tudi dodatna orodja, za katere boste sicer odšteli nekaj denarja, vendar se vam splača zgolj zaradi tega, ker to je najboljša investicija, ki jo lahko naredite.

Če pa menite, da igra glavno vlogo pri tem, da ne morete zaspati ali pa se zbudite utrujeni strah pred prihodnostjo, pomanjkanje varnosti, posebej pozorno preberite naslednji zapis, ki je objavljen tudi v knjigi »Kako živeti v obilju?« (Založba Klepet ob kavi, 2017)

STRAH – najpopolnejše orodje za dosego materialne in duhovne revščine ter pomembni igralec pri težavah s spanjem

Kriza je. Ni služb. Ni priložnosti. Hrana je vse dražja, ljudje se borijo za preživetje. Dobite možnost za delo v skladišču, medtem ko strašansko radi slikate. Morate preživeti družino. Boste sprejeli službo, četudi jo boste opravljali z muko?
Boste, kajne?

Kaj je gonilo tega primera? Strah. Stvari, ki jih ljudje počnejo zaradi denarja. Kaj šele zaradi strahu pred pomanjkanjem.

Zaradi strahu je človek pripravljen storiti praktično vse, vključno z jemanjem tujega pa tudi lastnega življenja. Samo pomislite, koliko ljudi naredi samomor zaradi finančne krize! Zaradi izgube denarja …

S strahom je možno človeka onesposobiti in ga pripraviti do tega, da sprejme vsakršne pogoje. Če si torej hočeš priboriti določene koristi na račun drugega, potem ga moraš preplaviti s strahom. Ta strah bo morda čez dan lažje potlačiti s preusmerjanjem pozornosti v delo, hobije, odnose ... a ko se človek uleže v posteljo, se ti strahovi razbohotijo in postanejo zelo glasni v našem umu.

V gonji za korenček sodobni človek skoraj nezavedno zapostavlja svoje lastno zdravje, žrtvuje vse več svoje energije, svojega časa. Posvečanje družini, rekreaciji, počitku in samemu sebi predstavlja luksuz, ki si ga »ne more privoščiti«. Med vsemi temi pa je najbolj bistveno pomemben za zdravje ravno spanec.

Človek je zgolj zaradi podzavestnega strahu pred pomanjkanjem pripravljen delati 24 ur na dan v službi, ki je na koncu koncev niti ne mara. Tako se strahovom in stresu z delovnega mesta pridruži še krivda zaradi zanemarjanja partnerja in družine, pa

strah, da tega ne bo več mogoče nadoknaditi, ki pa je dostikrat povsem utemeljen. Vse to se kaže kot nespečnost, zbujanje ponoči, kričanje v spanju, trzanje in druge oblike motenj spanca, ki se zjutraj kažejo kot pobitost, ko je človek toliko brez energije, da si življenja brez poživil (kave ali celo energijskih napitkov) ne zna več predstavljati. In takšen mora v službi. Da, mora! Da lahko plača položnice in omogoči preživetje sebi in družini. Seveda neprespan in izmučen na delu ne more pokazati svojih resničnih zmožnosti in tako se znajde v začaranem krogu.

A iz vsega tega obstaja pot. Obstaja rešitev, ki je preprosta. Rešitev, za katero ne potrebujete več let. Res pa je, da rešitev potrebuje priložnost. Vašo priložnost, ki izhaja iz zavedanja, da imate izbiro, in mojega upanja v vas, da v vašem bitju še gori tista božja iskra. Vaša iskra življenja, da ste izjemno bitje tega sveta z naravnimi talenti, ki so vam bili dani za to, da jih ponudite svetu in ste kreativni, se prepuščate ustvarjalnemu toku razmišljanja, se povezujete z ljudmi in vidite obilje, kajti obilje je v nas vseh in nam vsem na voljo.
Kot bi iskali očala po stanovanju, medtem ko jih imamo ves čas na nosu.

Kako najti izhod iz strahu in živeti svobodno?

Razumevanje. Zavedanje. V jedru vsakega strahu je neznanje. In to nas vodi k temu, da izgubljamo energijo v nekih iluzijah, domnevah, fantazijah, kaj vse se nam lahko slabega pripeti.
Ključ je ljubezen. Znova moramo začeti imeti radi sami sebe in druge. Tisti, ki se imajo radi, poiščejo rešitve. Vi ste poiskali rešitev za svoje izzive s spancem, v tej knjigi. Čestitam, to je vsekakor dokaz, da nekaj ljubezni do sebe imate!

Če imate strahove, ki vam odžirajo spanec, naj vam povem, da niste edini. Trenutno tako živi večina Zemljanov, s tem da jih je večina že obupala, da je to samoumevno, normalno, da s tem pač morajo živeti. Kaj ni škoda? Obstaja pot iz tega kroga in obstaja način obvladovanja vaših strahov, a povem vam, bolj boste pred njim bežali, večji in močnejši bodo. Strahove je treba sprejeti, preučiti in jim dati pozornosti. Potem izginejo in tako se tudi osvobodimo.

Ljudje, ki si dovolijo živeti v obilju, delujejo kljub strahu.
Ljudi, ki si dovoljujejo živeti v pomanjkanju, strah ustavi.

Strah je samo drugo ime za nezmožnost nadzorovanja rojevanja misli.
Deepak Chopra

Ta priročnik vas bo naučil nadzorovati svoje misli in zagotoviti pogoje, kjer se boste sprostili in si privoščili najpomembnejšo, a hkrati najbolj osnovno potrebo vsakega človeka – kvalitetno spanje.

Ko bo v življenju več varnosti, bo miren tudi spanec

Sama sem se v to zanko ujela nekajkrat. Prepričana sem namreč bila, da nisem dovolj varna. Pa naj bo to v razmerju, v svojem domu, v službi, v državi.

A varnost in strah temeljita na isti stvari. Iskanje varnosti izhaja neposredno iz pomanjkanja občutka varnosti, negotovosti, ta pa ima svoj temelj ravno v strahu.

In tukaj je bistveno vprašanje, če bi res radi dosegli neko varnost v življenju.
Večina ljudi misli, da bo varnost zagotovil denar. Pa bo?
Pokaže se, da ni tako!
Strah namreč samo menja svojo masko. Svoje obraze. A ostaja.
Morda bi sprva želeli varnost pred tem, da ne bi bili zmožni plačevati računov. A ko pridete do točke, ko imate veliko denarja, se začnete spet bati tega, da bi ga izgubili. Dokler se torej ne otresemo strahu, nam nobena vsota denarja ne bo pomagala pri tem, da bi živeli v obilju sreče, zdravja, ljubezni …

Prav tako je tudi, če imate motivacijo za ustvarjanje večjega finančnega pritoka zaradi potrebe po dokazovanju, vaša pot vse prej kot obetavna.

Spopad z lastnimi strahovi je torej bistven.

TRENING ZA OBVLADOVANJE STRAHOV

Predlagam, da to vajo naredite kadarkoli v dnevu, lahko tudi v postelji.
Na list papirja zapišite vse svoje strahove, četudi so najbolj smešni in povsem nerealni.
Sama sem to vajo delala leta, a nikoli nisem zapisala strahov, ki so bili nerealni. To sem prvič naredila na Havajih, ki so energijsko znani po tem, da ti pomagajo pri strahovih in da ... ugotovila sem, da se bojim najbolj nerealnih stvari kot so morske pošasti?!?

Zapišite vse strahove, ne glede na to, kako smešni morda so ...

Že to, da jih boste zapisali, jim boste odvzeli moč.
Zapišite tudi najslabši scenarij, ki se vam lahko zgodi. Kaj je najbolj črn scenarij? Ljudje se ponavadi toliko bojijo, da se jim zgodijo slabe stvari, da niti ne pomislijo kaj ja najslabše, kar se jim lahko zgodi. Ko to zapišejo in dosežejo neko jasnost, ugotovijo, da saj tako hudo pa spet ni ...

Kaj je torej najslabše, kar se vam lahko zgodi? Ko boste to ugotovili vedite, da zmorete preživeti tudi ta scenarij, kajti vesolje je popolno! To pomeni, da nam življenje posreduje samo tiste stvari, ki jih zmoremo. Ni mogoče, da nečesa ne zmoremo, kar se nam pripeti, kajti če smo to dobili v življenje, potem to pomeni, da smo toliko moči, da to tudi zmoremo speljati.

Lep primer so mame, ki v nevarnosti pokažejo svoje nečloveške sposobnosti in rešijo otroka. Takšnih primerov je ogromno, lahko jih preverite na internetu.

PRIPRAVA SVETEGA PROSTORA - SPALNICE

V mnogih domovih je spalnica odlagališče. Sploh takrat, ko dobimo obiske. Kako radi natlačimo v spalnico vse tisto, kar sicer dela navlako v drugih prostorih. Spalnica je sveti prostor, najpomembnejši prostor, kjer preživimo največ časa in če si raje privoščite nov kavč, nov televizor ali kuhinjo, preden si privoščite kvalitetno posteljo, ležišče in urejeno spalnico, potem delate veliko napako in krivico sebi.

POSPRAVITE SPALNICO

Čez dan pospravite spalnico! Naj bo čista, predvsem pa prosta krame. Spalnica je res najbolj pomemben prostor, a ponavadi najbolj poln navlake. Tukaj upoštevam feng shui navodila za spalnico, ki navajajo, da mora biti prostor pod posteljo prazen, kar morda pomeni, da se lotite svojega skritega skladišča za kramo. Vse kar pod posteljo lahko shranite je dodatna posteljnina, ki pa mora biti lepo zložena, ne preveč natrpana.

KAJ NE SPADA V SPALNICO?

Knjige, računalnik, še najmanj televizija. Razumljivo je, da imate knjigo ali dve ter zvezek, ker to trenutno uporabljate. A kupi knjig in revij motijo spanec, zato jih prestavite v dnevno sobo.

Ekrani v spalnici niso dovoljeni!

Naj bo to preprosto pravilo, ki omejuje vstop računalnikom, televiziji, mobitelom. Televizija je izjemno škodljiva ravno v spalnici, vpliva pa na vrsto stvari, med drugim tudi na kvaliteto partnerskega odnosa. Tega si ne dovolite, pogovorite se s partnerjem in mu povejte, da vam to veliko pomeni in da dajta temu vsaj mesec dni priložnosti.

Tudi mobiteli v spalnici nimajo kaj iskati, četudi je vaš izgovor budilka. Analogna budilka, ki vam jo priporočam v uporabo stane nekaj eurov in ne bo vas pustila na cedilu, ker se ji baterija ne izprazne tako hitro.

Tudi sicer je najslabše kar lahko naredite to, da zjutraj najprej pogledate elektronsko pošto ali dogajanje na socialnem omrežju. Dve uri pred spanjem in dve uri po spanju stran z ekrani!

Iz spalnice tako odstranite vse električne naprave. Znova - budilka naj bo analogna.

BARVE V SPALNICI

Spalnica je prostor za umirjanje, prostor za regeneracijo. Barve imajo velik vpliv v našem življenju in direktno vplivajo na naše počutje, delovanje hormonov, celic, organov.

Žive barve, pisani vzorci nas vsekakor vzemirjajo na podzavestni ravni, zato poskrbite, da bo spalnica v umirjenih hladnih, temnejših tonih. Odlična je temno modra, zelena, vijolična. Tudi kakšni zemeljski pastelni odtenki so primerni. Predvsem se izogibajte rdeči, oranžni, vsem kričečim barvam.
To so barve, ki se nanašajo tako na stene, kot tudi na barvo posteljnine.

POSTELJNINA IN DRUGE TKANINE

Naj bo barva posteljnine v ustreznih barvah ter brez vzorcev. Pomembna pa je tudi kvaliteta materialov. Če imate destletja stare rjuhe in posteljnine, jih le zadržite saj danes tako kvalitetnih materialov skoraj ni več moč dobiti.
Ponoči se namreč raztrupljamo, kar pomeni, da moramo našemu telesu omogočiti izhod strupov iz telesa, ki pa je blokiran zaradi sintetičnih, umetnih tkanin posteljnine. Izberite torej bombažno, bambusovo ali konopljino posteljnino in naj vam ne bo škoda denarja za posteljnino, kajti le to bo bistveno prispevalo k kvaliteti spanca.

Enako velja tudi za druge tkanine, torej zavese, preproge. Izberite povsem naravne in ustreznih barv, brez pisanih vzorcov.
Vem, da so vzorci zanimivi, lepi na pogled in še po razumni ceni, a to so tkanine, ki so dobesedno namakane v pesticidnih sredstvih in oblite s tekočinami proti požarom. Vaša koža je največji organ in vse, kar nanesete na kožo, blizu koži, to telo vsrka in to še hitreje, kot če bi to jedli. Si rec želite jesti pesticide in protipožarno kemijo?

Zelo se priporoča tudi prevleka za vzglavnik iz svile.

POSTELJNI OKVIR

Kako lepe usnjene moderne okvirje imajo v trgovinah, kajne?
Lepo zgledajo, to pa še ni vse. Škodujejo, zato bližnjega mizarja poprosite, da vam naredi posteljni okvir iz naravnega lesa, ki ni pobarvano ali premazano. To je pomemben ključ do boljšega spanca in zdravja!

VZMETNICE

Ne priporoča se vodnih postelj, priporoča pa se vzmetnico, ki se zdi udobna vam. Jaz osebno imam raje tršo vzmetnico in nekaj več vzglavnikov za podporo na levi ali desni, vam pa je morda všeč kaj drugega. Bodite pozorni samo na to, da je vzmetnica zares naravna, morda iz naravnega lateksa, in kokosovih ali bambusovih vlaknin in podobno. Postavite prodajalcu tisoč vprašanj in naj vam pokaže vse certifikate, kajti v tem poslu je zares veliko nategov, kar pa si zagotovo ne želite, glede na to, da boste za takšno vzmetnico odšteli od 200 do 800 eurov.

ZDRAVJE STEN

Zdravje sten je bistvenega pomena ne le za spanje, temveč vaše zdravje. Preveč vlage lahko povzroči rast plesni, največkrat v kotih ali kje za kakšno omarico. To je rdeči alarm in morate nujno preveriti kako je z vašim prezračevanjem. Do tega velikokrat pride takrat, ko ljudje obnovijo fasado, da bi prihranili pri kurjavi, ne

zagotovijo pa ustreznega prezračevanja in prezračevalnih naprav. Tukaj razvlaževalniki in podobne naprave niso prava rešitev, sanirajte plesni in pokličite kakšne strokovnjake za prezračevalne sisteme.

TEMPERATURA V SPALNICI

Da, tudi to je izjemno pomembno! Temperatura v spalnici namreč močno vpliva na kvailteto spanca. V povprečju ljudje pretiravajo in spijo v pretoplih spalnicah, posledično so nemirni, se premetavajo, ne morejo zaspati, se zbujajo, celo glavoboli se lahko pojavijo.
Strokovnjaki priporočajo temperaturo okrog 18˚ C, vendar ne sme biti višja od 22 ˚ C. Je pa kar nekaj tudi posameznikov, ki kot vodilo uporabljajo svoj lasten občutek in pustijo spalnico tako hladno, da lahko mraz še zdržijo. Seveda ne sme biti premrzlo, kajti tudi to je lahko stres za telo.

ZAGOTAVLJANJE POPOLNE TEME V SPALNICI

Bistvenega pomena je tema. Preverite ali vam spalnica nudi popolno temo! So potrebne dodatne zavese? So vse lučke pokrite? Tudi tiste najmanjše? Znebite se jih, prekrijte, zakrijte in naredite si to uslugo, da spite v popolni temi, kajti le tako se bo sprostil hormon melatonin, ki ima pri spanju tako ključno vlogo.

DRUGE INVESTICIJE V SPALNICO

Če boste svojo spalnico uredili tako kot je navedeno zgoraj, potem iskrene čestitke. Ker se sama zavedam kako pomemben je dober spanec, ki se v življenju rezultira kot ohranjanje zdravja, vitalnosti, tudi uspeha na vseh področjih življenja, priporočam, da greste tukaj še korak naprej, če vam to omogoča vaš proračun. Sama ne bi nikoli razmišljala o investiciji v nov avto, kuhinjo, potovanje ali karkoli drugega, če ne bi prej imela urejene spalnice.

IONIZATOR

Kako lahko negativni ioni prispevajo k boljšemu spanju
Se spomnite, kako smo uživali na taborjenju v naravi ali ob morju? Na dober spanec sploh nismo pomislili, kajti bil je sam po sebi umeven, saj smo bili obdani z negativnimi ioni, ki nam jih je postregla mati Narava. V naših bivalnih in poslovnih prostorih pa smo ujeti v bivališča s kovinsko armaturo, ki predstavlja Faradayevo kletko brez ionov. Zato tudi slabo spimo. Vendar imamo rešitev, lahko si prinesemo vsaj delček narave v svoj dom s slovenskim ionizatorjem IONEX, ki bo ves čas oddajal negativne ione iz unikatne ogljikove ščetke brez prisotnosti škodljivega ozona. Kaj vse bomo s tem dosegli?
Negativni ioni bodo odstranili iz zraka vso nesnago, predvsem pa rakotovorne podmikrometrske delce izpušnih plinov in saj, ki so tako majhni, da skupaj z zunanjim zrakom pridejo v stanovanje, ne da bi odpirali okna. Te delce lahko odstranijo iz zraka le negativni ioni, ker jih filtri ne morejo zaustaviti. Če jih ne bi odstranili, bi se nalagali v naših pljučih in povzročali številne pljučne bolezni.

Negativni ioni znižujejo raven stresnega hormona v vašem telesu, zato se boste umirili in lažje potonili v globok spanec. Pred spanjem jih je priporočljivo vdihavati vsaj nekaj minut. Ljudje z boleznimi alergij, astme in visokega krvnega tlaka, pa naj bi jih redno vdihavali, kajti negativni ioni znižujejo raven histamina in povečajo obrambno sposobnost organizma.
Za vas je slovenski proizvajalec IONEX naredil najboljši ionizator na trgu, saj oddaja največjo količino negativnih ionov, ki jih lahko vdihavate neposredno ob ogljikovi ščetki. S tem postopkom pa IONEX beleži številne ozdravljene alergike, astmatike in hipertonike, kar so tudi potrdili njihovi zdravniki.
Negativni ioni dokazano ugodno vplivajo na biokoloid celic in ohranjajo vitalnost celic, s tem pa tudi vitalnost in mladost celotnega organizma. Torej, vdihavajte negativne ione.

OBLEČENI ALI GOLI V POSTELJO?

Naturopati pa tudi drugi strokovnjaki se strinjajo, da je najboljše spati gol. Za to obstaja desetine razlogov, tukaj pa navajamo najbolj bistvene.

Temperatura telesa bi naj tekom noči naravno padla, pižama pa ta proces prekinja. Sploh tista srčkana pižama s čudovitimi vzorčki, za katero ste plačali zgolj 15 eurov na razprodaji. To so ponavadi povsem sintetične pižame, ki so izjemno škodljive. Ne samo, da motijo spanec, temveč nas tudi zastrupljajo.
Telo oblečeno v pižamo namreč ne more ohranjati naravne temperature in posledično se bomo večkrat vmes zbudili, ker nam je naprimer prevroče.
Telo ne bo uspelo opraviti vseh procesov, še najmanj razstrupljevalnega, kar pomeni, da se s pižamami zastrupljamo, hkrati pa onemogočamo sproščanje melatonina in rastnega hormona. Kot veste, melatonin je nujen za trden in krepčilen spanec, sproščanje rastnega hormona pa ponoči pomaga obnoviti kožo in lase. Golo spanje je tudi pomembno za ohranjanje zdravega metabolizma, zato lažje izgubimo tudi odvečno telesno maščobo.

O tem govori tudi izjemna naturopatinja Erika Brajnik, ki prav tako svetuje, da spimo goli, pozimi pokriti s svilenimi rjuhami in volneno odejo, čez poletje pa zadostuje samo svila.

Kaj pa čez dan?

Pred leti mi je Brajnikova priporočala oblačila in spodnje perilo iz volne in svile, navedla je konkretne razloge zaradi katerih sem tudi sama poskrbela za takšna oblačila, kljub temu, da nad svilo in volno kot velik ljubitelj živali, nisem najbolj navdušena.

Zakaj volna?

Volna ima namreč grelno moč; greje in skrbi za pravilno termoregulacijo telesa ter posledično naših organov, zato je pomembna tudi čez poletje, sploh za tiste ljudi, ki se veliko potijo.

Človek je že od nekdaj uporabljal volno kot oblačilo, ki segreva telo. Volna vsrka vase vlago iz telesa in tako poskrbi, da je termoregulacija telesa pravšnja, ustvari tanko mikroklimo med tkanino in telesom, da je koža, ki se znoji, vedno suha, predvsem pa topla.

In zakaj svila?
Svila je najbolj živo vlakno, kar jih poznamo. Je mehka in ima isti pH kot koža, zato je fiziološko koži najprimernejša. Enako kot volna prisluhne zahtevam našega telesa in se mu prilagodi – če je hladno, ga greje, saj je bila sama topel dom črvička, če nam je vroče, pa telo hladi tako, da mu zniža temperaturo. Zato jo svetujejo starostnikom, bolnikom in otrokom.
Spodaj najdete povezavo za nakup prevleke za vzglavnik iz svile.
Zakaj?

Naturopati pravijo, da ima svila zdravilno moč, za tako pogumno izjavo pa stoji vsaj 13 razlogov:

1. Svila je najbolj živo vlakno na svetu.
2. pH svile je isti kot pH kože, zato je fiziološko najprimernejša.
3. Svila vsebuje naravne proteine in aminokisline, ki tudi pomagajo umirjati živčni sistem.
4. Svila ne vsrka naravnih eteričnih olj naše kože, zato koža ostane hidrirana s svojo sposobnosto naravnega vlaženja kože.
5. Svila deluje pomlajevalno, zaščiti kožo na obrazu.
6. Svila ugodno vpliva na lase, se ne lomijo, so manj naelektreni.
7. Svila ščiti telo pred elektrostatičnim in elektromagnetnim sevanjem, zato je odlična pri stresu in omogoča miren spanec.
8. Svila se naravno prilagaja temperaturnim spremembam.
9. Svila ščiti telo pred elektrostatičnim in elektromagnetnim sevanjem, zato je odlična pri stresu in omogoča miren spanec.
10. Svila deluje protibolečinsko.
11. S svilo niste izpostavljeni kemičnih snovem.
12. Svila je enostavna za vzdrževanje.
13. Svila ne privlači prahu in pršic.

Kako sem to znanje prenesla v svojo spalnico?
Hvaležna sem, da v Sloveniji obstaja Zelena trgovina, kjer imajo vsa orodja za zdrav spanec. Tako sem naročila volneno oddejo in jo zamenjala z bambusovo (prav tako ekološko).
Volneno oddejo pa oblekla v svileno posteljnino. Svilena posteljnina je vsekakor velik finančni zalogaj, ampak načeloma je to investicija, ki se jo opravi enkrat.

Če ne posteljnino in rjuho iz svile, pa vsaj svileno prevleko za vzglavnik, saj boste s tem skrbeli tudi za svoje lase (sicer se na klasičnih blazinah poškodujejo), hkrati pa tudi s tem obvarujete kožo na obrazu, saj je svila mehka in koža se ponoči med preobračanjem ne mečka.

OPTIMALNI DNEVNI RITEM ZA DOBER SPANEC

Shema naj vam pomaga pri planiranju vašega dne z zavedanjem, da gre za premišljen dnevni ritem, ki prispeva tako k hormonskemu ravnovesju, meridianom in ostalim procesom posameznih organov, ki potekajo čez dan. Knjiga bi imela vsaj 100 dodatnih strani, če bi želeli vsako uro in primerno aktivnost za to uro povsem obrazložiti in utemeljiti. Ker vam želim optimalni dnevni ritem čimbolj približati, ga z vami delim v najbolj preprosti obliki.

5.00 – 7.00	bujenje, 6 dcl tople vode, jutranja telovadba, raztegovanje, taichi, joga, karkoli pač vam ustreza. Če greste na veliko potrebo pred tem časom je to odlično!
7.00 – 9.00	bogat zajtrk, začnite s kakšnimi super živili, tinkturami, vsemi zdravimi rečmi, saj je sposobnost vsrkavanja v tem času izjemna. Jaz osebno začenjam dan z elevterokokom, mumijo, kapljicam D3 K2, vitaminom C, stisnem tudi zelenjavo ali pripravim zeleni smuti. To je čas želodca in izkoristimo ga za bogat obrok!
9.00 – 12.00	Odličen čas za fizično bolj naporne športne aktivnosti, saj popoldan to strogo ni priporočljivo.
12.00 – 13.00	uravnoteženo kosilo in sprehod
od 12. Do 15.00	od 30 do 90 minut popoldanskega spanca
po 14.00	končamo s kavo in drugimi poživili
16.30 – 17.00	popoldanska malica
od 17.00 do 19.00	Čas ledvic, ki jih podprete s kakšnim čajem, spijte izdatno vode.
po 17.00	Končamo z vsemi fizično bolj napornimi vadbami
po 19.00	končamo z delom na računalniku, telefonu, televizijo in z drugimi ekrani, saj to sicer vpliva na zvišanje kortizola, zaradi katerega kasneje težje zaspimo.
19.00	beljakovinska večerja, brez žitaric, vsekakor pa brez sladkorja, saj sladkor močno ovira spanec
20.30 - 21.00	v posteljo, branje, tehnike in krepčilen spanec

Kaj se bo dogajalo medtem, ko boste spali?
Če boste pred spanjem dobro znižali nivo kortizola se bo od 21.00 do 2.00 ponoči tvoril melatonin. To je edini čas, ki se tvori in tudi tvoriti se bo začel le, če se temperatura v glavi zniža.

Če se bo začel tvoriti melatonin, se bo začel tvoriti tudi pomlajevalni rastni hormon, in sicer izključno od 23.00 do 1.00. Rastni hormon vpliva tudi na elastičnost kože, mišično maso, našo samozavest in moč.

Ravnovesje melatonina, kortizola in rastnega hormona poskrbi za zdravo spanje.

In zdravo spanje je ravno toliko pomembno kot zdrava prehrana!

ZDRAVA HRANA ZA ZDRAV SPANEC
Kot ste verjetno že ugotovili je spanec posledica številnih odločitev in dejanj, ki jih v vsakdanjem življenju morda naredimo povsem nezavestno, brez zavedanja, kako se bodo rezultirate, sploh pri kvaliteti spanja, ki je bistvena za zdravo in uspešno življenje.

Obstaja nešteto teorij o prehrani, ki se med sabo križajo, a vendar bi se vsi lahko strinjali s preprostim navodilom zdravega prehranjevanja, ki je zelo preprosto in bistveno: **lokalno, sezonsko, ekološko.**

Namen ustrezne prehrane je telesu zagotoviti ustrezna hranila, kar pa je z vsakim mesecem vedno večji izziv, saj je zemlja izčrpana in hrana je vse bolj prazna.

Dr. Rudolf Steiner je že davno zapisal, da bo hrana konec 20. stoletja napolnila samo še naše želodce, ne bo pa nas nahranila. In to je realnost, ki se jo moramo zavedati in potem ukrepati tako, da izberemo hrano, ki hrani. In da, večina hrane na policah v trgovinah, sploh ni hrana, samo polnilo za želodce.

Potem je tukaj še način življenja, slaba absorbcija hranil, hitra prehrana, prehitro hranjenje, jemanje zdravil in podobno …

Da telesu zagotovimo ustrezna hranila vse pogosteje posegamo po prehranskih dopolnilih, v upanju, da bodo dobro delovala in učinkovala. Pa ni tako. Nekatera nam lahko škodujejo in še posebej nevarno je to, da lahko danes prehranska dopolnila dobimo povsod, celo na pošti.
Vedno več ljudi kupuje prehranska dopolnila, medtem ko se ne zavedajo, da je velika večina sintetičnih.

Novi dokazi kažejo, da nenaravne oblike vitaminov in mineralov lahko naredijo več škode kot koristi. Sintetičnih vitaminov in mineralov naše telo ne more uporabiti na naraven način.
Zato dodajte zgolj prehranska dopolnila, ki so organska, brez sintetičnih vitaminov in mineralov.

HRANILA ZA DOBER SPANEC

Pametna uporaba prehranskih dopolnil in zdravil!

Če se soočate z izzivom spanja, je najbolj učinkovita metoda ta, da pridete do vzroka.

Vzrok je nemalokrat psihične narave, posledica stresa, neustrezni pogoji spanja, zato pred nakupom prehranskih dopolnil uredite vse ostalo, da najdete vzrok težav s spanjem. Najslabše kar lahko naredite je to, da takoj skočite v uporabo uspavalnih tablet oziroma zdravil, kar je zgolj instant rešitev simptoma, kar lahko vodi v odvisnost in začaran krog.

Preden se torej odločite za zdravila, poskusite z nasveti iz te knjige najti vzrok.

Tukaj so navedena vsa tista pomagala, ki na naraven način prispevajo h kvalitetnemu spancu.

Vsekakor so dobra domača pomagala:

- kamilice;
- baldrijanove kapljice;
- čaj iz hmelja;
- magnezijevo olje v gelu.

Prehransko dopolnilo - Melatonin: da ali ne?

Kljub temu, da ga v Sloveniji ni moč kupiti v lekarnah, pa se zanj mnogi zapeljejo do meje, kjer ga lahko kupijo za nekaj deset evrov. Melatonin mnogim pomaga in je vsekakor ključen pri spanju, a jemanje melatonina kot prehransko dopolnilo večine strokovnjakov ne priporoča. Njihovi razlogi so povsem razumljivi. Melatonin ni vitamin, temveč hormone. Jemanje hormonov pa ni lahka stvar, saj lahko prinese nezaželene posledice, neravnovesje. Zavedati se moramo, da naše telo je sposobno proizvajati melatonin, da obstajajo živila, ki spodbudijo proizvodnjo melatonina (črna sibirska čaga), če pa ga dodajamo, lahko naše telo s proizvodnjo preneha, saj se nanj navadi. Telo torej polenimo in pademo v začaran krog jemanja, kjer potrebujemo vse več in več. Črna sibirska čaga je vsekakor najbolj človeku najbolj naravna podpora hranil, da samo proizvede tisto, kar telo potrebuje za ustrezno hormonsko delovanje.

Dobra podpora za nočno razstrupljanje - rjave morske alge

Tole se pa močno priporoča vsem, ne samo zaradi spanca, tudi zaradi zdravja možganov, kosti, srca, prebavil, celega telesa! Poleg tega, telo zares noro nahranijo!



Link do tega izdelka spodaj (imenuje se NOČNO POPRAVILO - ekološki kompleks rjavih morskih alg).

V POSTELJI

Kdaj je najbolj optimalen čas za v posteljo? Precej zgodaj, kajne?
Je pa res, da se ura lahko prilagaja čez sezono, sploh poleti imamo več energije in je lahko ura kasnejša, pozimi pa je 21.00 povsem optimalen čas.
Če upoštevate vsa navodila, če je vaša spalnica ustezno pripravljena, potem boste občutili kako sveto dejanje je ta prihod v posteljo.
Ko vstopite v posteljo, vzemite si nekaj trenutkov, da ozavestite kje ste. Da zares čutite, kako se vaša koža dotika rjuhe, odeje, da povsem zavestno občutite to, da ste v postelji in si v mislih to tudi poveste – v postelji sem, kako je prijetno ... v postelji sem. Morda boste o tem trenutku sprostitve razmišljali že čez dan, pomembno pa je, da to v postelji povsem doživite.

Vsekakor bo koristno, da boste pred spanjem opravili nekaj treningov, ki so nanizani spodaj, vsekakor pa bo koristno tudi, če v roke vzamete kakšno knjigo, saj je branje čudovita uvertura za spanje. Za namestitev v ustrezen položaj med branjem in tudi kasneje med spanjem priporočam kakšen vzglavnik več, sama pa uporabljam polža, ki sem ga kupila v trgovini za otroke, namenjen je namreč nosečnicam, ki težko spijo. To je bil vsekakor eden izmed mojih najboljših nakupov za samonegovanje. Polž si namestite tako, da bo kar najbolj prijetno.

TRENING: LOV NA MISLI

Tehniko je v svoji izjemni knjigi »Na zdravje« zapisal Peter Amalietti, veliki človek, modrec, oseba, ki jo neskončno cenim.

Gre za zenovsko izročilo koristno za tiste, ki so preveč zaposleni čez dan, obremenjeni z različnimi dogodki, situacijami, z drugimi besedami za ljudi, ki imajo polno glavo. To tehniko je v 16. stoletju učil Han Šan.

Tehniko izvedete v postelji, pred spanjem. Zamižite in zbrano opazujete pojav nove misli. Ko se pojavi jo zagrabite in začnete analizirati. Poskusite odkriti od kod izvira, kam vodi. Kmalu boste ugotovili, da misel nima niti repa, niti glave in tako bo tudi izginila. A lov naj se nadaljuje. Lovite misli in se jim smejte. Analizirajte jih in opazujte, kako se počasi redčijo. Priporoča se, da to tehniko izvajate več noči zaporedamo, tako se vam bo postopoma umirjal tok misli, ki vas drži pokonci in preprečuje spanec. Priporočamo vam izvajanje teh vaj vsaj 15 minut, tako boste dosegli večjo spokojnost pred spanjem, vsekakor pa boste pozitivne učinke opazili tudi čez dan, predvsem v situacijah, kjer boste morali odreagirati hitro in s trezno glavo.

MEDITACIJA NA SRČNO ČAKRO S POMOČJO ŽIVE KNJIGE

Eden izmed načinov sprostitve in odpravljanja stresa je meditacija. Meditacija je iz prvotnega religioznega namena prešla v vsakdanjo prakso, vedno bolj pogosto pa se uporablja tudi v medicini kot terapevtska tehnika. Znanstvene raziskave in medicinske študije so namreč potrdile, da meditacija znižuje oz. uravnava krvni tlak, znižuje količino stresnega hormona kortizona in holesterola v krvi, deluje na povišanje odpornosti, razvija ustvarjalne sposobnosti, odpravlja nemir in depresijo, krepi spomin in koncentracijo.

Poleg tega se v možganih začne pojavljati sprememba iz težnje po uporabi desnegamožganskega režnja namesto levega v bolj enakomerno uporabo obeh režnjev, kar nadalje povzroči zmanjšanje pogostosti pojavljanja depresije in anksioznosti, poveča pa se pogostost pojavljanja zadovoljstva, občutka sproščenosti in čustvene uravnovešenosti. V klinični praksi se je meditacija pokazala kot izjemno učinkovita pri zdravljenju motenj, ki so posledica stresa. V več kot 1000 znanstvenih študijah je bilo ugotovljeno, da pride pri meditaciji do sprememb presnove, tlaka, srčnega utripa in možganskih aktivnosti.

Meditacija z usmerjenostjo na čakre, ki določajo našenevropsihološko stanje, vpliva na naša čustva, razpoloženje, odnos in odziv do okolja. Zlasti meditacija na srčno čakro ima močan učinek na prerazporeditev energij v telesu in posledično hitro vzpostavitev ravnovesja. Magnetno resonančna tomografija je z objektivnimi metodami raziskav človekovih možganov namreč ugotovila, da se razpoloženja in nagnjenja nahajajo v določenih predelih možganov.

Pozitivna občutja in čustva »bivajo« v levi možganski polovici, negativna pa v desni. Če s pomočjo meditacije skozi levi predel možganov steče več energije kot sicer, to pomeni, da se posledično levi del možganov odzove z večjo aktivnostjo, kar se v življenju odraža kot več radosti, optimizma, zadovoljstva itd… Raziskave, ki so jih na "Inštitutu za znanost in razvoj" v Novosibirsku opravili o učinku delovanja Žive knjige, so pokazale, da se pri uporabi Žive knjige izjemno poveča energijski pretok v levem predelu možganov, pri čemer je bilo ugotovljeno, da so se izmenjavali gama, theta in alfa valovi. To pomeni, da je človek doživljal učinke raznih vrst meditacij, čeprav zavestno ni izvajal nobene izmed meditacijskih tehnik.

V srčni čakri, ki se v sanskrtu imenuje anahata ali slovensko nevezana, se hranijo izkušnje in čustva ljubezni, sočutja, pa tudi strahu in jeze. Ker ta čakra deluje na limfni sistem in tvorbo limfocitov, je logično, da pozitivna čustva vplivajo ugodno na količino limfocitov, negativna čustva oz. stres pa njihovo število zmanjšujejo. Posledica je oslabljen imunski sistem, kar slej ko prej povzroči različna bolezenska stanja.

POVZETEK ČASOVNICE

1. Večerjo pojejte vsaj 2 uri preden greste v posteljo. Naj ne vsebuje testenin ali kruha, naj pa bo beljakovinsko polna. Zelenjavna juha ali kakšen fižol in zelenjava bo super. Če še vedno jeste meso in mlečne izdelke bo zdržal tudi pršut, sir in olive. Še enkrat – brez kruha.
2. Do desetih zvečer v posteljo! Pregovor, da je ena ura pred polnočjo vredna dve uri po polnoči zdrži! Upoštevajte to.
3. Dve uri pred spanjem nikakršno gledanje v ekrane. Stran z računalniki, televizijo, s telefoni. Najslabše kar si lahko za lahko noč ponudite so poročila!
4. Preden odidete v spalnico, izklopite wi-fi povezavo, še najbolje bi bilo izklopiti elektriko iz celotnega nadstropja hiše ali stanovanja. Če je to možno, super!
5. Dodaj podporo k spanju v obliki čaja, kapsula ali dve Nočnega popravila (rjava morska alga)
6. Pred spanjem v postelji berite kakšno knjigo, vsekakor pa v Hvaležnico zapišite vsaj 5 stvari, za katere ste hvaležni, da so se vam danes zgodile.
7. Naj bo v spalnici popolna tema. Že najmanjša lučka lahko moti vaš spanec in tvorbo melatonina, ki igra bistveno vlogo pri spanju.
8. Zbudite se zgodaj zjutraj, najkasnje ob 7.00. Če boste do desetih utrujeni, ni težave. Od 12.00 do najkasneje 14.00 si lahko privoščite uro počitka, vsekakor pa ne po 14.00 uri, saj boste potem znova imeli težave s spanjem.

Če še vedno ne gre, upoštevajte sledeča pravila:

1. Spijte skodelico hmeljevega čaja, vanje dodajte nekaj baldrijanovih kapljic. Tudi skodelica toplega mandljevega mleka bo dobro delovalo.
2. Naredite eno kuro s sibirsko čago, ki pospeši tvorbo naravnega melatonina, kar je izjemno pomembno. V tujini se sicer da dobiti melatonin (pri nas je prepovedan), vendar je neprimerljivo bolje, da ga telo tvori samo in čaga tukaj zares dela čudeže, sploh za ljudi, ki se soočajo s težkimi diagnozami.
3. Če težko spite zaradi obremenitev in stresa, vzemite dopoldan B complex z dodanim vitaminom C, če prisegate na sibirsko fitomedicino pa elevterokok.

Že s tem, da boste upoštevali zgornjih devet pravil, vam garantiram, da bo kvaliteta vašega spanca neprimerljiva. Vse kar morate narediti je to, da se odločite, da jim sledite.
Veliko odločnosti vam želim, seveda pa lahko pravila upoštevate tudi, če nimate težav s spanjem, telo vam bo hvaležno.

Si čez vikend privoščiš daljši spanec? Napaka!
Vsaka dodatna ura zviša odstotek tveganja bolezni srca za 11%.
Pa tudi naše telo ne ve kateri dan je. Zato vzdržujte ritem spanja tudi med vikendom!

POVEZAVE DO IZDELKOV

Nočno popravilo (EKOLOŠKE, divje nabrane rjave morske alge)
https://klepetobkavi.si/trgovina/podrobnosti/nocno-popravilo-fitokompleks-ekoloskih-rjavih-morskih-alg.html

Nočno popravilo in Dnevna podpora (ekološka superživila):
https://klepetobkavi.si/trgovina/podrobnosti/nocno-popravilo-dnevna-podpora-za-90-dni.html

Prevleka za vzglavnik iz svile (pomlajevalni spanec)
https://klepetobkavi.si/trgovina/podrobnosti/organska-mulberry-pomlajevalna-svilena-prevleka-za-vzglavnik.html

Ionizator (zrak v spalnici)
https://klepetobkavi.si/trgovina/podrobnosti/sobni-ionizator-zraka-ionex.html

Čaga (tvorba melatonina)
https://klepetobkavi.si/trgovina/podrobnosti/crna-sibirska-caga-iz-altaja.html
Opomba: pozorno pri čagi, ker je na trgu veliko zavajanja! Garantiran učinek samo pri tej.

Živica (smola sibirske cedre - 1 kapljica pod jezik preden zaspiš)
https://klepetobkavi.si/trgovina/podrobnosti/smola-sibirske-cedre-ali-zivica.html

Živa knjiga (meditacija z njo):
https://klepetobkavi.si/trgovina/podrobnosti/ziva-knjiga.html

