



CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

Prva slovenska založba

CELJE – LJUBLJANA

CLAUDIA CROOS MÜLLER: DOBRO SPI!



Podatki o knjigi

- Naslov: DOBRO SPI!
- Podnaslov: Mali učbenik preživetja – Takojsnja pomoč pri težavah s spanjem, nočnih morah in podobnih tegobah
- Avtorica: Claudia Croos Müller, dr. med.
- Ilustrator: Kai Pannen
- Prevod: Alenka Novak
- Urednica: Tadeja Petrovčič Jerina
- Cena: 15 €
- Velikost: 170 mm × 155 mm
- Vezava: trda
- Število strani: 42
- Število ilustracij: 42+
- ISBN 978-961-278-375-4
- Založnik: Celjska Mohorjeva družba
- Leto izdaje: 2018

Kontakt

Uredništvo

Telefon 01 244 36 70

urednistvo@celjska-mohorjeva.si

Spanec – boljši kot žganec!

Dobra novica za vse, ki se dolge ure nemirno obračajo v postelji, preden končno zaspijo, za tiste, ki od utrujenosti kar padejo v posteljo, pa kljub temu ne morejo zaspiti ... ali pa se že po kratkem času zbudijo in preostanek noči – štejejo ovce. Če so to dobrovoljne ovčke Oskar, Ema, Vili in Manca, potem je rešitev blizu, saj so vsi štirje mojstri dobrega spanja!

Claudia Croos-Müller, dr. med., specialistka za nevrologijo, živčne bolezni in psihoterapijo, nam po uspešnicah Glavo gor!, Le pogum!, Vso srečo! in Z ljubeznijo ... predstavlja dober ducat novih telesnih vaj za dober spanec – seveda spet na osnovi svoje preizkušene metode »Body2Brain® ccm«.

Dobrodušni oven Oskar v knjižici **Glavo gor!** strokovno podkrepi stare modrosti naših babic – zakaj je pomembno vzravnati glavo, zakaj se je dobro izprsi in kako se s tem obranimo stresa in slabe volje. To sta dve od prvega ducata vaj po metodi »Body2Brain® ccm«, s katerimi nas avtorica vabi, da s pomočjo svojega telesa poskrbimo za dobro čustveno počutje. Oskarju se v knjižici **Le pogum!** z vajami zoper strah, paniko in razbijanje srca pridruži ovca Ema. Črna ovca Vili v tretjem nizu vaj pod naslovom **Vso srečo!** prikaže nadvse preproste vaje za uspešno spoprijemanje s črnogledostjo, negotovostjo, smolo in raznimi spodrsjlaji. Kako pomemben je ljubeč odnos do sebe in do drugih, se pogosto zavemo šele, ko nam ga primanjkuje. Trem junakom se v knjižici **Z ljubeznijo ...** pridruži še Manca in, kdo ve, nemara se jim posreči spremeniti svet na bolje!

Tokrat nam avtorica v malem učbeniku preživetja pomaga do dobrega spanca. S preprostimi vajami nas uči te življenjsko potrebne umetnosti – od dobredejnega dremeža čez dan do trdnega nočnega spanca.

Priročna knjižica malega formata je primerna za vse starosti, uporabna tako za posameznike kot za skupine – od šol do domov za ostarele!

O avtorjih

Claudia Croos-Müller (1951), dr. med., je specialistka za nevrologijo, živčne bolezni in psihoterapijo. Dela na kliniki v Rosenheimu in v zasebni ordinaciji. Je tudi certificirana terapevtka (z evropskim certifikatom EMDR) in terapevtka za zdravljenje travmatskih motenj. Na podlagi več kot 30-letnih terapevtskih izkušenj je razvila metodo »Body2Brain®ccm«, preprost, vsakodnevno uporaben način, kako prek telesa skrbimo za dobro čustveno počutje.

Kai Pannen (1961) je študiral slikarstvo in film v Kölnu, od leta 1990 pa dela kot ilustrator in ustvarjalec risank. Knjižne ilustracije predstavljajo težišče njegovega delovanja. Med drugim je ilustriral knjige *Kako naj se (ne) prepiramo*, *Glavo gor!*, *Le pogum!*, *Vso srečo!* in *Z ljubeznijo ...* Kai Pannen živi in spi (navadno kratko in dobro) v Hamburgu.

Iz knjige

Zakaj je dober spanec tako pomemben

Med spanjem možgani pridno preprogramirajo, skenirajo viruse, zapirajo datoteke, ustvarjajo nove. Takšno generalno čiščenje v možganih je življenjsko pomembno: podnevi možgani nenehno sprejemajo vse zunanje dražljaje in jih divje predelujejo. V dejavnem načinu delovanja, torej v budnem stanju, jih samo grobo prebirajo, podrobno pa jih urejajo med spanjem. Nepotrebne izbrišejo (včasih jih v sanjah še predelajo), kar pa je pomembnega, shranijo v pomnilnike.

- ▶ Šele med spanjem se znanje trajno ohrani.
- ▶ Spanje te bistri in zdravi!

Možgani so med spanjem pravi farmacevtski koncern.



Ustvarjajo, sproščajo ali znova priključijo učinkovine in zdravilne snovi, kot so nevroprenasalci in hormoni. Med drugim ustvarjajo tudi telesu lastne antidepresive in uspavala.

- ▶ Spanec je zlata vreden!

Zato imaš od danes naprej čisto posebno nalogo: DOBRO SPI!

Zakaj bi moral nočne nadloge in pošasti prepoznati in se jih znebiti

Prave nočne more: intenzivne sanje, polne strahu, celo panike, in prebujanje od strahu. Občasna mora ni tako huda reč. Kot dolgotrajni nočni strah pa more motijo nujno potrebni počitek.

Smrčanje: žal tudi prav nič dobrega (za nobenega od udeležencev). Smrččač ne dobi dovolj dobrega spanca, zato je čez dan živčen, utrujen in se težko zbere.

Sindrom nočnega hranjenja: nočni napadi lakote in neustavljive sle po hrani (večinoma zaradi napačnih prehranskih navad). Tudi to moti trden spanec. Možgani proizvedejo premalo melatonina. In nezdrav krog je sklenjen.



Zatorej, od danes naprej: proč z nočnimi nadlogami!

Vaja 7

Nočna čepica

Za to vajo pa izjemoma potrebuješ »pripomoček«: čudovito, mehko, široko čepico. In naj ti ne čepi na glavi – potegni si jo čez glavo! Čez čelo (zelo pomembno). Čez oči (še pomembneje). Čez ušesa. Do tilnika. In do konice nosu. Za dihanje ostane še dovolj prostora (nosnici in usta niso pokriti). Se ti zdi, da je neprijetno in da ni videti lepo? Daj no – čepice so moderne! Zakaj ne tudi nočne?!

Lahko je temnomodra. Lahko vinsko rdeča. Lahko zimska. Lahko poletna. Le brž si eno priskrbi tudi ti! Končno si privošči polno čepico spanca!

Ugasi luč! Izklopi računalnik in pametni telefon! In si končno povezni nočno čepico ...



Zakaj nočna čepica pomaga

Že tvoja prapraprababica in prapraprased sta nosila nočne kape in nočne čepice. Čeprav se takrat še nihče ni posvečal raziskavam spanja; ljudje so bili pametni in so znali poskrbeti zase. Znanstveniki so ugotovili: tema ponoči preprečuje depresije in spodbuja spanec.

Veliko je razlogov, ki govorijo v prid nočni čepici:

- ▶ Nočna čepica je mnogo prijetnejša (in tudi mnogo cenejša!) od spalnih očal.
- ▶ Živci kože prenašajo nežno toploto vse do območij za čustva v možganih, ki se tako zazibljejo v stanje mirovanja, kar spet pozitivno vpliva na središča za spanje.
- ▶ Pomirljiva toplota na čelu pomaga kritičnemu čelnemu režnju možganov, da se sprostijo – neha tuhtati.

- ▶ Na očesne veke leže tema, tako se sprostijo vidni živci in proizvodnja melatonina se zviša.
- ▶ Ušesa so na toplem in uživajo mir. Tako se slušni živec lažje sprostijo (čepica je za sluhovode veliko prijetnejša kot ušesni čepki!).
- ▶ Nežna toplota v zatilju sprosti mišice tilnika. To pa spodbudi delovanje centrov za spanje.

Nočna čepica ti lahko prihrani uspavalno tableto: možgani v čudoviti topli temi proizvedejo dovolj lastnih uspaval. Zjutraj pa boš verjetno lahko dlje spal (namesto da ves obupan vstajaš že ob petih, ker nikakor ne moreš več spati).