

Kui uni jääb unistuseks...

Stress, närvilisus ja koormus, mis meid päevad läbi rakkes hoiab, mõjub öisele unele ja põhjustab probleeme uinumisel.

Kiire ja närviline eluviis toob kaasa aina suureneva hulga unetuse all kannatavaid ja pinnapealse unega inimesi. Arstide hinnangul põhjustab unehäireid stressirikas elurežiim, paigast on nihkunud töö ja puhkuse tasakaal. Lisaks veel ebaõige toitumine, kofeiini sisaldavate jookide liigne tarbimine, suitsetamine, vähene kehaline aktiivsus.

Kosutav uni on oluline, mõjudes hästi kehalisele ja vaimsele tervisele. Õige uinumine on kõige alus, sest alles siis, kui on läbitud kõik unetsüklid - pindmine uni, sügav uni, REM-uni - on võimalik öise puhkuse ajal järgmiseks päevaks jõudu koguda.

Unehäirete sagedaseks tunnuseks on

igaõhtune voodis vähkremine. Selle all kannatajad ei suuda uinuda või vajavad väljateenitud unne vajumiseks oluliselt rohkem aega.

Paljud inimesed piinavad end unehäiretega pikka aega, enne kui astuvad samme olukorra muutmiseks. Elkõige tuleks vähendada uinumist segavaid tegureid. Magamistoa tingimused (temperatuur, õhuniiskus jne), magamisase, toitumine ja veel palju muudki võib unekvaliteeti mõjutada.

Paraku kõiki und segavaid tegureid ei ole alati võimalik kõrvaldada. Uinumise soodustamiseks sobivad hästi taimsed unepreparaadid. Neist parim valik on Somnogelat kapslid.

Somnogelat kapslid

36 kapslit

- und soodustav ja rahustav toime
- parandab unevalmidust
- sisaldab kõrges kontsentratsioonis toimeaineid
- vaid üks kapsel enne magamaminekut
- ei tekita pideval tarvitamisel harjumust ega sõltuvust
- looduslik
- hea hind

