

Sladký spánek

návod



Testováno
Testované
Tested

 **WAAT**
WORLD ASSOCIATION
OF AVS TECHNOLOGY


Galaxy®

Kontraindikace

Obecně je AVS technologie snášena dobře a je možné ji kombinovat s léčivý. Během 40 let klinických studií včetně 25 let odborné praxe v ČR nebyly zaznamenány žádné vážné nežádoucí účinky při souběžném používání AVS technologie a léků na spaní (hypnotiky a antidepresivy).

Sada programů je určena laikům i zdravotním profesionálům.

Tato sada programů není zdravotnickým prostředkem. Respektujte zdravotní upozornění vydaná v souvislosti s používáním AVS přístroje.

Sada vznikla za podpory World Association
for AVS technology.

© Autor programů, supervize a odborná kontrola: Jan Valuch, 2021

© Hlasy propůjčili (programy Příběhy a Afirmační):

Jana Procházková, Milan Iléš, Jan Valuch, Tereza Marková,
Jiří Šponar, Michaela Šponar Fojtová.

© Zpěvy (programy Ukolébavky): Daniel Bednář, Michaela Pilařová.

© Hudbu programů Ukolébavky nahráli: Daniel Bednář, Michaela
Pilařová, Dipl.um. Ladislav Schneider.

© Text skladby Hou hou (Ukolébavky): Michaela Pilařová.

Nahráno ve studiích Daniel Vojtíšek, Krakov / Jan Valuch,
Kladno / Klub múz, Kladno.

Odborná konzultace v oblasti struktury programů a afirmací:
Romana Holubovská.

Projekt vznikl několik měsíců v letech 2020 a 2021.

Význam spánku

Dobře víte, jak je to nepříjemné, když nemůžete usnout nebo pořádně nespíte několik nocí a dny prožíváte jako ná-měsíční. Nejde jen o nepříjemnost, nejde jen o špatný pocit. Spánek je pro život a zdraví klíčová věc. Jeho nedostatek nebo narušení přirozeného spánkového cyklu má zásadní negativní vliv na celkové zdraví.

Význam spánku vystihuje asi nejvýstižněji fakt, že by bez něj člověk velmi brzy umřel. Déle vydrží člověk bez jídla a v extrémních případech dokonce i bez vody. Tuto skuteč-nost popisuje množství experimentů se spánkovou depriva-cí, tedy násilnému zabránění spánku. Již druhou noc beze spánku se objevují slabší projevy deprese a úzkostí a po-stupně se zhoršují všechny tělesné parametry. Do 7–14 dní přestává organismus fungovat a nastává smrt.

Příklad se spánkovou deprivací není vybrán náhodně a ne-jde o lehkovážné strašení. Spánek se prostě významně po-dílí na celkovém zdravotním stavu. Ve spánku probíhá ze-jména doplňování energie (v bdělém stavu vědomí energii vydáváme, v hluboké relaxaci nebo spánku ji získáváme) a regenerace. Tělo například provádí opravy poškozených částí DNA, mozek zpracovává přijaté informace, třídí je a podle důležitosti ukládá do různých paměťových bank. Specialisté na Anti-aging, tedy dlouhověkost, dobře vědí, že kvalitní spánek prodlužuje délku života o roky. Děje, které se odehrávají ve spánku, nemůže v jiném tělesném a duševním stavu organismus realizovat.

Špatný spánek je zvýšený rizikový faktor pro rozvoj kar-diovaskulárních onemocnění, diabetu, obezity a mnoha dal-ších. Pokud zažíváte častěji denní únavu až ospalost, poruchy koncentrace, paměti, zvýšenou tenzi, vyšší úrazovost, po-dráždivost, změny nálad, sníženou motivaci, somatické obtíže jako bolesti hlavy, žaludku či střevní obtíže, tak věřte, že i toto může být způsobeno nekvalitním spánkem.

Programy se zaměřují na nejrůznější spánkové potíže a situace:

- mělký, nedostatečný, nekvalitní spánek (neodpočinutí si)
- neschopnost usínat rychle po ulehnutí
- nechtěné probouzení se v noci nebo brzy ráno
- neschopnost usnout po dlouhém sledování monitoru, displeje telefonu (modré světlo)
- syndrom spánkové apnoe včetně chrápání
- narušený spánek při práci na směny
- narušené cirkadiánní rytmy
- rychlé zdřímnutí si během dne (doplnění spánku – tzv. kočičí spánky)
- nespavost jako syndrom jiných onemocnění (úzkosti, deprese, bolesti, posttraumatický syndrom a další)

Výhody

Velké množství programů – pro každého napořád.

Zlepšuje kvalitu spánku i u „zdravých“ osob, již od 20 roku života.

Vyšší účinnost (hloubka, rychlost, cílení) než stávající standardní spánkové programy Laxmanu, zhruba o 50%.

Nejkratší programy na spaní na světě – délka programů již od 8 minut, resp. v průměru od 12 minut.

Programy jsou univerzální:

- lze je využít i pro hlubokou relaxaci
- pro usínání lze účinně použít pouze audiostopu (čili pouštět si ji z mobilu, CD, MP3 přehravače apod.)

Světová úroveň provedení programů z hlediska zdravotní a technologické odbornosti:

- podíl několika světových vědců, konzultantů, lékařů, vědeckých vývojových center a univerzitních klinik na vývoji
- zhotoveno na základě rešerší klinických studií provedených v posledních 30 letech

- použití speciálních technik AVS metody (tzv. schody, dvojité rytmické zvuky, rozrušení stávajícího vzorce mozkových vln a další)
- vyvinuto pod záštitou World Association for AVS technology
- testováno v poslední fázi i v praxi, přímo s uživateli

Přesné informace jak a jaké programy využívat.

Všechny programy mají zvukovou složku (většinou hudbu, zhruba polovina mluvené slovo, některé případně rytmické zvuky).

Použity speciální techniky mentálního programování a koučování, například cíleně sestavené afirmace na spaní včetně jejich použití v hudbě, neurolingvistické programování, hypnotické příkazy, stimulační šepot, mluvené mantry.

Autorské zpracování textů a hudby speciálně a pouze pro tuto sadu. Unikátní výběr povídek, pohádek, hudby i jejich interpretace profesionály (úmyslně nejsou nahrány známými osobnostmi).

Uvedené další rady, jak postupovat při specifických poruchách spánku (syndrom neklidných nohou apod.)

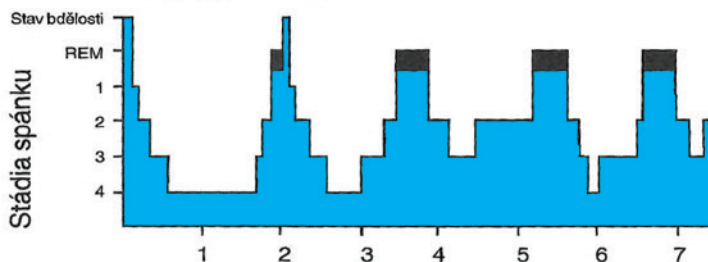
Zlepšené označení programů na displeji (s_Spanek)

Jako bonus: jeden program s mluvenými spánkovými mantrami v elfštině.

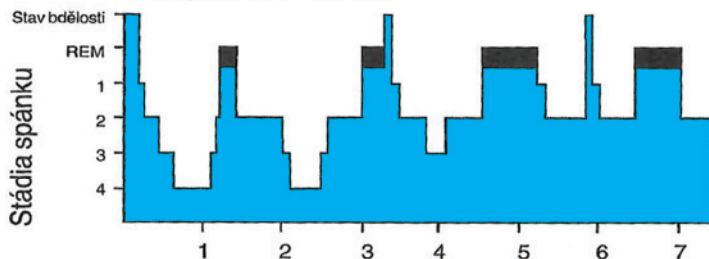
Vše je dále podrobně vysvětleno v návodu.

Přirozené biologické zhoršování kvality spánku

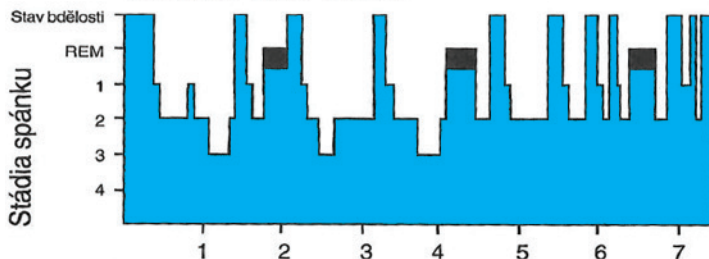
Děti do 15 let



Dospělí 20-40 let



Dospělí nad 60 let



Hodiny spánku

Na svislé ose je frekvence mozku (jen při periodě REM). Děti (tvrdý spánek) jsou častěji a hlouběji ponořené ve spánku (hladina theta a delta) než dospělí a starší dospělí.

Nejrozšířenějším problémem se spánkem je nespavost (insomnia).

Nespavost se projevuje neschopností normálně usínat, mělkým, nekvalitním spánkem, probouzením v noci nebo předčasným probouzením brzy ráno. Právě pro nápravu těchto potíží je sada určena. Schopnost AVS přístroje a těchto programů „obnovit“ přirozený, zdravý a kvalitní spánek, je výjimečná. Účinnost této technologie a programů je podle klinických studií (viz dále) nejvyšší ze všech známých metod. Je celkem běžné, že uživatelé i po mnoha letech nekvalitního spánku a užívání hypnofarmak již po několika týdnech s AVS přístrojem vysadí léky na spaní.

Nespavost je také často syndromem doprovázejícím jiná onemocnění, jako jsou stavy bolesti, úzkosti, depresivní stavy, postraumatický syndrom a další. Bez ohledu na příčinu je i tady AVS přístroj stejně úspěšný, protože klinický obraz nespavosti je stejný.

Tato sada nabízí programy i pro méně četné, ale také nepříjemné (nebo dokonce život ohrožující) problémy se spánkem, jako je například syndrom spánkové apnoe, projevující se zvýšeným chrápáním.

V sadě dále najdete individuální programy, které navodí spánek při různých stavech mysli i těla – při neschopnosti usnout kvůli přetížení fyzickou únavou, rozrušení, stresu, únavě, dlouhém dívání se na displej mobilního telefonu (tzv. „modrá obrazovka“) nebo když jste odpočinutí, ale přesto chcete jít spát.

Důležitým tématem, pro který jsou zhotoveny programy v této sadě, je i narušení cirkadiánních rytmů při práci na směny.

Sada je tedy velmi komplexní a myslí na nejrůznějších příčiny, symptomy a problémy se spánkem, včetně situací, kdy se díky mělkému spánku nechtěně probudíte v noci a chcete hned usnout. Velmi unikátní jsou také kočičí spánky, tedy programy pro rychlé zdrímnutí si během dne.

Některé méně časté potíže související se spánkem (noční běsy, nadměrná spavost, náměsíčnost a další), není možné z různých důvodů pojmout a zpracovat. Nicméně uvádíme vhodné pokyny, jak tyto potíže řešit. Někdy se příznivě upraví se zvýšenou kvalitou spánku.

Sada programů byla zhotovena na základě klinických studií prováděných posledních 30 let. Jedná se o zpracování nejvyšší odborné kvality, na kterém se podílelo několik vybraných vědců a institucí. Konečná kontrola a úpravy ještě proběhli přímo v praxi u samotných uživatelů.

Z hlediska parametrů AVS technologie, tedy frekvencí, barev světél, zvuků a dalších, je použito několik speciálních technik. Při technice tzv. „schodů“ například sestupuje frekvence světél a zvuků vždy o jedno patro níže. Postupně se na každém patře ukotví a zafixuje příslušná mozková frekvence a takto se sestupuje níže až do hluboké hladiny delta, například na 0,1 nebo 0,5 Hz.

Kromě technologických principů jsme použili různé techniky mentální práce, například spánkové afirmace, prvky neurolingvistického programování a hypnotické vedení.

Unikátní součástí programů jsou namluvené příběhy a pohádky, spánkové mantry či ukolébavky. Většina těchto věcí vznikla jako autorský počín přímo a jen pro tuto sadu.

Standardní programy Laxmanu a Sada spánek

Každý AVS přístroj, tedy i Laxman, obsahuje v základní verzi kvalitní standardní programy pro spánek. Standardní programy fungují dobře – ostatně za zlepšením kvality spánku vděčí desítky tisíc uživatelů Laxmanu právě jim. Nicméně vývoj se nezastavuje.

Nové vědecké poznatky umožňují nové cílenější zaměření spánkových programů. Zatímco standardní programy

jsou velmi široce zaměřené – obecně na spánek, v této sadě najdete programy velmi přesně zacílené. A také programy na spánkové potíže, pro které dosud AVS metoda řešení neměla.

Nové technologické možnosti zlepšují komfort používání nebo poskytují rychlejší účinky. Zatímco délka standardních spánkových programů Laxmanu činí v průměru 25–40 minut, průměrná délka srovnatelných programů v této sadě je kolem 16 minut! Dva světové unikátní programy pro Kočičí spánek trvají například 8 a 12 minut.

Nové podněty také přináší změna životního stylu. Například spánková apnoe před 50 lety neexistovala a dnes jí v určitém věku trpí až 20% dospělé populace.

Vidíte, že Sada je velmi komplexní a nabízí o několik úrovní rychlejší, cílenější, příjemnější (komfortnější) programy, než dosud znáte z Laxmanu. Musíme také zmínit, že tyto programy zkvalitní spánek i mladším lidem, tedy lidem od 25 let věku. Stejně jako ti starší poznají vyšší kvalitu spánku už po několika prvních použitích.

Jiné spánkové potíže

Pro některé spánkové potíže nebylo možné nebo účelné zhotovit vhodné programy. Přesto existuje náhradní řešení v podobě již existujících standardních programů.

Nechtěné pohyby ve spánku

Nejčastěji se jedná o syndrom neklidných nohou nebo bruxismus – skřípání zuby ve spánku. Tyto poruchy jsou poměrně „nové“ a nejsou dosud příliš prozkoumány. Ale lze si všimnout základních indicií: často se týkají lidí zaměřených na výkon, silně motivovaných něčeho dosahovat a souvisí s vyšší mírou stresu, tedy neschopností zrelaxovat, odpoutat se od reality všedních dní. Tyto poruchy spánku byly diagnostikovány poprvé zhruba před 20 lety, v moderní

době ve vyspělých industriálních společnostech, kde je míra výkonnostního napětí bez dostatečné relaxace a uvolnění vysoká. Tyto poruchy souvisí i s menší tělesnou aktivitou.

Obecně lze pro řešení doporučit dostatek relaxace, uvolnění před spaním a dostatek fyzické aktivity přes den. Přístroj v tomto rámci funguje jako spolehlivý nástroj pro uvolnění. Používejte tedy pozdě odpoledne nebo večer standardní programy na uvolnění, (které jsou již součástí Laxmanu) tedy programy relaxační a to zejména s cílovou hladinou alfa nebo theta. Těsně před spaním pak používejte spánkové programy.

Parasomnie: noční děsy, noční můry či náměsíčnost.

Jde o poměrně nesourodou skupinu jevů, které nejsou bezprostředně poruchou spánku, ale spánek mohou doprovázet. Zlepšení kvality spánku pomocí AVS technologie uvedené potíže eliminuje, ale přesné výsledky nelze zobecnit. Používejte programy na relaxaci (pozdě odpoledne nebo večer) nebo programy na spaní.

Hypersomnie – zvýšená spavost

Jedná se o patologicky zvýšenou spavost. Jedinec spí denně 12 hodin i více a často upadá do spánku i během dne. Jedním z typů hypersomnie je narkolepsie, při níž postižený usíná i uprostřed činnosti. Hypersomnie je zpravidla příznakem jiné choroby (cukrovka, encefalitida, epilepsie, deprese, depresivní fáze bipolární afektivní poruchy), ale může být chorobou i sama o sobě (tj. primární a sekundární hypersomnie). Pomoc AVS přístroje je obdobná jako u předchozích poruch: zlepšení kvality spánku hypersomnií eliminuje, ale přesné výsledky nelze zobecnit. Používejte dynamické a pestré programy – programy na dobití energie, kreativitu, zábavu, ale vyzkoušet můžete i pestřejší relaxační programy.

Povídání a zpěv

Zaznamenaný příběh:

„Přítelkyně měla potíže se spaním. Nic tragického, občas se prostě vzbudí v noci nebo nad ránem a nemůže zabrat, hůř usíná. Ostatně, v 50 letech věku může přijít mělčí spánek skoro na každého. Není to tedy katastrofa, ale obtěžuje to – nevyspalá do práce, neví kdy usne a tudíž kdy se vzbudí. Léky na spaní brát nechce – ví, že to je cesta do pekel. Vyzkoušela už všechno možné: vitamíny, doplňky stravy, větrání, nepít odpoledne kafe, novou matraci. Všechno funguje nebo spíš nefunguje tak nějak – trochu a jak kdy. Pokus omyl, hledání a žádný zvláštní výsledek.

Jednou mi řekla, abych jí něco vyprávěl, že nemůže usnout. Vybral jsem si reálný příběh o životě Heinricha Schliemanna, objeviteli Troje, protože mě zrovna napadl. Ale bylo celkem lhostejné, co to bylo za příběh: přítelkyně usnula při druhé větě. Další den jsem se těšil, že si poslechne pár dalších vět, ať se něco nového dozví. Neposlechla – usnula opět při druhé větě. Další den se to opakovalo. Další a jiné příběhy – do desáté věty, tedy po jedné, dvou minutách, vždy usne. Kdybych nezažil, neuvěřím.“

Většina dospělé populace vyspělých zemí čte od poloviny 19. století, tedy necelých 200 let. Ale vyprávět a poslouchat příběhy – to dělá člověk od nepaměti, pravděpodobně více než 200 000 let. Lidský hlas, vyprávění a zpěv je zakódovaný v naší DNA. Není těžké si představit, že po statisíce let bylo vyprávění, například večer v chýši, jeskyni, jedinou univerzální společenskou událostí, duchovností i zábavou lidského společenství a současně velmi silným relaxačním momentem, což si tenkrát lidé samozřejmě ani neuvědomovali. Usínání s vyprávěním a zpěvem je zapsáno v naší DNA jako pevná součást osobnosti.

Tolik antropologické okénko. Dále už to jsou jen samá radostná odhalení, bez nutnosti vědeckého bádání: co poslouchá lidský plod v děloze jako první? Samozřejmě lidský hlas, zejména hlas matky. Při klidném hlase se tak dobře usíná... A vše se kóduje do lidské mysli, mimo jiné jako nástroj k usnutí. Co se děje, když matka dítěti povídá hezký příběh nebo zpívá písničku v raném dětství? Pomáhá mu zrelaxovat a usnout a vše se zapisuje do DNA... Vzpomenejte si na pohádky, které vám vyprávěla babička? Možná ne, přesto věřte tomu, že pohádka vyprávěná rodiči, prarodiči nebo pohádka v televizi vás uspávala mnohokrát.

Jesliže člověk slyší příjemný klidný hlas, tak se spouští podvědomý program relaxace a spánku, stejně tak jako se při nepříjemném řevu spustí program aktivace a pozornosti. Vše je zakódováno v lidské mysli jako tzv. „podvědomý program“. Tyto poznatky využil náš tým při tvorbě programů bohatě. Kromě vytvoření přesných cílených frekvencí pro spánek má sada Sladký spánek další rozměr – pohádky, příběhy a ukolébavky. Zapůsobí zrovna na vás rychleji frekvence nebo pohádka? To nevíme. V každém případě vás programy spolehlivě uspí.

Odborná stránka

Účinky AVS přístrojů v oblasti spánku byly podrobeny stovkám vědeckých výzkumů. Většina studií uvádí, že AVS přístroj je vynikající při nápravě spánku zejména tam, kde příčiny nespavosti vznikají přímo v mysli – stres, nutkavé jednání a chování, přebytečné myšlenky, starosti... Pro názornost uvádíme závěry tří odborných prací.

Natural Approaches for Insomnia and Sleep Disorders

Přirozené přístupy (AVS technologie) k nespavosti a poruchám spánku

Výsledky studie provedené u osob ve věku 22–76 let. Léčba AVS přístrojem trvala 2 měsíce (stimulace obden). Pozoruhodný je fakt, že nebyla použita přímo frekvence spánku delta (0,5–3 Hz), ale theta (4–7 Hz), což je vhodnější pro nácvik usínání, ale méně účinné pro aktuální léčbu nespavosti. Přesto jsou výsledky pozoruhodné.

	Před léčbou	po léčbě AVS	
Usnutí (od záměru, ulehnutí)	do 40 minut	do 23 minut	
Frekvence nočních probuzení	1,9	1,6	za noc
Pocit při probuzení	2,5	3,7	Vlastní hodnocení na škále 1–5 (5 je nejlepší)
Kvalita spánku	2,8	4,1	Vlastní hodnocení 1–5 (5 je nejlepší)
Stav nálady (deprese)	15,5	9,8	(10 a výše označuje depresi)
Somatické příčiny (bolest)	2,2	1,7	Vlastní hodnocení 1–5 (1 je nejlepší)
Kognitivní příčiny (hlučný mozek)	3,5	2	Vlastní hodnocení 1–5 (1 je nejlepší)

AVS and melatonin

AVS přístroj a melatonin

Zásadním hormonem spánku je melatonin. Belgická studie zkoumala nárůst melatoninu při použití AVS přístroje. Uvádíme ji kvůli zajímavému srovnání s placebo efektem a stimulací modrým světlem (případ mobilních telefonů, tabletů apod.). Výsledky u AVS jsou po jediném stimulačním AV sezení v délce 30 minut, v cílové hladině delta.

Melatonin (v jednotkách pg/mL)	před aplikací	po aplikaci	rozdíl
AVS přístroj	6,1	13,5	nárůst +121 %
Placebo	6,3	9,0	nárůst +43 %
Modré trvale svítící světlo	5,2	1,9	pokles -63 %
Modré blikající světlo	5,8	3,8	pokles -34 %

A Pilot Study of Audio Visual Stimulation as a Self-Care Treatment for Insomnia in Adults with Insomnia and Chronic Pain

Pilotní studie audiovizuální stimulace jako samouživatelská léčba nespavosti u dospělých s nespavostí a chronickou bolestí

Studie popisuje stav před léčbou a po léčbě klinické nespavosti. Výsledky vyjadřuje skóre závažnosti nespavosti (tzv. ISI). Léčba probíhala 1 měsíc, AVS sezení v délce 30 minut, v cílové hladině theta/delta (od 8 Hz do 1 Hz), každodenně.

Stav před léčbou byl dle ISI: $19,2 \pm 3,9$ (tedy mezi 15–23 jednotkami ISI).

Po léčbě byl stav ISI 0,003 – tedy téměř žádná nespavost.

Kromě toho došlo k poklesu symptomů, které nespavost provázeli: bolesti a depresivní nálady.

Studie byla zveřejněna v Appl Psychophysiol Biofeedback. 2014 Dec; 39(0): 219–225.

Autoři

Během několika měsíců roku 2020 a 2021 sadu připravovali:

Autor Sady a programů

Jan Valuch, MBA

Zakladatel World Association for AVS technology (WAAT) – Světové asociace pro AVS technologii. Mentálním programováním, léčením a psychotechnologiemi se zabývá od roku 1995. Je autorem mnoha stimulačních programů instalovaných v AVS přístrojích, autorem dvou publikací a několika desítek článků na témata zdraví, mentálního programování a funkcí mozku.



Odborně spolupracovali:

Romana Holubovská

Koučka a terapeutka. Podílela se na tvorbě a kontrole technik meditací, usínání a afirmací a na celkové kontrole konečných verzí programů.

Hsin-Yi (Jean) Tang, PhD., RN, Michael V. Vitiello, PhD., Michael Perlis, PhD., Jun James Mao, MD., MSCE, Barbara Riegel, DNSc, RN, FAAN, FAHA, Stéphane Krsmanovic-Dumonceau, Nicolas d'Offay, Katrien Verschueren a Dave Siever, MBA.

Vypracovali klinické studie v oblasti AVS technologie a spánku, jejichž výsledky byly využity. Odborná konzultace při zhotovení programů.



Penn
UNIVERSITY of PENNSYLVANIA

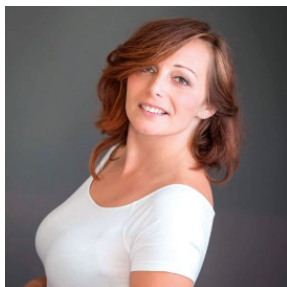
W
UNIVERSITY of
WASHINGTON



VRIJE
UNIVERSITEIT
BRUSSEL

 **mindalive** inc

Na namluvení textů (Příběhy a pohádky, Afirmační programy) se podíleli:



Jana Procházková

Herečka, produkční.



Milan Ilés

Textař, moderátor, recitátor, herec, autor poezie a muzikálových scénářů.



Jiří Šponar

Herec a režisér Divadla Lampion Kladno.



Michaela Šponar Fojtová

Herečka, zpěvačka, učitelka.



Tereza Marková

Produkční, muzikálová herečka a zpěvačka.

Hudbu (Ukolébavky) nahráli a nazpívali:



Dan Bednář

Podílel se hrou na banjo, kytaru a zpěvem na Ukolébavkách Černé oči, Hou hou, Spi děťátko, Watanay, Dobrú noc.

Dan Bednář je banjista, kytarista, zpěvák a hráč na foukací harmoniku.

Je členem několika hudebních uskupení a natočil několik alb.

Michaela Pilařová

Podílela se zpěvem na Ukolébavkách Černé oči, Hou hou, Spi děťátko, Watanay, přičemž píseň Hou hou, americký tradicionál, opatřila vlastním textem.

Míša Pilařová působila a působí jako zpěvačka v několika folkových uskupeních. Úspěšně složila přijímací zkoušky na Konzervatoř Jaroslava Ježka v oboru populární zpěv.



Dipl.um. Ladislav Schneider

Podílel se hrou na violoncello a na aranžmá skladeb Ukolébavek: Černé oči, Hou hou, Spi děťátko, Dobrú noc. Jeho nahrávky jsou použity v dalších dvou programech.

Absolvent konzervatoře, pedagog, hudebník – violoncellista. Působil nebo působí v několika hudebních uskupení – symfonických orchestrech a kapelách populárnějšího charakteru.

Speciální poděkování za spolupráci patří těmto spolupracujícím klinikám, vědcům a odborným institucím:

Hsin-Yi (Jean) Tang, PhD., RN
University of Washington, Health Science Center, Seattle, USA.

Michael V. Vitiello, PhD.
**Psychiatry and Behavioral Sciences, School of Medicine, University
of Washington, Seattle, USA.**

**Michael Perlis, PhD, Director of the Behavioral Sleep
Medicine Program**
School of Medicine, University of Pennsylvania, Philadelphia, USA.

Jun James Mao, MD, MSCE
School of Medicine, University of Pennsylvania, Philadelphia, USA.

Barbara Riegel, DNSc, RN, FAAN, FAHA
School of Nursing, University of Pennsylvania, Philadelphia, USA.

Stéphane Krsmanovic-Dumonceau
The University of Brussels, Belgium.

Nicolas d'Offay and Katrien Verschueren
Lindenhof Clinic1, Brussels, Belgium.

Dave Siever, MBA.
Research center Mind Alive Foundation, Canada.

Přínosy a výhody sady

Sada má nepřekonatelnou účinnost v domácím léčení nespavosti a dalších poruch spánku – v současnosti se jedná o nejúčinnější zdravou metodu na světě.

Komu je sada určena

Kvalita spánku se začíná i u zdravých lidí snižovat přirozeně od 25. roku života. Zhoršení je přitom při nevhodném psychickém zatížení velmi zřetelné. V naší terapeutické praxi vidíme, že věk osob s vážnými poruchami spánku se stále snižuje. Zatímco před 25 lety bylo většině zákazníků, kteří si pořizovali AVS přístroj na spaní, přes 50 let, dnes k nám běžně chodí s poruchami spánku třicetiletí. Nutno dodat, že také roste uvědomění lidí o zdravotních otázkách a větší péče o sebe sama. Ale koneckonců to jde ruku v ruce a platí oboje. Sada Spánek poslouží preventivně i léčebně, mladším i starším, zdravějším i nemocnějším.



Realizační tým při nahrávání hudebních podkladů pro programy Ukolébavky: „Samotné nahrávání nás uspávalo!“