



Kako pobijediti **NESANICU?**

BROJITE LI OVCE TIJEKOM NOĆI?

Jedan od najčešćih problema današnjeg vremena, time i naših stranaka, upravo je **nesanica**. Ako ste među onima koji **teško zaspu, bude se po noći** i ujutro su **nenaspavani**, možemo vam potvrditi da su ti problemi vrlo česti.



Svatko tko je imao **probleme s nesanicom** zna koliko je mučno cijelu noć gledati u plafon, prebacivati se, gledati na sat i nakon takve noći funkcionirati kroz dan. Poznato je da akutna ili kratkotrajna nesanica u nekom razdoblju zahvati čak **30-50% ukupne populacije**, dok 10% ljudi trpi kroničnu nesanicu, koja traje više mjeseci. A što je točno nesanica, koji su simptomi i zašto do nje dolazi? Sve to pojasnit ćemo u ovoj e-knjizi.



Postoji puno uzroka koji mogu prouzrokovati nesanicu i druge probleme sa snom. Primjerice, **neuredni ritam** spavanja i buđenja, **nezdrava hrana**, **kronične bolesti** i **emocionalni stres** su vrlo česti razlozi za smanjenu sposobnost kvalitetnog sna. Nesanica češće zahvaća **žene** nego muškarce. Jednako tako njoj su podložniji **stariji, ljudi** s nižim socioekonomskim statusom, alkoholičari i osobe s duševnim bolestima poput **depresije**.

U ovoj e-knjizi doznat ćete koja su najbolja **prirodna rješenja i tehnike za poboljšanje spavanja** i pobjeđivanje nesanice. Predstaviti ćemo vam korake, upozorenja i savjete koji će vam pomoći da brže zaspate te će **pripomoći da vaš san bude kvalitetniji**. Pravilnom prehranom, vježbama disanja te dobrim odabirom dodataka prehrani i eteričnih ulja možete doprinijeti tomu da dobro spavate cijelu noć.

Dobar i kvalitetan san temelj je našeg **zdravlja i dobrog raspoloženja**, zato pobijedimo nesanicu i zasjajmo svakog novog jutra!

E-knjiga je vlasništvo tvrtke BE HEALTHY D.O.O.
Svaka vrsta kopiranja i objavljivanja sadržaja je zabranjena.

www.futunatura.hr

UPOZORENJE: Informacije u ovoj e-knjizi su samo informativne naravi i nisu namijenjene za upotrebu u medicinske svrhe.



ŠTO JE NESANICA?

Nesanicu stručno zovemo i agripnija, asomnija te insomnija, a definira se kao »**poremećaj spavanja ili nemogućnost spavanja**«. Puno ljudi se povremeno suočava s nesanicom, a ako se pojavi zasebno i postane stalna odnosno kronična tegoba - moramo reagirati, jer može imati **brojne negativne posljedice** na naše psihofizičko zdravlje, raspoloženje i kvalitetu života općenito.



Ne samo da je glavna posljedica nesanicice **umor** tijekom dana, nego to stanje može uzrokovati i niz drugih fizičkih i psihičkih problema. Ljudi koji se suočavaju s nesanicom obično govore da su **razdražljivi, iscrpljeni, zabrinuti, teže se koncentriraju, a imunološki sustav im je slabiji**.

U nastavku ćemo vidjeti koje su **različite vrste nesanicice i poremećaja spavanja**, a razlikuju se s obzirom na uzroke i simptome.

VRSTE NESANICE

AKUTNA NESANICA je **kratkotrajna** i uobičajeno je posljedica reakcije na neki **stresni događaj** ili veću životnu promjenu. Ta vrsta nesanicice traje **manje od tri tjedna** i u pravilu uzrokuje probleme sa snom **više puta na tjedan**. Najčešći okidač su stvari zbog kojih se osjećamo zabrinuto, ljuto ili nervozno, kao što su primjerice ispiti, problemi na radnom mjestu, zdravstvene tegobe ili problemi u odnosima. Akutna nesanica uglavnom nestaje **kada stresni događaj prođe** ili se na njega naviknemo.

KRONIČNA NESANICA traje najmanje **tri do četiri tjedna** i pojavljuje se barem triput tjedno. Postoji puno razloga za stalnu **kroničnu nesanicu** te ćemo njima više pozornosti posvetiti u nastavku. Liječenje tog poremećaja uobičajeno zahtijeva **promjenu stila života**, rješavanje uzroka stresa, a ponekad i cjelokupno, sistematično liječenje odnosno terapiju.

KOMORBIDNA NESANICA je u pravilu poremećaj spavanja koji nastaje kao posljedica nekog drugog zdravstvenog stanja. Puno puta je povezana s **depresijom, bolovima ili mišićnim problemima** poput bolova u vratu ili **sindroma nemirnih nogu**. Uzrokuju je i različiti **kognitivni i psihološki činitelji**.



'POČETNA' NESANICA je problem s početkom sna, odnosno kada **teško zaspimo**, a tijekom noći se ne budimo.

'SREDNJA' NESANICA je problem s **održavanjem sna** i prouzrokuje buđenje usred noći.

'KONAČNA' NESANICA je kada se osoba ujutro prerano probudi i **ne može ponovno zaspati**.

ŠTO UZROKUJE NESANICU?

Nesanica odnosno nemogućnost spavanja je usko povezana s nastajanjem **hormona i količinom živčanih prijenosnika** u mozgu koji reguliraju budnost i pospanost.

Pogledajmo još neke od **najčešćih uzroka**, zbog kojih može doći do nesanice i poremećaja spavanja:



Nezdrave navike spavanja, kao što je **ostajanje budnim dugo u noć** zbog posla ili gledanja televizije. San možemo poremetiti i ako tik prije odlaska u krevet konzumiramo **alkohol, kofein ili slatku hranu**.

Spavanje u nedovoljno zatamnjenoj ili pretoploj sobi. Umjetna **svjetlost i toplina** u vašoj spavaćoj sobi mogu skratiti san. Spavanje remete i **elektronske naprave**, koje emitiraju plavo svjetlo.

Kronični ili akutni stres, koji može biti posljedica **životnih promjena** ili drugih okolnosti.

Nestalna rutina spavanja i buđenja. Rad u **smjenama** može poremetiti naše spavanje, jer je u suprotnosti s **cirkadijalnim ritmom** našeg tijela. Najbolje ćemo se naspavati ako svaki dan zaspemo i ustanemo u približno isto vrijeme.

Promjene okoline, kao što su primjerice **preseljenje ili putovanje**.



Poremećaji duševnog zdravlja, poput **anksioznosti i depresije**. Kronična nesanica može biti povezana s drugim zdravstvenim problemima ili **psihološkim poremećajima**.

Kronične bolesti koje pri spavanju onemogućuju udoban položaj. Najčešći primjeri su **bolovi u donjem dijelu leđa, artritis ili bolovi u vratu**.

Poremećaji disanja tijekom spavanja i druge **dišne tegobe**.

Uzimanje nekih lijekova, na primjer **psihotropnih lijekova**, koji povećavaju broj otkucaja srca, učestalost uriniranja itd. U tu skupinu mogu spadati i lijekovi protiv prehlade, nosne alergije, visokog krvnog tlaka, bolesti srca, bolesti štitnjače, astme, depresija ili kontracepcijske tablete.



NEMOJTE ŠTEDJETI KADA KUPUJETE DOBAR KREKET

I neodgovarajući krevet često je puta kriv za nesanicu. Ako vam, naime, ne daje potporu tamo gdje ju trebate – na njemu se ne možete opustiti i zaspiti.

Krevet vam se mora optimalno prilagoditi. Udubljeni dijelovi tijela moraju biti dobro poduprti, dok oni izbočeni moraju biti rasterećeni. Jedino tako će vaše tijelo biti opušteno, a kralježnica u pravilnom položaju, što će vas »potegnuti« u miran san.

SIMPTOMI NESANICE

Kako bismo mogli potpuno razumjeti što je nesanica, vrlo je važno da prepoznamo i otkrijemo najčešće simptome. Pogledajmo koji su:



- Osjećaj stresa u trenucima kada pokušavamo zaspati, a po glavi nam se **motaju brojne misli**, i to velikom brzinom.
- Teško zaspimo i **često se budimo tijekom noći**. Ako teško zaspimo radi se o problemu prelaska u stanje spavanja. Ako se pak često budimo riječ je o problemu održavanja sna.
- Osjećaj **umora kroz dan**, što za posljedicu može imati **slabiju koncentraciju** i ograničenu sposobnost usredotočenosti, **probleme s pamćenjem** te slabije **motoričke sposobnosti**.
- **Tuga, razdražljivost** i problemi s **društvenom interakcijom**.
- Smanjena **kvaliteta života** i povećanje rizika za razvoj **depresije, pretilosti te bolesti srca i krvnih žila**. Istraživanja pokazuju da odrasli ljudi **s nesanicom** imaju gotovo četiri puta veći rizika za razvoj depresije u odnosu na one koji nemaju nesanicu.
- Smanjena **radna učinkovitost**, povećani **rizik za nesreće** na cesti i tijekom rada te druge pogreške na radnom mjestu.

PREDNOST PRIRODNIM METODAMA PROTIV NESANICE

U slučaju problema nikada nemojte odmah posegnuti za tabletama za spavanje. Promjene stila života puno puta su učinkovito oruđe za pobjeđivanje nesanice. Odgovarajuće navike spavanja, vježbanje, prehrana, dodaci prehrani i tehnike za smanjivanje stresa sve od reda mogu pomoći u tomu da lakše zaspemo i zatim to stanje spavanja zadržimo.



PREVENTIVNI KORACI

Ako simptome nesanice imamo **više od dva do tri tjedna** i nismo sigurni zašto je tomu tako, moramo posjetiti **liječnika** radi liječenja. Postoji, pak, velika vjerojatnost da je nesanica **simptom ili posljedica** drugog problema, zbog čega je potrebno **otkriti njen izvor**.

Prije nego što započnemo sa samoliječenjem **tabletama za spavanje, drugim lijekovima ili alkoholom**, toplo se preporučuje savjetovanje s liječnikom ili terapeutom, kako bi **liječenje bilo najučinkovitije**.



PREHRANA ZA NESANICU

Prvi korak za pobjeđivanje nesanice ili drugih poremećaja spavanja svakako je promjena svakodnevne prehrane. Prehrana igra vrlo važnu ulogu u **normalnoj proizvodnji hormona i neurotransmitera**, što je od ključnog značaja za osjećaj opuštenosti i pospanosti. I vrijeme u kojem konzumiramo obroke može utjecati na san, posebno ako se **probudimo gladni li zaspemo previše siti**.



Prema općoj preporuci, zadnji obrok u danu trebali bismo konzumirati **2 do 4 sata prije spavanja**. Jednako tako prije odlaska na počinak ne bismo smjeli **konzumirati ugljikohidrate i šećer**, jer se tijelo pri razgradnji tih tvari može »pregrijati« što onemogućava dubok i kvalitetan san.

Za dugotrajno sprječavanje nesanice u organizam moramo redovito unositi **zdrave masti**, koje pomažu da brže zaspimo. **Idealna namirnica je avokado**, jer uz zdrave masti sadrži magnezij i kalij, ključne hranjive tvari koje tijelo treba za **sposobnost spavanja i osjećaj opuštenosti**. U nastavku ćemo navesti još neke namirnice i hranjive tvari koje su ključne za pobjeđivanje poremećaja spavanja.

TOP HRANA ZA SPRJEČAVANJE NESANICE



HRANA BOGATA TRIPTOFANOM: Aminokiselina triptofan stimulira proizvodnju melatonina – **hormona za spavanje** i serotonina - koji pripomaže da se osjećamo **opuštenije**. Namirnice najbogatije triptofanom su **one bogate bjelančevinama**, kao što su puretina, piletina i tunjevina, zato se preporučuje da njih koristite za pripremu večere.



HRANA BOGATA MAGNEZIJEM: Magnezij je poznat kao »**opuštajući**« **mineral**, koji blagotvorno djeluje kod **mišićnih grčeva i glavobolje**, čestih uzroka nesanice. U prehranu dodajte zeleno lisnato povrće, sezam, sjemenke suncokreta, sirovi kakao, avokado, zbog i druge namirnice **bogate magnezijem**.



SIROVO MLJEKO: Iako je konzumacija mlijeka za neke ljude problematična, upravo čaša **sirovog toplog mlijeka** prije spavanja mnogima pomaže u pobjeđivanju nesanice. Posebno se preporučuje **kozje ili ovčje mlijeko**.



SLOŽENI UGLJIKOHIDRATI: Ugljikohidrati mogu pomoći pri proizvodnji hormona za bolji san. Međutim, ne preporučuje se konzumiranje jednostavnih ugljikohidrata i šećera. U večeru zato dodajte **buču ili slatki krumpir**.



VITAMINI B: Preporučuje se konzumiranje organskog mesa, pivskog kvasca, jetrica i zelenog lisnatog povrća jer su te **namirnice bogate vitaminima B, uključujući B12**. B vitamini podupiru **živčani sustav** i blagotvorno utječu na poremećaje spavanja.

ŠTO NE KONZUMIRATI U SLUČAJU NESANICE

Pogledajte koju hranu i piće je dobro manje konzumirati ili izbaciti iz jelovnika za bolji san.

KOFEIN: Tijekom poslijepodneva **nemojte piti kavu**. Pokušajte sa zdravom alternativom kao što je zeleni čaj, koji sadrži **manje kofeina** te ima i druge koristi za zdravlje.

ALKOHOL: Izbjegavajte alkohol **dva sata prije spavanja**. Pijte ga umjereno - priuštite si **najviše jedno do dva pića** na dan.

ŠEĆER: »Ljuljanje« razine šećera u krvi može prouzročiti **nemir, tjeskobu i živčanost**, zato izbjegavajte šećer prije spavanja.



HRANA KOJA SADRŽI ALERGENE: Alergeni u hrani mogu uzrokovati **nemir, probleme s glikemijskim indeksom** i druge simptome koji pridonose nesanici. Izbjegavajte hranu koja sadrži **laktozu i gluten** te ograničite konzumiranje **orašastih i morskih plodova**, ako ste osjetljivi na njih.

PRERAĐENE MASTI: Ako navečer konzumirate previše masnoća to vam može **usporiti probavu** i prouzrokovati probavne smetnje, **žgaravicu i gastroezofagealni refluks**. Ograničite konzumiranje pohane hrane, prerađenog mesa, niskokvalitetnih sireva i druge masne hrane. Upotrebljavajte više maslinovog ulja, kokosove masti, ghee maslaca, avokada i sjemenki.

STRES I NESANICA

Stres je uz nepravilnu prehranu bez sumnje jedan od najvećih **uzročnika nesanice**. Zbog toga što je **mozak prezaposlen** neprestanim razmišljanjem ni čitavo tijelo se ne može smiriti i pripremiti za spavanje. Isto tako, tijekom stresa luče se najrazličitiji **stresni hormoni** koji sprječavaju kvalitetan san.

Za sprječavanje i pobjeđivanje nesanice, zato, preporučuje se smanjivanje količine stresa i prakticiranje raznih **tehnika opuštanja** koje djeluju **antistresno i umirujuće**.



ZA BOLJI SAN BUDITE POZORNI NA:

30 minuta prije spavanja **izbjegavajte korištenje elektronskih uređaja** koji emitiraju plavo svjetlo, npr. TV, računalo i pametni telefon. Plavo svjetlo remeti rad našeg mozga i povišuje razinu kortizola, čime sprječava da utonemo u san.

Čitanje ili pisanje dnevnika 30 minuta prije spavanja dokazano poboljšava sposobnost spavanja i pomaže pri opuštanju.

Svakodnevno vježbanje je jedna od najprirodnijih metoda za proizvodnju endorfina, koji blagotvorno utječu i na san. Za pobjeđivanje nesanice preporučuje se do 60 minuta vježbanja dnevno.

KONZUMIRAJTE KVALITETNE DODATKE PREHRANI I BILJE

Konzumiranje kvalitetnih **dodataka prehrani, ekstrakata i bilja** može uvelike pripomoći u poboljšavanju sna i sprječavanju nesanice. Prednost bilja i dodataka prehrani je što **ne uzrokuju navikavanje ni nuspojave**, što je posebno karakteristično za tablete za spavanje. Unatoč tomu, konzumiranje ekstrakata ne preporučuje se dugoročno, već **do poboljšanja stanja**. Dok dodatke prehrani s vitaminima i mineralima možete konzumirati redovito kao dodatak uravnoteženoj prehrani svakog dana.



Prilikom odabira dodataka i biljnih ekstrakata **imajte na umu kvalitetu proizvoda**. Možete izabrati i dodatke koji sadrže **kombinaciju više biljaka**, jer je time njihovo djelovanje puno puta učinkovitije. Pogledajmo koji dodaci prehrani i ekstrakti su vrlo učinkoviti u pobjeđivanju smetnji spavanja:

MAGNEZIJ: U slučaju nesanice preporučuje se redovito konzumiranje tog minerala u obliku praha, tableta ili kapsula. Dnevni unos od **400 mg magnezija prije spavanja** doprinijet će i smanjenju stresa.

PASIFLORA: Prirodno **smiruje**, pozitivno djeluje na **živčani sustav** i ne uzrokuje pospanost tijekom dana.

SUPERČAJ PROTIV NESANICE:

SATOJCI: 40 g matičnjaka, 25 g cvjetova lavande, 10 g gospine trave, 15 g pasiflore (češeri), 15 g origana (listovi), 10 g listova stolisnika. [Klikni ovdje za čaj za miran san](#)

PRIPREMA: Punu čajnu žličicu mješavine poparimo s 250 ml vode i pustimo da odstoji 3 minute. Vrući čaj pijemo prije spavanja, po potrebi ga zasladimo medom.



MELATONIN: Pomaže kod nesanice, no može se **upotrebljavati tek kratko vrijeme**. Blaži oblik za »borbu« je dodatak prehrani **L-triptofan**, koji utječe na **serotonin** (hormon sreće) i **melatonin** (hormon za spavanje) te se zato već godinama koristi kao prirodna potpora **kvalitetnom snu i boljem raspoloženju**.

VITAMIN B12: Vitamin B12 podupire **rad stanica, živčanog sustava i mozga**. Pomanjkanje tog vitamina može uzrokovati kroničnu nesanicu, zato se preporučuje **200 µg** vitamina B12 dnevno.



ODOLJEN: Jedno od najboljih prirodnih sredstava za podršku pri **spavanju, tjeskobi i nemiru**. Poznat je i kao »**Biljka snova**«. Ne uzrokuje pospanost ni promjene u koncentraciji kroz dan. Ljekovita svojstva odoljena **nalaze se u korijenu**.

HMEUJ: Poznat je po tomu što prirodno **smiruje i uspavljuje**. Njegov **čaj ili ekstrakt** eliminira različite oblike nemira, anksioznosti, osjećaje straha, smetnje spavanja i razdražljivost.

UPOTRIJEBITE ETERIČNA ULJA

Uporaba **nekih eteričnih ulja** je jednako tako dobrodošla kada nas muči nesanica. Napravljeno je puno studija koje dokazuju da eterična ulja mogu pomoći u eliminiranju **stresa i smetnji spavanja**. Za **dobar san** omiljene su **lavanda i kamilica**, jer mirisi njihovih eteričnih ulja djeluju tako da brže zaspimo, kao i tako da je naš **san kvalitetniji**.



Kamilica, bilo u obliku **čaja, tinkture ili eteričnog ulja**, jedna je od najboljih ljekovitih biljki za poticanje opuštanja i borbu protiv stresa. **Udisanje pare i mirisa** kamilice često se preporučuje kao prirodni lijek protiv anksioznosti i opće depresije, što je i jedan od razloga zašto je kamilicino ulje tako **omiljen sastojak** u brojnim svjećama, kupkama, aromaterapijskim proizvodima i drugim kozmetičnim pripravcima.

Eterično ulje lavande je pobjedničko kod problema sa spavanjem i nesanicom. Možemo ga **upotrebljavati u isparivaču ili kapnuti na jastuk** ili nanijeti ga **neposredno na kožu**. Ulje kamilice sadrži neke od aromatičnih tvari koje pomažu opustiti tijelo, zato se preporučuje **za korištenje u kupkama**. Kamilična kupka u kombinaciji s magnezijevim kloridom posebno se preporučuje.



Ako namjeravamo u krevet otići u 22 sata, preporučuje se da si **sat vremena prije toga priredimo detox kupku**. Približno **20 kapi eteričnog ulja lavande** kapnemo u vruću kupku s epsomskom soli ili u nju dodajmo i žlicu kristala odnosno pahuljica magnezijevog klorida. U kupki se **opuštajmo oko 20 do 30 minuta**. Nakon završene kupke u krevetu **30 minuta čitajmo knjigu**. Tako ćemo brže i lakše zaspati te se probuditi odmorniji.



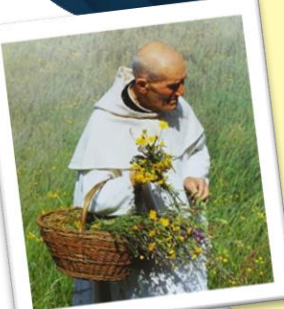
SAVJETI TRAVARA SIMONA AŠIČA PROTIV NESANICE:

Preporuke iz priručnika **Pomoć iz domaće ljekarne (1984)** koje vrijede i danas:

OPĆI SAVJETI: »Ne upotrebljavajmo tablete za spavanje i smirenje na silu. Večeraймо rano i umjereno. Obroci neka budu lagani. Navečer nemoјmo piti kavu i čaj te nemoјmo pušiti. Čuvajmo se od uznemirujućih situacija. Noge neka budu tople. Kupka s mlakom vodom opuštajuće utječe na nas. Šetnja po svježem zraku (dišimo duboko!) ugodno umora i, konačno, doziva san.«

ČAJNE MJEŠAVINE: odoljen, kamilica, metvica, ružmarin, kičica; borovica, kičica, zlatnica; kamilica, matičnjak, metvica, stolisnik, jaglac.

DRUGI PRIPRAVCI: jabučni ocat (kojemu dodamo jednaku količinu meda; konzumiramo 2 žličice te mješavine prije spavanja); mlijeko (u kojem se namakao češnjak; popijemo prije spavanja)



5 TEHNIKA DISANJA PROTIV NESANICE



DISANJE KROZ STISNUTE USNE: Iznimno jednostavna, a učinkovita tehnika disanja, čija glavna svrha je da izdišemo dvaput više nego što udišemo. Stisnute usne pomažu otpustiti zrak koji je »zarobljen« u plućima te smanjuju količinu udaha, dok istovremeno poboljšavaju izdah.

S opuštenim ramenima normalno udahnite i brojite do 2. Stisnite usne (kao da želite zviždati), izdahnite i tijekom toga u mislima brojite do 4.



TRBUŠNO DISANJE: Pomoću ove tehnike naučit ćete pravilno disati pomoću dijafragme. Cilj je da dišete kroz nos i usredotočite se na to da se trbuh pri udahu napuni zrakom.

Vježbu možete izvoditi sjedeći ili ležeći. Jednu ruku položite na trbuh, drugu na prsni koš. Duboko udahnite, udah neka traje 2 sekunde. Usredotočite se na trbuh, odnosno na to kako se pri udahu izboči i raširi. Zatim polako izdahnite kroz usta.



JOGA DISANJE: Odlična tehnika disanja za opuštanje, kada smo napeti ili ne možemo zaspati. Redovito izvođenje te tehnike djeluju i te kako antistresno.

Vježbu počnite izvoditi na desnoj strani. Desnim palcem stisnite desnu nosnicu i udišite kroz lijevu nosnicu. Zatim desnim prstenjakom stisnite desnu nosnicu i udišite kroz lijevu nosnicu. Nakon toga zamijenite strane. Vježbu je potrebno izvoditi nekoliko minuta sa zatvorenim očima.



DISANJE 4-7-8: Ova iznimno jednostavna tehnika disanja je poznata kao jedna od najboljih kada ne možete zaspati. Radi se o tome da smo tijekom izvođenja ove tehnike prisiljeni usporiti disanje, što usporava otkucaje srca i pomaže nam da se lakše opustimo te brže zaspemo.

Udahnite kroz nos i pri tomu brojite do 4. Zadržite dah uz brojanje do 7, zatim izdahnite kroz usta brojeći do 8. Vježbu ponovite barem triput.



BROJANJE IZDAHA: Još jedna tehnika opuštanja koja će vam pomoći pobijediti nesanicu i izbaciti negativne misli.

Udobno sjednite, zatvorite oči i nekoliko puta duboko udahnite i izdahnite, zatim postupno počnite »normalno« disati. Tijekom toga brojite svaki izdah. Kada izbrojite do pet, ponovite takav obrazac disanja i ponovo brojite izdahe. Iznenadit ćete se koliko koncentracije će vam trebati za brojanje.



Prirodna potpora spavanju!

MELATONIN

60 tableta

NARUDŽBA >>



Prednosti uzimanja FutuNaturinog Melatonina:

- ✓ Prirodan je dodatak prehrani s l-triptofanom, melatoninom i vitaminom B6.
- ✓ Možemo ga uzimati prije spavanja, na putovanjima i kod povećanog umora.
- ✓ Doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji i smanjenju umora.
- ✓ Ne uzrokuje ovisnost i siguran je za uzimanje.



www.futunatura.hr