

## SEDEM NASVETOV za dodatne ukrepe pri pomirjanju občutka nemira v nogah pred spanjem

1. **Prvi:** spat pojdite čim bolj mirni. Pred spanjem se ne naprezajte (npr. z delom za računalnikom, ukvarjanjem s skrbmi). Psihične napetosti lahko povečajo RLS. Pred spanjem si zato vzemite nekaj časa, da se razbremenite napetosti, bodisi z lahno telovadbo, z branjem prijetne knjige ali relaksacijskimi vajami.
2. **Drugi:** v postelji ne bodite preveč pokriti z odejo. Prevelika toplota ponavadi povečuje RLS.
3. **Tretji:** spat pojdite s čim bolj praznim želodcem, neobremenjenimi prebavili, seveda pa ne lačni.
4. **Četrty:** poskrbite za pretočno dihanje skozi nos skozi celo noč. Delno zamašene nosnice lahko povečajo živčno napetost, ki se prenese na RLS.
5. **Peti:** pred spanjem si navlažite stopala z neko vlažilno in do neke mere mastno kremo. Nanjo potem lahko nanesete Arelesin<sup>+</sup>.
6. **Šesti:** preden se dokončno uležete, si lahko stopala poškopite z navadno vodo (dobro se lahko obnese pršilka za rože). Ker ste prej že nanesli Arelesin<sup>+</sup> na stopala, lahko naškropljeno vodo vtirate v kožo – s tem še dodatno vnesete vibracijo iz Arelesina<sup>+</sup> v telo.
7. **Sedmi,** ko ste se že ulegli, si nakapljate kapljice Arelesin<sup>+</sup> v usta in jih žvrkljate.

Če vas RLS vseeno začne mučiti ali pa ste sicer zaspali, pa vas začne mučiti sredi noči, lahko glede na njegovo intenzivnost ponovite vse od mazanja nog, kapljanja Arelesina<sup>+</sup> na stopala in škropljenja z vodo do kapljanja Arelesina<sup>+</sup> v usta, ali pa naredite (v primeru blagih simptomov) samo to slednje.