



# S kamero do boljšega spanca

**Mislila sem, da se med spanjem praktično ne premikam, a ni tako. Zaspim na boku, ampak – to me je res presenetilo – najdlje spim na hrbtu. Ker imam med spanjem usta zaprta, ne smrčim. In običajno se sedem ur ne zbudim. Kako to vem? Pred kratkim sem si v spalnem centru Maremico izposodila spalno kamero, ki jo je naredil direktor Emil Marinšek. Ta se že desetletja posveča vsemu, kar je potrebno za dober spanec.**

Tekst: SONJA JAVORNIK, foto: MAREMICO

Začel je s prodajo postelj, vzmetnic, vzglavnikov, nato pa se začel vedno bolj posvečati tudi spanju. Ko je preštudiral vse mogoče strokovne knjige, se mu je utrnila ideja, da bi naredil kamero. Obstajajo naprave, ki merijo telesne funkcije med spanjem, ampak to, ali imaš usta odprta ali ne, koliko se premikaš, je najlažje videti na posnetku. Ko mi je posodil kamero, ki je sicer v spalnem centru za simbolično ceno na voljo vsem, sem se nekaj dni snemala in nato na računalniku pogledala posnetke ter spoznala, da sem jo nastavila prenizko, saj sem si »odrezala« glavo in sem name-

sto sebe opazovala svojega mačka, ki – nasprotno, kot sem mislila – ponoči bolj malo spi in se prestavlja po moji postelji. Naslednjič sem bolje preverila položaj kamere in tako na posnetkih lahko ugotovila, da se premikam več, kot sem mislila (a še vedno sorazmerno malo), da je spanec trden in dolg, da sem bila polovico časa na hrbtu ...

Emil je po izobrazbi računalničar, ko pa se je začel ukvarjati s posteljami, je vedno bolj razmišljal, kako malo vemo o spanju, čeprav to zajame tretjino našega življenja. »Začel sem iskati kamere, a sem nato kar sam naredil preprosto kamero iz računalnika. Odločil sem se, da

dam navodila na splet [sleepcamera.net](http://sleepcamera.net), da jo bo lahko vsakdo izdelal, saj so komponente dosegljive in stanejo manj kot 300 evrov, moj program pa je brezplačen in ga preneseš s te strani. Zvoka ne snemamo, ker ne snemamo vseh osem ur, temveč se vsako minuto posname slika, ki se zjutraj, ko kamero ustaviš, skompresira in iz posameznih slik dobimo posnetek. ▶



► Moj cilj je bil, da ne zgubiš preveč časa s pregledovanjem posnetka. Če bi potreboval podrobnejše informacije, bi vzel kakšno drugo kamero. Če bi pa želel preveriti, ali imam spalno apnejo, kar pomeni, da med spanjem nehaš dihati, bi potrebovali natančnejše aparate. Na našem posnetku vidiš, ali spiš z odprtimi usti, kako pa je z dihanjem, preverijo s posebnimi zdravniškimi maskami. Kamero sem naredil za svoje veselje, tako sem si že oglel posnetke domačih, pa prijateljev. Večino informacij dobiš že po prvi noči, nekaj malega izveš s primerjavo, čez nekaj noči pa snemanje nima več smisla. To ni kamera, ki bi jo uporabljal ves čas, ampak morda na nekaj let, da vidiš, ali je spanec še vedno kakovosten. Zato je ne prodajam, temveč jo izposojamo,« pravi Emil, ki se mu zdi zelo zanimivo recimo to, kako dobro telo tudi med spanjem skrbi za nas.

»Kadar nam je vroče, se odkrijemo in tudi nazaj pokrijemo. Vsi na nekaj ur obračamo glavo, saj telo skrbi, da se mišice razbremenijo. Pa da ne pride do zastoja krvi na kakšnem predelu,« razloži in dodaja, kako v bolnišnicah nepremične bolnike obračajo na štiri ure, pri

zdravih ljudeh pa telo celo v spanju samo skrbi, da kapilarna kri na kakšnem delu ne zastaja predolgo. Kljub premikanju Emil oceni, da je bila moja noč zelo mirna. »Nekateri so zelo živahni, še hodijo naokoli, pa marsikdaj tega niti ne vedo, ti pa si pokrita, spiš umirjeno ... Skratka, to je lep, kakovosten spanec, ki je trajal dovolj dolgo, saj strokovnjaki priporočajo med sedem in devet ur spanja na noč.«

### Nenadoma nisem več zboleval!

Ena od najpomembnejših stvari, ki jih na posnetkih vidimo, je, ali di-

je spremenilo tudi to, da nisem več zboleval!«

Emil zna na podlagi posnetka preceniti, ali oseba spi na primer nem jogiju ali ne. »Pri tebi deluje v redu. Če bi imela izrazito pretrd joga, bi se bolj obračala, ker bi te bolj tiščalo. Če se ležišče dobro prilagaja, se obračamo manj, kot če je pretrdo. Če pa bi bil jogi že preveč zdelan, bi imela bolj nenavaden položaj, in to bi s kamero lahko prepoznala.«

**Slovenci smo za trde.** In kakšen je idealen jogi, idealna vzmetnica?

šem in še vseh drugih različicah vzmetnic. Pa kup strokovnjakov, ki bi merili vse mogoče parametre. Ena kamera seveda ne bi bila dovolj. Potem naenkrat postane to velika znanstvena raziskava, ki pa, če jo jaz delam, sploh ne bo relevantna, saj jo mora narediti pravi znanstvenik. Kar pa lahko po 30 letih v tem poslu povem, je, da je stvar individualna in da ne obstaja najboljša ležišča na svetu. Mi jih izvažamo tudi v Belgijo, Nizozemsko, Nemčijo in Avstrijo in za tisto ležišče, ki ga Belgijci ali Nizozemci označijo za pretrdo, Slovenci v



Takole me je posnela kamera med spanjem.

Room: 18°C Bed: 26°C  
sonja Time in bed: 07:02:30

Heart: -- BPM Breathing: -- BPM  
19. Jan 2023 04:47

hamo skozi nos ali usta. Ker so bila moja zaprta, je bilo jasno, da diham skozi nos in da ne morem smrčati. Dihanje skozi nos je pomembno za zdravje, saj se samo tako zrak prefiltrira in ogreje. Prav to je bila pred časom Emilova težava. »Na nekem predavanju nam je trener dihanja predlagal, naj si zalepimo usta, a sem rekel, da je to vendar nemogoče, saj imam nos vsako jutro povsem zamašen in torej ne bi mogel dihati. Pa mi je razložil, da je nos zamašen prav zato! Potem sem se odločil to poskusiti. Pred spanjem sem si dal na usta vato, čez pa samolepilni kožni trak. Družina se mi je smejala, zato sem si naslednje dni prelepil usta s trakom šele v postelji, ko sem že dal ženi poljub za lahko noč. Prvo noč je malo nenavadno, ker nisi vajen imeti zaprtih ust in dihati skozi nos, se pa hitro navadiš na samolepilni trak in čez noč nimaš težav. Že prvo jutro je bil moj nos čist kot že vsaj desetletje ne! Potem sem to ponavljal skoraj dva meseca, pa čez dan sem se trudil ozavestiti, da diham skozi nos, in nenadoma se

### Nikar ne varčujte pri spanju

»V študentskih letih smo vsi zmogli pred izpiti ali zaradi zabav spati samo po tri ure, ampak če boš to počel pozneje, ko telo ni več tako zdravo, se bo to začelo poznati. Imam 120 knjig o spanju in v vseh se strinjajo, da premalo spanja škoduje zdravju!« svari Emil. »Bilo je kup raziskav in dokazale so, kako se poslabšajo naše lastnosti. Recimo – imaš dve nogometni ekipi, ena lahko spi po želji, drugo pa zbudiš po štirih urah. Zjutraj na tekmi zmaga ekipa, ki je dovolj spala. In ko so stvar obrnili, je zmagala druga ekipa, ki se je tisto noč edina naspala.«

Emil žal nima natančnega odgovora. »Žal še nismo naredili kakovostne raziskave, saj bi potrebovali kup prostovoljcev, ki bi najprej spali na trdem, potem na mehkej-

povprečju rečejo, da je zanje premeško! Vsa Skandinavija spi na udobnejših ležiščih, medtem ko je sredozemski del, Španija, Italija, cel Balkan, Grčija, Turčija, tudi Kitajska, za trša ležišča. Že 30 let raziskujem, od kod pri nas prepričanje, da mora biti dobro ležišče trdo, pa še nisem ugotovil. Se pa na trdem ležišču bolj vrtiš, saj je večji pritisk na telo. Sicer pa imamo verjetno vsi izkušnje, ko smo kdaj spali na trdi blazini v šotoru in se zjutraj zbudili polomljeni. A z leti tudi mi, kot ves svet, težimo k mehkejšim ležiščem. Razstavljamo tudi na sejmu v Kölnu, kjer je največ ležišč – sejmišče je kar na 300 tisoč kvadratih, ljubljansko jih ima, na primer, vsega skupaj osem tisoč kvadratov – in smo videli, da proizvajalci kar tekmujejo, kako bi se postelja čim bolj prilagajala telesu. Pod ramo mora biti podlaga mehka, pod boki prav tako, v križu pa trda, da te podpre. Če je cela trda, bi spali na dveh točkah, preostali del telesa pa bi bil v zraku. To torej danes velja za optimalno vzmetnico, žal pa nimamo stan-



Kar 120 strokovnih knjig o spanju je že preštudiral v teh letih.



# NAGRADNA IGRA



## Podarjamo tri vzglavnike Anti age

Profesor Borut Poljanšek je pred nekaj leti prišel k Emilu Marinšku s predlogom, da bi izdelali poseben vzglavnik proti gubam. Gube na obrazu so namreč posledica staranja, mimike in spanja. Te gube, ki nastanejo zaradi pritiska, lahko preprečujemo s tem vzglavnikom, ki ima luknjo. Emil ga je naredil s svojim bratom Tinetom. Nekatere ženske so navdušene in ga nikakor ne bi zamenjale za običajnega. Morda bo tudi vas navdušil. Odgovorite na nagradno vprašanje in med vsemi pravilnimi odgovori bomo izžrebali tri nagrajence, ki bodo po pošti prejeli nagrado studia Maremico.

### Nagradno vprašanje se glasi:

#### Koliko ur spanja na noč priporočajo strokovnjaki?

Vaše odgovore pričakujemo do 15. marca na naših naslovih jana@media24.si ali Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje, s pripisom VZGLAVNIK.

dardov, da bi to izmerili, primerjali. Pri nas to rešujemo individualno. Izdelamo vzmetnico po osnovnih željah in pozneje popravljamo, da je trša ali mehkejša od prvotne.«

**Najboljšega vzglavnika za vse sploh ni!** Emilu Marinšku se zdi, da je vzglavnik še bolj zapletena zgodba. »Pri jogiju izbiraš med tršim ali mehkejšim. Malo poskušaš, pri mnogih proizvajalcih lahko tudi zamenjaš, če nisi zadovoljen.

Pri vzglavniku pa je pomembno tudi, kako spiš. Vzglavnik mora zapolniti prostor, da glava ne visi navzdol ali ne zateguje vratu, če je previsok. Ampak če imam trdo posteljo, potrebujem večji vzglavnik. Če je postelja mehkejša, potrebujem nižjega, ker se rama bolj pogrezne. Težava je, ko se obrnem na hrbet in je razdalja spet drugačna! Zato v trgovini ne moreš ugotoviti, kateri je primernejši zate, saj itak ne veš, kako ponoči

spiš. Če kateri trgovec oglašuje en vzglavnik kot najboljši na svetu, je to popolna laž, saj ne more vedeti, kako kupec spi! Pri nas smo izdelali poseben vzglavnik, ki ga lahko uporabnik sam predela, da postane nižji ali višji, da je naklon večji, manjši ...«

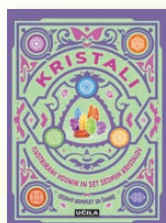
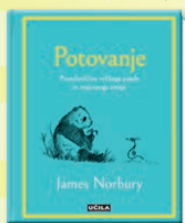
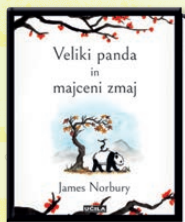
Kar se tiče materialov, so vzmetnice iz vzmeti, pene, lateksa, vode ali zraka. »Večinoma imamo vzmeti, na drugem mestu pa je pena. Moje spoznanje je, da se na

vseh lahko dobro spi. Enako je pri vzglavniku – če je dobro narejen, da diha, se prilagaja, je udoben, so vsi materiali lahko v redu.« Pri posteljini pa Emil Marinšek pri-sega na bombaž, ki diha in je prijeten na koži. Sicer pa je pomembnejše, iz kakšnega materiala je odeja, saj z njo v postelji ustvariš mikroklimo, ki mora biti za telo prijetna, suha, ne vlažna, pretopla ali prehladna. In potem bomo spali kot angelčki ...

## Dan žena Dan mučenikov Materinski dan

**UČILA**

# NAMIGI ZA DARILO



ZA ŠE VEČ BRANJA VABLJENI V KNJIGARNE FELIX IN NA SPLETNO STRAN **felix.si**

LJUBLJANA: Citypark • Čopova 7 • Miklošičeva 11 • Slovenska 29 • Supernova Mercator Šiška • Supernova Rudnik; CELJE: Citycenter • Planet Tuš; KOPER: Planet Koper; KRANJ: Supernova Savski otok; MARIBOR: Mercator center Tabor • Supernova Qlandia; NOVO MESTO: Supernova Qlandia