

LAD KROPPEN ARBEJDE MENS DU SOVER

EN GOD NATTESØVN GØR OS IKKE KUN FRISKE, MEN ER OGSÅ VIGTIG FOR HJERNENS UDVIKLING, HUKOMMELSEN OG REPARATION AF SLID PÅ KROPPENS CELLER. VIL DU HOLDE DIG SELV OG DIN KROP SUND OG UNG, ER DET VIGTIGT, AT DU FORKÆLER OG PLEJER BEGGE DELE HVER DAG - OG IKKE MINDST NAT.

Kroppen har brug for masser af søvn, faktisk bruger vi op til 1/3 af livet på at sove. Trangen til at sove er så stærk, at vi ikke kan holde os vågne længere end nogle få dage ad gangen. En god nats søvn er ikke kun vigtig, for at vi kan være friske og udhvilede dagen efter. Søvn har også afgørende betydning for kroppens genopbygning. Mangel på søvn kan både påvirke immunforsvar, hukommelsen, indlæringen og ikke mindst vores hud. I løbet af en typisk nattesøvn sover en voksen person 2 timer drømmesøvn (REM-søvn), 1 time dyb søvn og 5 timer overfladisk søvn (de to sidstnævnte kaldes også for NREM-søvn). Den dybe søvn er særlig vigtig for at genoprette kroppens fysiske ydeevne. Her dannes nemlig 80% af døgnets samlede mængde væksthormon, som er med til at gendanne kroppens væv og reparere slid og skader. Så den dybe søvn er en slags "skønhedssøvn".

HUDEN HAR TRAVLT, MENS DU SOVER Hudcellerne fornyer sig ligesom resten af kroppen. Hudens aktivitet og optagelsesevne er ligeledes mest optimal om natten, hvor den ikke "belastes" af skadelige UV-stråler, røg og anden forurening. Faktisk regenererer og genopbygger huden sine reserver og naturlige forsvarsmekanismer dobbelt så hurtigt som i dagtimerne. Toppunktet for cellernes reproduktion finder sted mellem midnat og klokken 04.00. Det er tiden, hvor din krop genopfrisker sig selv imod stress fra dagens løb, og huden knokler med at regenerere sig selv og udskille affaldsstoffer. Derfor har huden brug for masser af næring natten igennem for at kunne gennemføre denne proces mest optimalt. Ved at bruge natcreme, som er beriget med vitaminer og næringsstoffer, kan du tilføre huden de nødvendige aktive og plejende ingredienser og næringsstoffer, som den har brug for til at danne nye sunde hudceller. Natcreme beskytter ikke huden på samme måde, som en dagcreme gør, men virker beroligende, blødgørende og nærende og får så at sige huden til at arbejde mere effektivt, mens du hviler. Sørg for at bruge en natcreme, der passer til din hud, hver aften efter du har rensset grundigt. Fordel cremen i hele ansigtet og på halsen.

SOV SØDT Natcreme er selvfølgelig ikke nok for at vågne ophvilet og genopladt. Sørg for at få mellem 6- 8 timer alt afhængig af, hvem du er. Husk, søvnen skal frem for alt være kvalitativ. 8 timer, hvor du ligger og vender og drejer hele natten, tæller ikke. Vil du sove godt, er du nødt til at få skabt de bedste mulige rammer for søvnens naturlige biologiske forløb. Det er vigtigt, at du indretter dit soveværelse, så det indbyder til søvn. Skaf dig en seng, som er rar at ligge i og en madras, der støtter din krop. Sørg for, at du sover i et køligt rum, og at der er mørkt. Rummet bør kun forbindes med søvn, så undlad derfor at spise, læse, arbejde eller se fjernsyn i værelset, da det kan være ødelæggende for søvnen. Sørg også for at få et fast sovemønster. Både i forhold til hvornår og hvor længe,

der skal soves. Stå op og gå i seng på cirka samme tid hver dag – og sov kun om natten. Har du svært ved at sove, er det endnu vigtigere at overholde de faste sengetider – også selvom du har lyst til at krybe tidligere under dynen eller sove lidt længere, når søvnmanglen presser sig på. Sørg også for at stressede ned inden du lægger dig til at sove. En times tid før sengetid skal du begynde at koble af og foretage dig noget rart. Gear ned med et eller andet sysleri, så du bliver stille og roligt med en lav og afslappet puls, kan krybe i seng, når tiden kommer. Du må gerne læse, se fjernsyn, lægge vasketøj sammen eller rydde op, bare det ikke er i soveværelset og foregår i et roligt og afstressende tempo. Åndedrætsøvelser og meditation er også en god måde at slappe af på. Endelig bør du undgå kaffe, sukker og lignende, lige op til du skal sove, da det skaber uro i kroppen.

GODE TIPS TIL GOD SØVN

Soveværelset skal have en passende temperatur, dvs. ikke for varmt og ikke for tørt.

Stå op på samme tid hver dag - også på fridage. Det styrker dit indre ur.

Sørg for at have en god seng med hensyn til størrelse, madrastype og sengetøj.

En god madras kan sikre dig op til 15 minutter mere søvn pr. nat.

Undgå voldsom fysisk aktivitet, umiddelbart inden du lægger dig.

Undgå store måltider og andre stimulanser, lige inden du går i seng.

Gå ikke sulten i seng, men tag i så fald et lille mellemmåltid gerne med noget varmt at drikke – f.eks. beroligende te eller varm mælk.

Et varmt bad, inden du går i seng, kan også være søvnfremmende.

Soveværelset bør kunne afskærmes for udelys. Undgå tv og kæledyr.

Skab ro og orden i dit soveværelse – det skaber også ro for dig.