

# 25 SØVNRÅD DER VIRKER

**GÅ I SENG FØR KL 23** - I tidsrummet mellem kl. 23 og 03 gennemgår kroppen særlig dybe og helende søvnperioder. Her udskilles f.eks. ekstra kolesterolsenkende og fedtnedbrydende hormoner, hudens cellefornyelse arbejder på højeste kraft og meget andet. Det er ikke uden grund, at man taler om "den helbredende søvn" og "skønhedssøvn".

**FÅ NOK SØVNTIMER** - Vi sover generelt mindre i dag end for blot 100 år siden, det samme gælder vores børn, og årsagen er tv, computere og for mange underholdningstilbud. Der er forskel på, hvor mange timer hvert enkelt menneske har behov for af sove. Nogle har brug for seks timers søvn, andre ni, men det normale er syv-syv en halv time. Nok søvn gør dig mere rolig, mere energisk og mere glad.

**SOV I ET KØLIGT RUM** - Læg lidt energi i at gøre indeklimaet i soveværelset behageligt. Luft rummet godt ud før sengetid. Sørg for at holde temperaturen på 15-16 grader.

**SKAB STILHED** - Du sover bedst i mørke og stilhed. Bor du tæt på trafik eller anden støj, så sov med ørepropper. Strømmer der lys fra gadelamper eller billygter ind i soveværelset, så anskaf mørklægningsgardiner.

**VÆR REGELMÆSSIG** - Gå i seng på nogenlunde samme tidspunkt hver aften, og stå op på samme tidspunkt hver morgen. Især det sidste er vigtigt - at stå op på samme tidspunkt hver morgen. Dette er ét af de mest effektive råd til en bedre søvn.

**TV, BØRN OG ARBEJDE UD AF SOVEVÆRELSE** - Pizzaspisning, fjernsynskiggeri og internetsurfing hører ikke hjemme i soveværelset. Og det gør arbejdspapirer, kæledyr og iPods bestemt heller ikke. Brug kun soveværelset til to livsvigtige aktiviteter: Sex og søvn.

**UNDGÅ SENE AFTENSMÅLTIDER** - et for stort måltid lige før sengetid kan give en urolig nat. Spis dagens sidste store måltid nogle timer før sengetid, så du ikke lægger dig til ro på en propfuld mave.

**UNDGÅ KAFFE** - Kaffe indeholder koffein der virker meget opkvikkende på mange mennesker, og bør derfor ikke indtages nogle timer før sengetid.

**LAD AFTENFREDEN SÆNKE SIG** - Vær opmærksom på at skifte til et lavt gear i aften timerne. Dæmp tv'et, så det ikke har for høj lyd. Lad larmende vaskemaskiner holde fri og lad fysiske aktiviteter vente til næste dag. Sæt dig i et fredeligt hjørne med en god bog eller lyt til et stykke roligt musik.

**GÅ AFTENTUR** - En aftenspadseretur, en lille cykeltur, lidt boldspil i haven eller noget helt fjerde er rigtig godt efter aftensmaden nogle timer før, du skal til ro. Gør det til en vane med en halv times motion kort efter aftensmaden.

**DRIK URTETE** - Der findes masser af dejlige teer, der virker beroligende før sengetid. Husk at sikre dig, at de er koffeinfri.

**GLÆD DIG TIL SØVLEN** - Du sover en tredjedel af dit liv, så vær om din søvn, tag den alvorligt og glæd dig til den.

**UNDGÅ SOVEMEDICIN** - Der er andre og sundere metoder til at få krop og sind i ro før sengetid: Yoga, meditation, afspænding og massage. Du kan også tænke dig selv i ro. Luk øjnene, sæt dig behageligt og tænk på noget, der får dig til at føle dig godt tilpas, et hav, en skov, en smuk himmel og meget andet.

**TAG EN KORT MIDDAGSLUR** - En middagslur giver energi til resten af dagen og ødelægger ikke nattesøvnen, så længe du holder den på 20 min. eller derunder.

**HUSK DET SUNDE FEDT** - De livsvigtige fedtsyrer fra nødder, planter, kerner og fisk er med til at danne de stoffer i kroppen, der giver en god nats søvn. Sørg for, at din kost indeholder fx mandler, valnødder, makrel, laks og tun.

**DYRK MOTION** - Regelmæssig motion giver en bedre søvn. Men undgå hård fysisk aktivitet lige inden sengetid.

**FÅ DAGSLYS** - Dagslyset hjælper din krop til at opretholde en god døgnrytme. Sørg for at komme ud hver dag i mindst en halv time.

**SEX FØR SOVETID** - det frigør stoffer i kroppen, der får dig til at slappe af.

**VÆLG DYNE** - Brug en let dyne om sommeren og en dejlig tyk dyne om vinteren.

**NYD ET DEJLIGT VARMT BAD** - Der er ikke meget der får krop og sjæl til at falde til ro som et dejligt varmt bad.

**TAG IKKE BEKYMRINGER MED I SENG** - Sæt et stykke tid af i løbet af dagen til at gruble over problemer i parforholdet, en dum kollega, en uretfærdig behandling, pengeproblemer, flytning osv. Når du skal falde til ro, skal du fokusere på dejlige tanker.

**NYD ALKOHOL MED MÅDE** - Mange mennesker bruger alkohol som middel til at koble fra om aftenen. Men nyd det med måde fordi, alkohol får dig nok til at falde hurtigt i søvn, til gengæld giver alkohol i store mængder en mere urolig søvn.

**SOV PÅ EN HÅRD MADRAS** - Vælg en madras, der er tilpas hård. Jo mere du vejer, desto hårdere skal madrassen være. Hvis madrassen er for blød, synker overkroppen ned, og benene kommer til at ligge for højt. Det betyder, at hjertet skal pumpe hårdere for at sikre en god blodcirkulation.

**SØG HJÆLP** - Søg læge eller psykolog, hvis ovenstående råd ikke hjælper.

**DRIK VARM MÆLK** - Et ældgammelt råd, der ofte virker om aftenen/natten.