

SØVNGUIDE

46% AF DANSKERNE SOVER DÅRLIGT
OM NATTEN ELLER FÅR FOR LIDT SØVN.



AF HELLE FRØLUND

KAPITEL 1

SØVNEN ER DIT FUNDAMENT

Smukke sjæl,

Sover du godt og nok? Eller oplever du søvnløshed? Har du svært ved at falde i søvn? Vågner du flere gange i løbet af natten? Vågner du alt for tidligt om morgenen? Eller føler du dig aldrig rigtigt udhvilet?

Dette er en miniguide til dig, der har svært ved at falde i søvn, sover dårligt eller på anden vis har søvnproblemer – hvad enten dette skyldes negative tanker, bekymringer, lysfølsomhed, uro i kroppen mv.

Først vil jeg i kapitel 2, smukke du, introducere dig for, hvad søvn er for en størrelse og hvad det består af. I kapitel 3 vil jeg give dig et dybt indblik i vigtigheden af en enestående nattesøvn.

Endelig vil jeg i selve søvnguiden i kapitel 4 give dig en lang række gode råd og redskaber til at opnå god søvn. Hvis du ønsker at hoppe direkte hertil, kan du se side 12-19.

Vi mennesker sover ca. en tredjedel af vores liv, og da søvnen har stor indflydelse på vores livskvalitet, er det derfor yderst vigtigt, at vi får maksimalt ud af vores søvn. Høj søvnkvalitet er således essentielt – ikke blot fordi den tidsmæssigt fylder så stor en del af vores liv, men også fordi den kan udligne mange ubalancer samt bevare og optimere helbred, humør, velvære og ydeevne. Derfor betegnes søvnen også som "den store helbreder" blandt mange.

Nye undersøgelser viser skønne, at der er en klar sammenhæng mellem søvnmangel og angst; god søvn afhjælper angst og højst sandsynligt også stress. Man bliver meget hurtigere styret af følelserne, når man ikke får sovet nok og tyr lettere til stimulanser.

Det kunne være stimulanser såsom sukker, alkohol, kaffe, sex, spil og meget andet. Man tager ofte dårlige beslutninger, for eksempel økonomiske, når man er træt og uoplagt; sofaen i stedet for løbeturen, slik i stedet for grøntsager mv. Mon ikke vi alle kender de dage, hvor pizza står på menuen i stedet for sund og nærende mad, fordi vi ikke har energi til at lave mad. Man bliver ligeledes hurtigere ked af det, vred og frustreret, når man ikke sover optimalt. Ja, lunten er bare generelt bare kortere.

De fleste tror, at søvnen blot er en pause. Dette er imidlertid en stor misforståelse og farlig fælde, som mange falder i. Det er under søvnen, at kroppen healer og restituerer og dermed er mest aktiv. Det er i denne tilstand, at vores krop, celler og hjerne repareres. Der er et utal af processer i gang i løbet af natten; processer, som er livsvigtige!

Når vi ligger vågne om natten, er det, fordi vores biologiske ur er i stykker, hvilket betyder, at kortisol stjæler melatonin, og dermed forsvinder vores østrogen, testosteron og progesteron. Når vi mister hormoner, er det tegn på "afvikling af livet". Vi skal finde årsagen og gøre noget ved problemet. Årsagen SKAL findes og adresseres!

Fantastiske dig, optimal søvn er således dybt essentielt og livsvigtigt. Jeg vil derfor i de følgende kapitler uddybe emnet "søvn" og herved give dig dybere indsigt i emnet. Jeg vil tilmed give dig en lang række redskaber, så du kan opnå den dejligste søvn og dermed ligeledes opnå de mange fordele, som følger med en vidunderlig god nattesøvn.



KAPITEL 2

SØVNENS TRE FASER

Søvnen sørger for, at der er plads til at gemme nye informationer og gør klar til at lære nyt den næste dag. Dyrebare sjæl, jeg har i denne E-bog valgt at dele søvnen op i tre hovedfaser. Alle tre søvnstadier er vigtige for såvel læring som hukommelse.

Fase 1: Den dybe søvn

Under den dybe søvn ryddes der op i de gamle forbindelser i hjernen, der bliver gjort rent, og det, som ikke længere er aktivt, bliver smidt ud. Under den dybe søvn frigør kroppen en række vigtige hormoner, som medvirker til vedligeholdelse af cellerne. Bl.a. stiger produktionen af leptin (mæthedshormon), melatonin, væksthormoner, kønshormoner og stofskiftehormoner. Samtidig falder insulinproduktionen, og kortisol (langtids- stresshormon) udskilles.

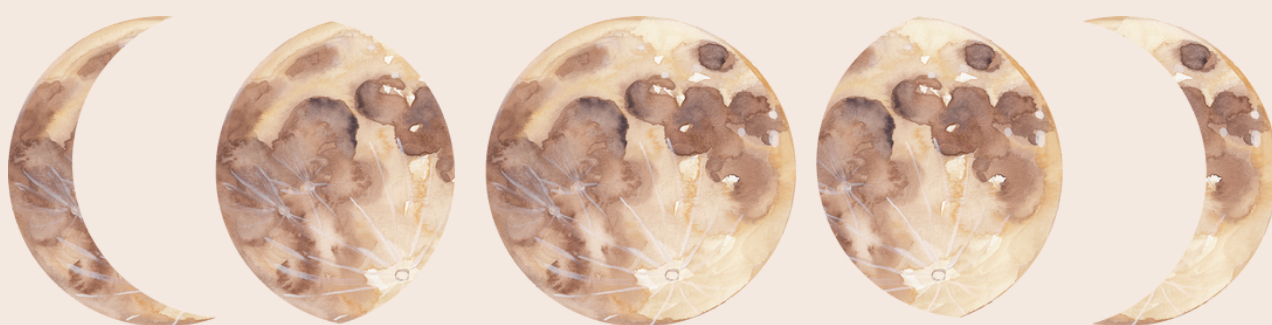
Vores sanseindtryk bearbejdes i den dybe uforstyrrede søvn og bliver lagt på lager, fx fra arbejdshukommelsen til langtidshukommelsen. I denne fase vedligeholdes hjernen ved at skabe nye forbindelser, så hukommelsen styrkes og koncentrations- og indlæringssevne højnes.

Fase 2: REM-søvnen/drømmesøvnen

I REM-søvnen bliver alt sat i system og man får skabt forbindelse mellem nye/gamle erindringer. Den er så vigtig for bearbejdelse, oplevelser, evnen til at løse problemer samt til kreativitet og innovation. Hjernen tager det nye, man har lært i dagens løb, og kombinerer det med noget af det gamle.

Fase 3: Den lette søvn

Her sker der en overførsel fra korttids- hukommelsen til langtidshukommelsen. Korttidshukommelse er som et USB-stik; nye ting kommer herind. I denne fase tømmes USB-stikket for korttidshukommelsen, som lægges over i langtidshukommelsen, så der bliver gjort plads til ny læring.



KAPITEL 3

HVORFOR ER SØVNEN VIGTIG?

Unikke sjæl, i kapitel 1 fik du en lille smagsprøve på dette spørgsmål, som jeg vil uddybe yderligere i dette kapitel.

Søvnen er livsvigtig for et sundt helbred, en krop i balance og dyb selvindsigt. Sidst- nævnte er en faktor, som forringes af søvnmangel, hvilket i givne situationer kan være meget uheldigt. Nogle mennesker mærker ikke selv, hvordan de har det, når de ikke har sovet nok, men det gør omgivelserne uheldigvis. Din søvn er dermed ikke blot for din egen skyld, men også for dem du elsker, som er omkring dig.

I vågen tilstand kører kroppens processer så hurtigt, at den bruges og slides på alle plan, hvilket er helt naturligt. Vi er derfor program- mer et til hver eneste nat under søvnen at reparere de skader, som kroppen påfører sig selv i løbet af dagen.

Når du sover, optimerer du organerne og restituerer hele kroppen. Dette giver dine celler et pusterum til at genopbygge, inden det går løs igen. Under din søvn frigives forskellige hormoner, der healer kroppen. Når søvnen forstyrres, nedsættes denne funktion. Hvis vi ikke får nok søvn, har kroppen ikke tid nok til at restituere og heale de skader, som er kommet. Over længere tid vil det have en effekt på vores helbred.

Tilstrækkeligt med søvn regulerer vores temperatur. Dette skyldes, at når vi sover, falder kropstemperaturen, og energifor- bruget nedsættes, hvilket giver kroppens celler en pause til at restituere og reparere kroppen samt genopbygge nyt væv. Det er bl.a. derfor, at atleter anbefales at passe deres søvn for at undgå skader.

Under søvn dannes stoffer af stor betydning for vores immunsystem; stoffer, som er med til at bekæmpe infektioner i kroppen. Søvn er bivirkningsfri og gratis medicin for dit sind, din krop og din sjæl. Derudover er søvnen med til at holde dit humør højt.

Når du sover 7-9 timer i døgnet, vil kroppen opnå en helbredende, forebyggende og gen- opbyggende funktion på rigtig mange områder. Det er dog vigtigt at vide, at alle mennesker engang imellem oplever akut søvnbesvær, men hvis det er over længere perioder eller for ofte, skal du tage det alvorligt. Nogle af de områder, der påvirkes ved for lidt og/eller for dårlig søvn (insomni, som det med et flot ord hedder), er;

- Kroppens immunforsvar og stressniveau
- At tage på i vægt, da kroppen udskiller mere kortisol (langtidsstresshormonet)
- Din kulde/varme termostat kan blive sat helt ud af funktion
- Stor effekt på opbygningen af din hjerne
- Din indlæring bliver forringet, og du kan have svært ved at koncentrere dig om de mere komplicerede eller nye opgaver
- Koncentrationsevnen formindskes; falder allerede efter to døgn med dårlig søvn
- Dit fokus forsvinder allerede efter én nat med dårlig søvn

- Hukommelsen bliver dårlig, og ny læring er nærmest umuligt
- Stive og anspændte muskler
- Ældning
- Humøret nedsættes med risiko for angst/frygt/agression/vrede/depression Produktion af vækst-, køns- og mæthed- regulerende hormoner nedsættes
- Stresshormoner og appetithormoner hæver og sænker niveauet af Leptin (mæthedshormonet) og øger niveauet af Ghrelin (sulthormonet)
- Risiko for sygdomme som diabetes 2 samt hjertekar- og hjertesygdomme

KAPITEL 4

HVAD KAN DU SELV GØRE FOR AT SOVE BEDRE?

For at undgå de mange bivirkninger, som er gennemgået i kapitel 3, og for at opnå de mange fordele, som søvnen fører med sig, er det vigtigt at sove skønt og nok. Jeg har derfor samlet en lang række gode råd, så du kan få en pragtfuld søvn og således få gavn af søvnens mange healende, gavnende og livsvigtige gaver og funktioner.

- Hold soveværelset så mørkt som muligt, da mørke om aftenen inden sengetid og natten igennem øger dannelsen af søvn-hormonet melatonin.
- Sov i ro uden Wi-Fi, TV, computer, mobil m.m. – helst mindst 1 time før sengetid, da disse aktiverer kamp/flugt nervesystemet, som øger vores kortisol (stress- niveauet) og gør det svært at falde i søvn.
- Ændr din mobilskærms lys i indstillinger og slå WiFi fra for beskyttelse mod stråler – herved støtter du en naturlig døgnrytme
- Sov eventuelt alene.
- Søvnbriller er fantastiske.
- Brug rødt eller gult lys i stedet for det blå lys, som kommer fra elektronik og al- mindelige pærer – blå lys forhindrer produktion af melatonin, som er vigtigt for at opnå en god søvnkvalitet.
- Hold soveværelsestemperaturen på mellem 18-25 grader for optimal udskillelse af melatonin.
- Benyt infrarød sauna, da den reducerer muskelsmerter og restituerer kroppen. Sørg for at have en god seng med dyne, puder og madras, der passer til din krop. Ørepropper frarådes, da de blokerer for nyreenergien (vitalenergien).



- De timer, du sover før midnat, er rigtig vigtige – sov derfor gerne senest kl. 22.30. Ved svært søvnbesvær benyt evt. tilskud af D3 vitamin, K vitamin, B6 vitamin, omega 3 samt magnesium.
- Sov gerne med en opvarmet rispude langs rygsøjlen; den beroliger nervesystemet og giver en bedre søvn.
- Et varmt bad eller fodbad med Epson salt om aftenen er fantastisk gavnende.
- Undgå stress og intensiv træning om aftenen, da det øger udskillelsen af korti- sol og adrenalin, som forstyrrer søvnen.
- Stop eller reducer indtaget af kaffe og koffeinholdige drikke – særligt om aftenen.
- Sørg for at bevæge kroppen i løbet af dagen, få frisk luft og dagslys.
- Lyspåvirkning fra morgenstunden, evt. 20- 30 min. lysterapi (lyslampe) kan anbefales – mennesker, som får tilstrækkeligt med lys i løbet af dagen, falder hurtigere i søvn og sover bedre og dybere.
- Meditation hjælper sindet til at blive roligt, evt. tankemylder stopper, og niveauet af stresshormoner i kroppen falder.
- Homøopati kan være støttende for søvn; Dormi (aldersbetinget) eller Coffearon (stressbetonet)
- Det er en god idé at føre dagbog over dine daglige rutiner og registrere din søvn og dine søvnvaner. Dette giver dig et større indblik i dine vaner, mønstre og handlinger, så du kan klarlægge, hvad der virker bedst for dig for at opnå en optimal, god søvn; du er din egen detektiv!



- Det er en god ide at holde øje med, om du vågner på samme tidspunkt flere nætter i træk og kigge på psykologien bag det organ, der er aktivt på dette tidspunkt, da det kan have indflydelse på det organ og dermed den psykologi, der ligger bagved (søg evt. på "organuret" på nettet).

Få kontrol over dine tanker

Vidunderlige dig, som du ved, kan alle tanker om søvn fylde. Allerede inden du skal i seng, tænker du: "Jeg kan ikke overskue at gå i seng, for bliver det nu sådan en nat igen, hvor jeg skal vende og dreje mig uafbrudt?"

Tankerne betyder meget, så tænk positivt.

Bekymringstanker er en af årsagerne til dårlig søvn. Hjælp dig selv med at tage drama ud af situationen. Styr dine tanker over på ro, tving dig selv til at tænke rolige, kærlige og glade tanker, inden du skal sove.

Støttende tanker er derfor gode, f.eks.:

- Du sover bedre, end du tror.
- Kroppen er klog; den sørger selv for at komme ned i den dybe søvn.
- Man kan sagtens have en god dag, selv- om man ikke har fået så meget søvn.

Lav gerne nogle positive bekræftelser (affirmationer) tre gange dagligt. De hjælper og koder din underbevidsthed, som hjælper din krop til en bedre søvn. Det kan f.eks. være:

- "Jeg sover bedre og bedre for hver dag, der går."
- "Hvor er jeg glad og taknemmelig, nu hvor jeg sover helt fantastisk dybt og roligt."

Lav gerne dine egne affirmationer, der passer perfekt til dig.

Øvelse for bedre søvn

For at opnå bedre søvn kan du med fordel hver morgen og aften lave denne øvelse, som grunder dig og hjælper til bedre søvn:

Stil dig morgen og aften i græsset med bare fødder; kig mod øst om morgenen og mod vest om aftenen. Tag ti dybe, langsomme vejrtrækninger, hvor du trækker vejret ind igennem næsen og puster langsomt ud igennem munden. Når du får sollys i retina, aktiveres kroppens oxytocin-niveau, som er vores lykke- og kærlighedshormon. Dette ritual nulstiller dig hormonelt.

Der sidder et lille DNA-ur foran alle dine celler, som afgør din sundhed i dit hormonsystem, din hjernebalance samt fordøjelse, vitalitet, søvn, humør og libido. Dette DNA-ur skal gerne kunne læse naturens og døgnets rytme, årstidernes cyklus og jordens magnetfelt. Derfor er denne øvelse rigtig vigtig.

Når du connecter med jordens cyklus på denne måde, vil det bringe dig i en dyb balance. Hvis det skal være endnu mere kraftfuldt, kan du lægge dig i græsset med ekstremiteterne mod jorden (som en sfinks). Jo mere bar hud, der får sollys, jo bedre. Lav denne øvelse når solen står op; den er mest powerfuld her! Ellers indenfor 2,5 time fra solen står op og frem. Ligeledes så tæt på solnedgang som muligt. Øvelsen laves så vidt muligt hver dag; morgen og aften.

Zoneterapi

Zoneterapi og NADA-behandling er godt til søvnproblemer. Det beroliger nervesystemet og skaber balance i krop, sind og sjæl. Akupressør/zoneterapi du selv kan bruge for at sove bedre:

- Masser søvncentret på storetåen langs neglebåndet (se billedet tv.); gør dig træt.
- Masser storetåen på indersiden af hele blommen og blommerne på de andre fire tæer (ved tankemylder og uro).
- Bank dine håndkanter mod hinanden (se vedhæftet video i mailen).
- Masser kragebenspunktet med nedadgående bevægelser ca. 20 gange.
- Masser akupressurpunkt hjerte 7, som beroliger kroppen, med lette tryk og blide cirkulerende bevægelser.



Gode produkter - drikke, mad og olier

- Pukka Night Time te inden du skal sove, afslapper dit nervesystem.
- Beroligende mad: Valnødder, vindruer og bananer, som indeholder naturligt melatonin, som beroliger kroppen. Spis lidt af dette inden sengetid.
- Æterisk olie af lavendel afslapper og beroliger kroppen og er derfor godt at bruge om aftenen.
- Rosentræ massageolie til en let massage inden sengetid.

Ved søvnsygdom såsom søvnapnø eller insomni kontakt da din læge.

Rigtig god fornøjelse!

Hjertekram fra Helle
www.hellefroelund.dk

