



Dit bedste skønhedsmiddel? En god nats søvn!

Hvad er søvnproblemer?

Karolinska Institutet i Sverige har udarbejdet følgende definition af søvnproblemer:

- At få mindst 2 timers mindre søvn end søvnbehovet (som er mindst 7 timer!)
- At behøve en indsovningstid på mere end 45 minutter
- At have mere end 5 opvågninger pr. nat og have svært ved at falde i søvn igen - og følgelig have mere end 45 minutters vågenhed i løbet af natten
- At vågne mindst 60 minutter for tidligt om morgenen
- At opleve kraftige mareridt

Søvnforstyrrelserne skal optræde mere end 3 af ugens dage i mindst 3 uger i træk og give anledning til problemer i løbet af dagen i form af træthed, nedsat præstation eller koncentrationsproblemer.

Hvis den er god. Og hvis du får nok af den. Og ingen af delene er en selvfølge i vores stressede samfund. Derfor melder en god søvn sig nu som hot livsstilelement - også blandt kosmetiske produkter.

I virkeligheden har vi størst opmærksomhed på vores søvn, når vi ikke får den. Så står det i hvert fald de fleste klart, at den er vigtig og ikke bare sådan til at undvære. Men når det hele fungerer, når sovehjertet virker, som det skal, så skænker de fleste af os den nok ikke mange tanker. Dem fokuserer vi på hverdagens gøremål - og når vi går i seng, tænker vi på, hvad vi skal i morgen. Altså efter vi har sovet.

Men søvnen fortjener langt større opmærksomhed, for den spiller en utroligt central rolle for vores velvære, vores sundhed - og vores udseende. Det er noget, man fra forskerside er ved at blive mere og mere opmærksom på... også fordi "søvn ikke er, hvad den har været". Flere og flere får problemer med at falde i søvn - eller de vågner midt om natten for så ikke at kunne sove igen. I Danmark menes næsten halvdelen af den voksne befolkning at have søvnproblemer, og de mærker kun alt for tydeligt, hvor meget det kan tappe én for energi og overskud - og i øvrigt betyde, at man kommer til at ligne noget, katten ikke gad slæbe med ind. Søvnen betyder altså ikke kun noget for vores velvære - men også for vores fysiske krop - herunder vores hud (og udseende).

Forskere for bedre søvn

Søvnproblemer er altså nærmest blevet en epidemi. Og derfor også et forskningsobjekt. En af de førende forskere i USA er Dr. Rubin Naiman, som har bistået Origins' Dr. Andrew Weil med

Molton Brown: Relaxing Yuan Zhi Den kinesiske yuan zhi plante virker beroligende og balancerer energien. Sammen med bl.a. lavendel, bergamot og ylang-ylang udretter den sine beroligende geminger via seriens brusesæbe, body cream, sovemist og massageolie.

Amazing Space: Sun Set Scent Lille roll-on med æteriske olier, der kan bruges på hovedpude, på nattojet, i duftlampen eller i badevandet. De meget afspændende olier er rose, lavendel, japansk orkidé og grapefrugt.

Crabtree & Evelyn: Island Night Serien består af kropsprodukter og "home" produkter. Til kroppen findes body wash, milky bath, body lotion, body cream, "evening fragrance compact" og eau de toilette. Alt er baseret på natblomstrende blomster og æteriske olier.

The Body Shop: Deep Sleep Serien består af fem produkter: bademælk, brusesæbe, fugtcreme, "drømmespray" til hovedpuden og en æterisk olie til badevand eller duftlampe. De virksomme olier kommer især fra brystbær, men også fra kamille og humle.

Origins: Night Health Serien består af fire produkter: badeolie, ansigtscreme, sovebalsam og kropsspray. De centrale olier, der er anvendt, er kamille, lavendel og mandarin - de to sidste i økologisk kvalitet.



udviklingen af Night Health serien. På Karolinska Institutet i Sverige forsker man også i søvnen og dens betydning - og resultaterne herfra forsøger man på Center for Stress at videregive - bl.a. har centrets stresskonsulent Mikael Rasmussen specialiseret sig i søvnproblemer.

Men også i andre kredse er søvnen aktuell. Lotte Arndal fra Arndal Spa er meget optaget af at skabe en holdningsændring til nattetimerne. "Det er kun i søvnen, kroppen regenererer", siger hun. Derfor har det også stor betydning for kroppens evne til at reagere på fx træningspas, at du får den hvile, du har brug for. Hun betragter søvnen som en af de grundpiller, hun bygger sine træningsteorier på.

Ifølge Mikael Rasmussen fra Center for Stress er der virkelig ved at komme opmærksomhed på søvnen som livsstilsfaktor - efter vi nu har fået styr på kost og motion. Han fortæller, at dårlig søvn kan få store følger, for det ødelægger kroppens mulighed for at få sin vigtigste hvile og energi, i og med at den forstyrrer den normale ophobning af hormoner, som har en afgørende betydning for vores fysiske og psykiske udfoldelse - med markante følger for vores sundhed og trivsel til følge.

Kosmetikmærker for bedre søvn

Søvnen og dens nye aktualitet har fået flere kosmetiske mærker til at rykke. The Body Shop lancerede i efteråret sin Deep Sleep serie. Origins er aktuell med sit bud, Night Health. Molton Brown - der findes på mange hoteller med trætte rejsende - har en Relaxing Yuan Zhi-serie. Crabtree & Evelyn har en speciel Body Night Cream. Og i Laura Bonnés nye, danske serie Amazing Space er der også en søvnbefordrende Sun Set Oil.

Så hvis du hører til dem, der mest betragter natten som "et nødvendigt onde", inden du igen kan komme op og udrette noget, så er det måske en idé at følge Lotte Arndals råd: prøv at lægge mærke til hvordan du har det de dage, du har fået dine - mindst - 7 timer. Og hvordan du har det, når du ikke har fået din søvn. For egen regning har jeg lyst til at tilføje: Prøv også at lægge mærke til, hvordan din hud ser ud, når du har fået dine - mindst - 7 timers søvn. Og hvordan den ser ud, når det ikke er lykkedes!

Sov godt - og drøm behageligt!

Lotte Arndals bedste søvnråd

Gå tidligt i seng. Den søvn, du får før kl. 24, er den vigtigste. Du vil være mere udhvilet, hvis du sover fra kl. 22 til 06, end hvis du sover fra kl. 24 til 08.

Check aldrig computeren om aftenen. Gå hellere en time tidligere i seng og stå en time tidligere op.

Spis ikke for tæt på sengetid. Det er svært at sove, når maven er optaget af at fordøje. **Læg mærke til, hvordan det føles at mangle/at have fået nok søvn.** Mange af os er slet ikke opmærksomme på, hvor stor en forskel det gør for vores velvære. Den opmærksomhed fortjener at blive optrænet!

Mikael Rasmussens bedste søvnråd

Sæt tid nok af til at sove. Alt under 7 timer er for lidt, for 7 timer er det objektive minimum for, hvad kroppen behøver for at lade op. Får du mindre, tærer du på batterierne. Har du søvnproblemer, så sørg for at stå op på cirka samme tidspunkt hver dag ugen igennem. Det er meget vigtigt for kroppens indre ur. Og vågner du om natten - så stå op, lyt til lidt musik eller bare sæt dig... men uden at tænde lys! Og gå så i seng igen, når du føler dig træt.

Dr. Rubin Naimans syv trin til en fredelig søvn

- 1. Følg søvnrytmerne.**
Følg døgnrytmen. Lav afslappende øvelser som meditation eller vejtrækningsøvelser. Tag evt. en 20 minutters middagslur.
- 2. Skru ned for uroen i kroppen.**
Begræns generelt dit forbrug af koffein og alkohol, men især i timerne op mod sengetid. Undgå kunstige stimulanser (sukkerholdige drikke, RedBull og lignende). Sørg for at få trænet hjerte-kar-systemet.
- 3. Skab et sovetilflugssted.**
Hold dit soveværelse køligt (ca. 16 grader), mørkt, stille og uforstyrret. Hold dit ur væk fra dit hoved, lad ikke dit vækkeur stå tæt på sengen. Prøv at gøre dit soveværelse så "grønt" (økologisk) som muligt.
- 4. Brug skumringen og natten som søvnmedicin.**
Efterlign den naturlige skumring en time eller to op mod sengetid - skru ned for lyset, undgå TV og computer. Brug aftenen til at skrive dagbog, dyrke yoga, tage et varmt bad, til intimitet med din elskede. Melatonin kan befordre en bedre søvn, hvis det behøves.
- 5. Overgiv dig til søvnen.**
Undgå kemisk sove medicin. Husk, man "falder" sjældent i søvn - øv dig i at slippe dagen, når du ligger i din seng.
- 6. Det er OK at vågne om natten.**
Gå først i seng, når du er træt. Vær god ved dig selv, hvis du vågner om natten (stress ikke). Hvis du ikke kan sove, så stå op, til du igen er træt.
- 7. Stå op med et formål.**
Vågn langsomt - mærk, at du er lidt groggy. Formuler dine formål for dagen, så du kender din intention. Kan du huske dine drømme, så skriv dem ned.