

mels.

Den lille SØVNGUIDEN

zzz
zzz
zzz
...

Om viktigheten av søvn og tips for gode søvrutiner.



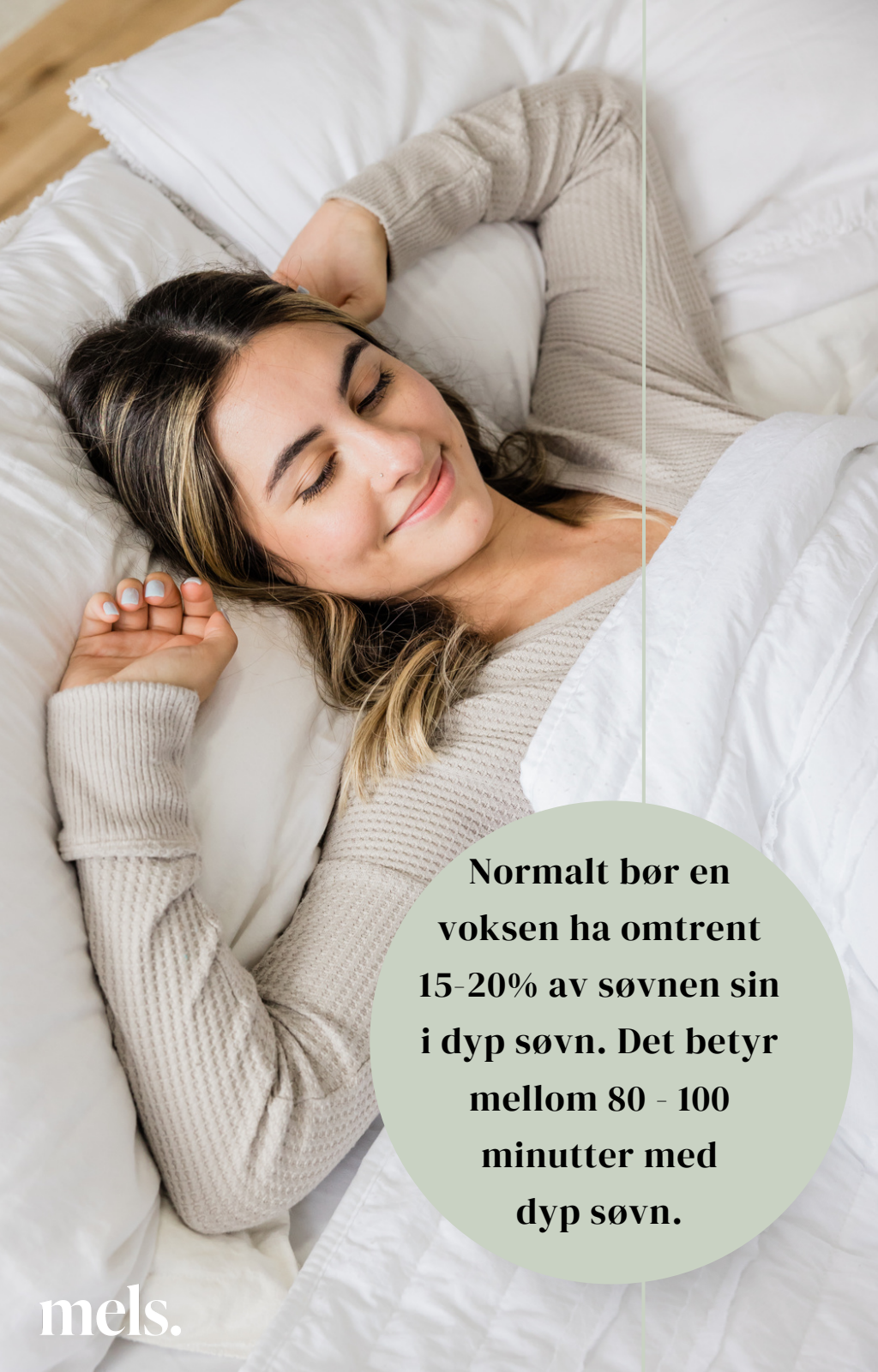
Av Melissa Thelwall

Søvnløshet er et verdensomspennende problem. De fleste mennesker vil på et tidspunkt i livet slite med søvnen sin og oppleve betydelig redusert livskvalitet som følge av det.

Hvorfor er det slik?

En åpenbar forklaring er at mennesker har distansert seg fra naturen. Stadig flere mennesker bor i byer og urbane områder med lyd- og lysforurensing og begrenset tilgang til naturlige omgivelser. I tillegg preges det moderne liv av kunstig døgnrytme, ultraprosessert mat, tidsklemme og fravær av lek og sosialt samvær. Økende bruk av elektronikk og sosiale medier hjelper heller ikke.

Alt dette har en negativ påvirkning på søvnen vår.



Normalt bør en voksen ha omtrent 15-20% av søvnen sin i dyp søvn. Det betyr mellom 80 - 100 minutter med dyp søvn.



Søvnfaser

**Vi har to viktige typer søvn:
REM-søvn og non-REM-søvn**

I non-REM-søvn senkes hjerterefrekvensen og kroppstemperaturen, og hjernen går gjennom forskjellige stadier av lav aktivitet. I gjennomsnitt vil non-REM søvn utgjøre omtrent 75-80% av den totale søvnen hos voksne.

REM-søvn er den fasen hvor du drømmer, og hjernen er aktiv mens kroppen er nesten urørlig. Totalt vil REM-søvn vanligvis utgjøre rundt 20-25% av den totale søvnen hos voksne.

En søvnsyklus varer vanligvis mellom 90 og 110 minutter. Den består av flere stadier av både non-REM og REM søvn, og gjennom hele natten vil hjernen din gå gjennom flere søvnsykluser.



Hva skjer når du ikke får tilstrekkelig med søvn?

Utilstrekkelig mengde av REM-søvn eller non-REM-søvn, kan føre til en rekke negative effekter for hjernens kognitive evne. Det er nemlig under disse fasene at hjernen reparerer seg selv. En sliten hjerne som på etterskudd kan føre til økt angst og depresjon, irritabilitet og humørsvingninger.

Under søvn repareres og vedlikeholdes også alt av kroppens vev og organer. Søvnmangel kan derfor føre til svekket immunsystem, økt risiko for hjertesykdommer og diabetes, samt svekket evne til å regulere hormoner som påvirker appetitt og vekt. Fedme er også en vanlig konsekvens.

I tillegg kan mangel på søvn føre til redusert reaksjonsevne, økt risiko for ulykker og skader, og generelt sett redusert livskvalitet.

Så hva kan vi gjøre for å bedre søvnen?



Hva kan du gjøre for gode søvnvaner?



8 Tips for en god natts søvn:



1 Skap et søvndyssende soverom for å senke stressnivået. Sørg for at det er bekmørkt, ha vinduet åpent, fjern elektronikk og invester i god madrass og pute.

2 Finn en fast søvnrutine. Stå opp og legg deg til samme tid hver dag, helst også i helgene.

3 Unngå sene måltider så kroppen slipper å fordøye mat når den skal reparere seg selv.

4 Styr unna alkohol og koffein da disse kan stimulere nervesystemet og forstyrrer søvnen.

5 Prøv å mosjonere minst 30 minutter hver dag, men unngå å trene intensivt rett før sengetid.

6 Gjør pusteøvelser for å roe ned nervesystemet.

7 Unngå skjerm 2 timer før leggetid.

8 Ta CBD ½ time før sengetid.



MELS RO selges nå i Norge!



melscbd.no

For mer tips, tilbud eller for å
stille oss et spørsmål:



[@mels.cbd.norge](https://www.instagram.com/mels.cbd.norge)



info@melscbd.no