

”Sömnhacket”

Ett verktyg som heter duga!

Den livsavgörande mirakelkuren – väljer du den?

Kaffe - som doftar så gott och kanske är en ”snuttefilt” för många under arbetsdagen. Om du behöver bli pigg på eftermiddagen kan du använda dig av extra vitaminer tex. B, kort syrepromenad, skölja ansiktet i kallt vatten, äta en banan eller sätta på energigivande musik. Om du dricker kaffe efter kl. 14-15 på eftermiddagen så kommer det att påverka din sömnkvalitet. Det finns även forskning på att koffeinet är smärtstillande för cellerna, inte direkt uppiggande.

Skärmar avger blått ljus som gör att produktionen av melatonin, hormonet som gör dig sömning, minskar. Skärmtittande håller din hjärna aktiv och håller mer stresshormon (kortisol) i omlopp. När melatonin och nedvarvning störs försämras sömnkvalitén. Undvik skärmar 1–2 timmar innan läggdags, använd nattläge/blåljusfilter eller lägg undan telefonen en stund innan du ska sova.

REM-sömnen - är den sömnfas där vi drömmer mest och där hjärnan är mycket aktiv. Den är viktig för där återhämtar sig hjärnan, vi stärker kreativitet och inlärning, bearbetar känslor och förstärker långtidsminnen och bidrar till psykiskt välmående. De saker som stör denna fas är tex. koffein, alkohol, stress, smärta, oregelbundna sömnvanor, tung måltid sent, vissa mediciner och skärmar sent på kvällen.

Magnesium - aktiverar kroppens lugn- och ro-system (reglerar nervsystemet), ökar produktion av melatonin – hormonet som styr sömncykler, minskar stresshormonet kortisol, hjälper musklerna att slappna av. Förutom i olika tillskott så finns det gott om magnesium i tex. nötter och frön (pumpafrön är vinnare), baljväxter tex. bönor, fullkornsprodukter, grönsaker (särskilt gröna blad), frukt som banan och avokado m.fl.

Träning - Fysisk aktivitet i individanpassad form är guld men försök att inte träna för nära läggning, Undvik att träna 2-3 timmar innan du ska sova. Med förhöjd puls och blodtryck tar det tid att komma till viloläge och för att somna behöver kroppstemperaturen vara lägre och träning frisätter vissa hormoner som kan störa insomnandet och sömnen. Lugn yoga eller promenad brukar ej störa.

Kunskap - Om du nu vet att vissa saker främjar sömnen och att sömnen påverkar så mycket som tex. humör, ork, tankar, prestation, livslängd, kropp, hjärna, hälsa och att mängd och kvalitet på Din sömn sätter ett filter för den vakna tiden – då kan du nu inte låtsas som att du inte vet eller lura dig själv, för nu vet du. Och.. du hinner om du prioriterar. Det du nu lärt dig eller blivit påmind om kostar inget extra – bara att veta, tänka och att göra ett aktivt val.

Sov gott – FÖR en 5-stjärning vakenhet! Coolt!

Källor:

Boken Sömngåtan av Matthew Walker

Utbildningen: Kostrådgivare med kognitiv inriktning via Sverigehälsan

Föreläsningar med Svenska Näringsakademin

Forskningsstudie: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5018099/>

Egna livserfarenheter / www.emmaekstedt.com/naring