



Sundhedskompagniet.dk

Energi * Overskud og balance ad naturlig vej

Sundhedskompagniets gode råd til en dejlig dyb søvn, der gavner dit nervesystem.

Søvnen er essentielt for dit velbefindende og seneste forskning viser, at vores søvn er ekstremt vigtig for hjernen, da hjernen renses via søvnen og klargøres til næste dags udfordringer.

Gå i seng på nogenlunde samme tid hver aften. Skab din egen rytme. Tag gerne en aften om ugen hvor du går i seng kl. 22 og får den bedste søvn ml. 22 og 24.

Undgå kaffe, sort te eller cola efter kl.17, de virker opkvikkende og koffeinindholdet kan genere dit nervesystem som er følsomt når du ikke kan sove.

Drik urte-teer såsom grøn te, kamille eller pebermynte om aftenen, der findes specielle soveteer i Helsekost som er velsmagende og beroligende.

Gør dit soveværelse mørkt, eller tag en søvnmaske på, det lukker lyset helt ude, dæmper hjernens aktivitet og aktiverer kroppens eget hormon melatonin som er ansvarlig for kvaliteten af søvnen.

Løs ikke dagens problemer om natten, lær at lægge spekulationer og bekymringer væk inden du sover. Skriv dem eventuelt kort ned, det kan aflaste din tankevirksomhed.

Dit soveværelse er dit tempel – gør det så behageligt, enkelt og overskueligt som muligt

Sørg for godt protein til dit aftensmåltid, mæthed betyder meget for ordentlig søvn og nervesystemets evne til at falde til ro.

Gå ikke sulten eller overmæt i seng, begge dele virker aktiverende og kan derfor hæmme søvnen.

Oplever du problemer med at sove så er der god hjælp at hente i naturen som har bivirkningsfri ingredienser der kan styrke kvaliteten af din søvn, køb i Helsekost, urter i kapsler eller flydende form af eksempelvis baldrian, humle, citronmelisse, passionsblomst, eller havre.

Jeg har ligeledes god erfaring med de homøopatiske præparater Dormi og Coffearon fra Allergica, (købes Helsekost) de kan gi en skøn, rolig og dyb søvn.

Udarbejdet af Biopat, kostvejleder Lotte Vallø sundhedskompagniet.dk