

SØVN - HVORFOR DET ER VIGTIGT

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 "den store helbreder" blandt mange.

Manglende søvn har også en meget stor betydning for din vægt. Man bliver meget hurtigere styret af følelserne, når man ikke får sovet nok og tyr lettere til stimulanser som sukker, alkohol, kaffe, spil, shopping osv. Man tager ofte dårlige beslutninger, bl.a. 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, luntten er kort.

Mange tror, at søvnen blot er en pause..

Dette er imidlertid en stor misforståelse. Det er under søvnen, at kroppen heler og restituerer og dermed er meget 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 vigtige.

Når vi ligger vågne om natten, er det, fordi vores biologiske ur er i stykker, hvilket betyder, at kortisol (som er bl.a. er kendt som stresshormon) stjæler melatonin (Kendt som søvnhormonet), og dermed forsvinder vores østrogen, testosteron og progesteron, som bl.a. har betydning for vores vægt.

Samtidig kompenserer kroppen på den manglende energi, ved at øge adrenalinproduktionen, for at sikre du kan holde dig i gang. Sker dette over længere tid vil det yderligere øge for kortisol og mindske melatonin og dermed holde dig i en negativ spiral med dårlig energi, overskud og humør.

Optimal søvn er således dybt essentielt og vigtigt. Vi vil derfor i de følgende uddybe emnet "søvn" og herved give dig større og bedre indsigt i emnet.