



Catnap, Høneblund eller Tupplur? Vad säger forskningen?

Det talas mycket om sömnens hälsofördelar och hur viktigt det är med en god natts sömn. När vi går in i ljusare tider är det många som blir mycket trötta, och har problem med att sova gott om nätterna.

Då kanske man tänker - Äsch, jag får ta mig en **catnap** (engelska), **høneblund** (norska) eller **tupplur** (svenska) under dagen. Men, kan en kort vila under dagen kompensera för utebliven sömn under natten?

Så här säger experterna

Att sova en stund under dagen kan underlätta din dag så att du orkar mer för stunden och undviker humörsvängningar. Kanske t.o.m. att det hjälper ditt kortminne inför en presentation eller tenta? Det är en quick-fix för att enklare ta sig igenom dagen utan problem. Men, kroppen behöver sömnkvalitet för att reparera ben och muskler, stärka immunsystemet, och processa minnen. När man vill balansera sin vikt är en god nattsömn väsentligt, och även för att undvika sjukdom.



Kroppen går igenom 4-5 sömncykler under natten, från den första när ögon och muskler skall hinna slappna av, till den nyttiga drömcykeln när hjärnaktiviteten ökar. Den sista tror man är viktig för inläring, minne och humör.

Har du problem att koppla av under natten?

Får du till exempel muskelkramp eller lider du av "restless legs"? Produkter som många Polargovänner använder är CD Mag+ samt Elite Perform sportdryck.



CDMag+, artikelnummer: 10-104015 Elite Perform, artikelnummer: 15-002190

Se alla våra produkter och läs mer om dem på webbshoppen..

Visserligen vilar kroppen när du sover – men den arbetar alltid.

Även när du sover arbetar mage och tarmar, men i ett långsammare tempo än när du är vaken. Det är när du sover som kroppen kan ägna sig åt självreparation.

Experter rekommenderar att man förbereder en liten ritual inför varje kväll som hjälper kroppen att hjälpa sig själv inför den viktiga återhämtningen under sömnen.

1. Undvik skärmtid en timme innan läggdags

Ja, det skrivs väldigt mycket om att man skall undvika telefon, TV och dataskärmar innan läggdags för att kroppen skall förstå viken - SOVDAGS! Även att streama små söta, charmiga episoder kan innebära att adrenalinnivåerna stiger, och skickar fel signaler till kroppen, enligt gastroenterologer, specialister inom mage & tarm.



www.polargo.com • support@polargo.com

2. Undvik småätande innan läggdags

Innan du tvättar ansiktet och borstar tänderna kanske du går förbi kylskåpet och hittar något du blir sugen på, eller öppnar lådan med kakor. Undvik frestelsen! Kroppen har som en inbyggd klocka, och förväntar sig inte mat precis innan läggdags. Hela det metaboliska systemet kan sättas ur spel - du vill ju att systemet skall arbeta optimalt! Att äta ett mellanmål vid midnatt kan störa hälsan hos ditt mikrobiom, de miljarder bakterier som lever i din tarm.

Bakterierna har en biologisk klocka som säger åt dem att inte förvänta sig mat på natten så att de skall hinna förbereda de fettsyror som behövs för en hälsosam ämnesomsättning.

3. Välj middagsmat som stöder mag- & tarmfunktioner

Vad innebär det? Jo, mat som innehåller "prebiotika" och "probiotika", mat som hjälper dina magbakterier att fortsatt producera goda bakterier. För att säkerställa behovet av "godis" till dina goda bakterier, finns ett antal Polargo-produkter att tillgå. Blanda en Polar Smoothie*, Cardicore och Psyllium Husk. Ät en banan eller blanda den i din Polar Smoothie. LiFEPack ger dig också en bra bas, med både fettsyror och goda bakterier, samt fytonäring från broccoli med dess välkända detox-effekt.

* Polar Smoothie finns i [webbshoppen](#) i 3 smaker: vanilj (art.nr: 10-145203), choklad (art.nr: 10-145202) och jordgubb (art.nr: 10-145201). Cardicore (art.nr: 10-051421/31), Psylliform (art.nr: 10-101450), LiFEPac (art.nr: 10-100014).

4. Drink tillräckligt med vatten

Vatten ser till att allt flyter bra i kroppen. Är du rädd för att dricka vatten på kvällarna för att undvika att gå upp och kissa om natten? Experter anser att det isåfall är värt den extra turen om natten. Vid sidan av din kost är vatten en av de viktigaste faktorerna för matsmältningshälsa.

Ett bra tecken på att din kropp har arbetat under natten – och att du har fått tillräckligt med god sömn – är att du kissar rikligt på morgonen.

5. Stresskoll - meditera eller ta en kort promenad

Alla drabbas av stress. Det går inte att undvika, och är en naturlig del av att vara människa. När kvällen kommer underlättar det för kroppen och sömnen om vi försöker ta långa, lugna andetag så att kroppen kommer ner i varv. Koppla av med att inte göra någonting – fokusera på dina andetag och dina tankar. En liten kort promenad är också gynnsamt, bara så den inte blir så intensiv att du höjer dina adrenalinnivåer.





Oregelbunden sömn kan leda till högt blodtryck

Arbetsscheman och andra åtaganden kan ibland göra det svårt att hålla regelbundna sömntider. Gör så gott du kan för att inte variera ditt sömnmönster alltför mycket.

Människors sömnvanor analyserades av forskare i en ny studie. Man kollade antal timmar och hur regelbunden sömnen var, dygn för dygn. De fann att sova mer än 9 timmar eller mindre än 7 kan leda till en förhöjd risk att drabbas av högt blodtryck. Att hålla regelbundna tider har större påverkan än vad man kanske tror.

Äldre vuxna med oregelbundna sömnmönster kan dessutom löpa högre risk för stela artärer.



Sömnspa?

Ny trend på gång?

Att gå på spa eller ordna en spa-kväll hemma är avkopplande och avstressande.

Hur många är idag beredda på att lägga pengar på att åka till ett spa som fokuserar på sömn? Sömnturism är inte så vanlig idag, men den dagen



www.polargo.com • support@polargo.com

kanske kommer? Det är tidens tecken på att vi som individer kanske behöver fokusera mer på sömnkvalitet.

Hotellen världen över försöker med många lockelser, och frestar nu även med konceptet att sova extra gott. I London kan man boka hotell utan fönster för att undvika ljud och ljus. I New York kan man med Als hjälp både kolla sömnmönster och få rätt temperatur i sängen.

Vi önskar GOD SÖMN till alla Polargo-vänner!

P.S. Smörj gärna ditt ansikte med våra Nrf2-produkter. Hud som är fuktig och återfuktad (hydrerad) kan enklare slappna av, vilket i sin tur underlättar din sömn.*

Läs mer om dem i [webshoppen](#).

** NRF2 Collagen Booster Face Serum (art.nr: 12-004170), Nrf2 Performance Ageless Serum (art.nr: 12-004120), Nrf2 City Shield (art.nr: 12-004150)*

.....

Följ oss i våra sociala kanaler:

Facebook: Polargo Information

<https://www.facebook.com/polargonorden/>

Instagram: Polargo News @polargo_news

https://www.instagram.com/polargo_news/

.....

polargo.

www.polargo.com • support@polargo.com