



Vidensvitamin - Søvn

Vi sover næsten en tredjedel af livet og tager søvnen som en selvfølge. Men når det kommer til stykket er det de færreste der ved, hvad søvnen gør ved vores krop. Faktum er, at søvn er gratis og bivirkningsfri medicin, der gør os fit for fight og holder sygdommene fra livet. Når vi sover, sker der en lang række ting i kroppen, som sørger for at holde os sunde og raske. For at få det optimale ud af søvnen, skal man sove på nogenlunde samme tidspunkt hver nat og sove i et mørkt og køligt rum. De voksne har behov for omkring syv timers sammenhængende søvn, mens børn har større søvnbehov. Får man det, vil søvnen have en helbredende, forebyggende og genopbyggende funktion på rigtig mange områder:

- Styrker immunforsvaret
- Genopbygger kroppens væv
- Nedsætter energiniveauet
- Lagrer informationer i hukommelsen
- Regulerer appetitten
- Holder humøret oppe