

6 Sunde at sove på

Vidste du, at der findes en dyne, der stabiliserer din sovetemperatur, så du sover langt roligere om natten? Læs mere om den søvnforbedrende dyne **TEMPRAKON®**, og få flere sunde tips at sove på!



ET EFFEKTIVT ENERGIBOOST

Søvn er det bedste og mest effektive energi-skud, du kan give dig selv. Mens du sover, gennemlever din hjerne og krop en fantastisk udviklings- og genopbyggelsesproces. Bl.a. forstærkes dit immunforsvar og der produceres livsvigtige hormoner, som du behøver for at fungere optimalt. Undersøgelser har desuden vist, at søvn modvirker depression og stress. Tænk bare på, hvor lav din irritations- og sårbarhedstærskel er, hvis du ikke får tilstrækkelig søvn.

Sov dybt - husk bedre

Den dybe søvn indtræffer ca. en halv time efter, du er slumret ind, og er væsentlig, når du skal lagre nye oplevelser, viden og indtryk i din hukommelse. Årsagen er sandsynligvis, at under den dybe søvn, hvor al aktivitet er lukket ned, kan hjernen bruge hele sin kapacitet på at bearbejde de mange nye impulser og fæste dem i hukommelsen.

Fast soverytme

Din krop har bedst af en fast soverytme. Så har du mulighed for det, så stå op og gå i seng på samme tidspunkt hver dag – også i weekender og ferier. Din soverytme reguleres nemlig af stoffet melatonin, som dannes i hjernen, mens du sover. Forstyrres din søvnrytme tre ud af syv dage, bliver produktionen af melatonin ustabil. Virkningen svarer til at have jetlag.

Sov dig slank

Det sidst nye inden for søvnforskning er sammenhængen mellem søvn og overvægt. Du kender det sikkert fra dig selv: Når du er træt, er du mere forfalden til søde sager. Det kan opleves som trøstespisning, men i virkeligheden er der tale om ren kemi. Jo mere du sover, desto mere leptin har du i blodet – og leptin er det stof, der giver mæthedsfornemmelse. Hvis du til gengæld sover for lidt, producerer kroppen mere af hormonet ghrelin, som giver sultfornemmelse og lyst til at spise fedt og sukker.



Naturlig hudpleje

Du kender det allerede: Får du ikke søvn nok, får du i stedet rande under øjnene, og din hud ser mat og træt ud. Men vidste du, at mens du sover danner hypofyse-kirtlen på hjernens underside 80 procent af døgnets samlede mængde væksthormon. Dette hormon er vigtigt, fordi det danner nye proteiner, der opbygger kroppens væv og reparerer slid og skader. Så husk nu at få din ca. otte timers skønhedssøvn.



Temprakon®

er en kollektion af dyner, puder, topmadrasser mv., som aktivt og naturligt regulerer din temperatur, mens du sover. Når du får det for varmt, optager **TEMPRAKON®** din overskydende kropsvarme, og når din sovetemperatur falder igen, afgiver **TEMPRAKON®** varmen. Dermed får du en stabil sovetemperatur og sover langt roligere hele natten igennem. Hemmeligheden ligger i millionvis af små mikrokapsler fyldt med en speciel type voks, der har en særlig evne til at optage og frigive varme. Teknologien stammer fra oprindeligt fra NASA, hvor astronauterne kommer ud for store temperaturudsving under vandringer i rummet. Det skal deres rumdragter tage højde for og kunne regulere. Siden er teknologien blevet forfinet og er altså nu endt i en dynekollektion. **TEMPRAKON®** indeholder fine dun, som er naturens eget isoleringsmateriale og kan vaskes ved 60 grader. Fås som dyner, puder, ergonomiske puder, junior dyne/pude, duntopper, topmadrasser, dunsokker. Voksen dyne/pude fås både i en hvid og sort udgave.