

Sov naken og våkne uthvilt.

Søvn er livsviktig og gjennomsnittsmennesket bruker en tredjedel av livet til å sove. Akkurat som mat og mosjon, er søvn viktig for at kroppen og hjernen skal fungere godt. Forsøk på rotter viser at de dør etter to til tre uker uten søvn. Vi mennesker får også en uimotståelig søvntrang og vil falle i søvn om vi ikke tvinges til å holde oss våkne. Derfor er det merkelig at søvnen ikke har høyere prioritet.

Men hvorfor sover vi egentlig? Det finnes mange teorier, men fremdeles er det et stort mysterium. Vi vet at barn trenger søvn fordi de utvikler seg raskt. Både REM-søvn og andre søvnstadier er viktig for ulike former for hukommelse. Søvn er trolig også viktig for reparering av celler og for energisparing. Mennesker er jo også dyr, men hvor mye søvn trenger vi egentlig?

Forskere på søvn sier at dette er individuelt. Generelt kan man si at barn bør sove minst ni timer, ungdommer åtte til ni timer, mens de fleste voksne klarer seg med 7,5 til åtte timer per natt. Minst hver tredje nordmann har problemer med søvnen. Noen studier tyder på at halve befolkningen sliter i perioder med et søvnproblem. For lite søvn over tid har en rekke negative konsekvenser: Bare én natt med dårlig søvn påvirker produksjonen av flere viktige hormoner. Dette kan gi nedsatt immunforsvar, kreft, økt fare for infeksjoner, kroniske betennelsestilstander, øke fettlagringen i kroppen og fremskynder aldringsprosessen

Så det å arbeide for bedre søvnkvalitet er en billig og sikker investering i egen helse. Elendig søvn kan ofte skyldes noe så enkelt som dårlige rutiner før leggetid, eller dårlig sovemiljø. Den viktigste årsaken er likevel uro, stress og press i arbeidslivet eller på hjemmearenaen.

I tillegg til å sove nok er det å kaste klærne ved sengetid bra for mer enn sexlivet ditt. Det er nemlig slik at jo mer luft underlivet får, jo større er sjansen for at man ikke får diverse underlivsplager. Et klamt og varmt miljø gir grobunn for bakterier og soppinfeksjoner. Tettsittende undertøy vil øke sannsynligheten for at man svetter, noe som igjen øker sjansen for en soppinfeksjon. Så sjansen for å få en infeksjon reduseres derfor når det er luftig og svalt «der nede».

I en undersøkelse foretatt i Maryland, USA ble det konkludert med at menn som sov nakne hadde 25 prosent bedre fertilitet. Som ekstrabonus til den forbedrende sædkvaliteten har også menn som sover nakne mindre risiko for å utvikle soppinfeksjon i underlivet.

En annen helsefordel ved det å sove naken, være avkjølt og sove i et svalt soverom er at det øker forbrenningen. Det gjør det også lettere for kroppen å regulere temperaturen, og det blir nattesøvnen bedre av.

Så kjære telemarking; kanskje du skal bruke påsken til å finne ut hvor mye søvn du trenger. Registrer hvor mange timer du sover i ferien, når du ikke trenger å bli vekket. Eksperimentet bør egentlig foregå i ferier som varer mer enn én uke, for i starten trenger de fleste å hente seg inn på søvn. Men du får en liten pekepinn på hvor mange timer du bør sove hver natt, og helst naken!

God påske Telemark.