



MIÐVIKUDAGUR 7. OKTÓBER 2020

Góður svefn



Það er ýmislegt hægt að gera til að öðlast betri svefn. Góður svefn hefur mikil áhrif á daglegt líf og getu til að takast á við daginn. Ef fólk finnur fyrir svefnvandamálum er rétt að ræða við sérfræðing og bæta um leið lífsgæðin. ➔4

AUKIN ORKA SKARPARI HUGSUN



Sölustaðir: apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.

Kæfisvefn þarf líka að meðhöndla á ferðalögum

Stór hluti þeirra sem greinast með kæfisvefn er fólk á besta aldri og í fullri vinnu, fólk sem ferðast og stundar áhugamál sín af kappi. Hjá Stoð er nú hægt að kaupa litla og meðfærilega kæfisvefnsvél fyrir þá sem eru á ferðinni og veitir sömu meðferð og vélin á náttborðinu. ➔2

Framhald af forsiðu ➔

Þegar fólk er greint með kæfisvefn fær það kæfisvefnsvél til afnota í gegnum Landspítala og Sjúkratryggingar Íslands. Meðferð með kæfisvefnsvél eykur lífsgæði umtalsvert og nú bætist við frábær lausn fyrir þá sem eru með greindan kæfisvefn og mikið á ferðinni. Hjá Stoð er nú hægt að kaupa litla og meðfærilega ferðavél sem er auðvelt að taka með í bústaðinn, veiðina, golfferðirnar, frið og vinnuferðir innan lands og utan.

Ferðavélin AirMini

Nýja ferðavélin heitir AirMini. Það magnaða við vélina er að þó að hún sé lítil er hún öflug, frá sama framleiðanda og veitir sambærilega meðferð og kæfisvefnsvél sem fólk notar heima. Munurinn felst í stærðinni og því að ekki fylgir með rakabox sem fylla þarf af vatni. Ferðavélin veitir því vatnslausa rakameðferð með sérhæfðum rakafilter.

AirMini ferðavélin er mjög einföld í notkun. Hún tengist snjallsíma á auðveldan hátt þar sem hægt er að fylgjast með framvindu meðferðar. AirMini er minnsta og hljóðlátasta kæfisvefnsvélin á markaðnum í dag, aðeins 300 grömm og 13,6 sentimetrar á lengd.

Einkenni kæfisvefns

Á Íslandi eru um 11 þúsund einstaklingar greindir með kæfisvefn.

„Kæfisvefn er samheiti yfir einkenni sem lýsa sér þannig að einstaklingar fá endurtekin öndunarstopp að næturlagi og oftast fylgikvilla að degi til, í formi syfju og þreytu.“ útskýrir Ása Jóhannesdóttir, framkvæmdastjóri Stoðar.

Ása er hjúkrunarfræðingur með mastersgráðu í svefnrannsóknum. Hún segir einkenni kæfisvefns koma misjafnlega fram hjá folki.

„Sumir þola mjög illa röskun á svefni vegna öndunartruflana og lýsa fyrst og fremst svefnleysi, á meðan aðrir eru mjög syfjaðir á daginn. Þriðji hópurinn kemur oft seint í greiningu en glímir við afleiðingar kæfisvefns á hjarta- og æðakerfið, svo sem háþrýsting, hjartasjúkdóma, gáttaflókt, vélindabakflæði og fleira.“

Meirihluti þeirra sem eru greindir með kæfisvefn nota svefnöndunartæki að staðaldri sem meðferð við kæfisvefninum. Að sögn Ásu er líklegt að enn fleiri þjáist af kæfisvefni en séu ekki komnir með greiningu.

„Það fyrsta sem einstaklingar þurfa að gera til að komast að því hvort þeir séu með kæfisvefn er að ræða málið við heimilislækninn sinn. Hann getur þá skimað fyrir dægursyfju með stöðluðum spurningum af Epworth-spurningalistanum,“ upplýsir Ása.

Eftir að hafa metið einkenni getur heimilislæknir talið ástæðu fyrir viðkomandi til að gangast undir svefnrannsókn.

„Fólk fær þá lítið tæki með sér heim sem tekur upp öndun, hrotur og súrefnismettun á meðan það sefur. Eftir greininguna liggja svo fyrir niðurstöður hvort um kæfisvefn sé að ræða,“ útskýrir Ása.

Meðferðin eykur lífsgæði

Þeir sem greinast með kæfisvefn fá ávísað kæfisvefnsvél hjá Landspítala.

„Þar starfar frábært, sérhæft teymi lækna, hjúkrunarfræðinga og svefnrannsóknarfólks með áralanga reynslu í að greina og meðhöndla kæfisvefn. Önnur meðferðarform eru til, eins og gómur, en langalgengast er að ávísað sé svefnöndunarvél,“ segir Ása sem



Ertu þreyttur á daginn? Próf til að skima dægursyfju

Eins og áður kom fram ávisar heimilislæknir á frekari svefnrannsókn. Algengt er að heimilislæknir leggi fyrir einstaklinginn prófið Syfjukvarða Epworths sem gengur út á að svara spurningunni: „Hversu líklegt er að þú dottir eða sofnir við eftirfarandi aðstæður, en verðir ekki einungis þreytt/preyttur?“ Þarf fólk þá að meta hvaða áhrif aðstæðurnar hefðu á sig, jafnvel þótt það hafi ekki reynt þær allar nýlega.

Notaðu kvarðann hér fyrir neðan til að velja það sem á best við þig í hverju tilfelli fyrir sig. Gefin eru 0 til 3 stig fyrir hverja spurningu. Ef einstaklingur fær 10 stig eða fleiri bendir það til óeðlilegrar dagsyfju og að ástæða sé til að senda viðkomandi í svefnrannsókn.

🔗 Hversu líklegt er að þú verðir ekki einungis þreyttur heldur dottir eða sofnir við eftirfarandi aðstæður:

Í aðstæðum sem ég:	Engar	Líkur á að dotta eða sofna		
		Litlar	Talsverðar	Miklar
Sit og les	0	1	2	3
Horfi á sjónvarp	0	1	2	3
Sit aðgerðalaus og fylgist með t.d. í leikhúsi	0	1	2	3
Er farþegi í klukkustund í bíl án þess að stöðva	0	1	2	3
Leggst fyrir síðdegis ef aðstæður leyfa	0	1	2	3
Sit og spjalla við einhvern	0	1	2	3
Sit í rólegheitum eftir máltíð (án vins)	0	1	2	3
Sit í bíl sem stöðvar í nokkrar mín. v/umferðar	0	1	2	3

starfaði sjálf við svefnrannsóknir í nokkur ár.

„Það er mjög gefandi að upplifa þegar fólk, sem verið hefur með skert svefngæði vegna kæfisvefns, fær meðferð við hæfi. Það hreinlega öðlast nýtt líf og lýsir því að vera loks úthvilt og orkumikið fyrir daginn, að hafa loksins kraft til að mæta í ræktina og jafnvel orku til að stunda kynlíf. Líka að það sé hætt að dotta þegar það sest niður og hvað þá að vera ekki lengur hætt við að sofna undir stýri. Þegar maður heyrir slíkar sögur áttar maður sig á að kæfisvefn getur verið lífshættulegt ástand,“ segir Ása.

Fyrir þá sem eru í meðferð

Björk Gunnarsdóttir er með BSc.-gráðu í heilbrigðisverkfræði og starfar hjá Stoð. Hún segir stórkostlegt að vera loksins komin með lausn fyrir þá sem þjást af kæfisvefni og vilja litla og handhæga svefnöndunarvél til að ferðast með.

„Þeir sem ferðast mikið vegna vinnu sinnar eða sér til skemmtunar hafa verið að kaupa sér vélina,“ upplýsir Björk. „Ég hef lært að þeir sem eru með kæfisvefn, og nota kæfisvefnsvél, taka ekki í mál að sofa eina nótt án vélar. Þeir finna strax mun á sér og eru ómögulegir og úrvinda ef þeir sleppa vélinni.

Því felst mikið frelsi í því að þurfa ekki að taka með stærri vélina og rakatækið sem er á náttborðinu heldur geta kippt litlu ferðavélinni með í ferðatöskuna.“

Þjónustan hjá Stoð

Björk þjónustar einstaklinga sem hafa áhuga á að kaupa ferðavéлина hjá Stoð. Hægt er að bóka þjónustutíma í ráðgjöf fyrir kæfisvefnsvélar á vefsíðu Stoðar, stod.is.

„Fólk þarf að muna að koma með vélina sína í tímann og grímu,“ segir Björk.

Vélinni fylgir app/snjallforrit sem hægt er að sækja í AppStore og Playstore áður en komið er í tíma til Bjarkar. „Ferðavélin tengist appinu sem er einfalt í notkun og sérhannað til að fylgjast með framvindu meðferðar, veita yfirsýn og breyta stillingum. Þá er hægt að nálgast upplýsingar mánuð aftur í tímann,“ útskýrir Björk sem kennir á vélina þegar komið er í þjónustutíma sem er innifalinn í verði vélarinnar.

Tveggja ára ábyrgð er á AirMini ferðavélinni. Hægt er að panta aukahluti fyrir vélina í vefverslun Stoðar. Ekki er hægt að skila vélinni né aukahlutum eftir að umbúðir hafa verið opnaðar.

Allar nánari upplýsingar á stod.is



Í samanburði við eplið má sjá hversu lítil og nett AirMini ferðavélin er.

AirMini ferðavélin er frábær í alla staði

„Ég var greindur með kæfisvefn þegar makinn áttaði sig á að ég bæði hraut og fékk öndunarstopp í svefni,“ segir Sigurður Pétursson, stofnandi og framkvæmdastjóri viðskiptaþróunar hjá fiskeldisfyrirtækinu Arctic Fish.

Sigurður var ekki alveg grunlaus um að hann þjáðist af kæfisvefni sem hann segir að hafi ágerst með fleiri árum og aukakílóum.

„Ég fór eitt sinn í svefnrannsókn þegar ég bjó í Frakklandi og kom ágætlega út úr henni en síðar var kæfisvefn staðfestur á Landspítalanum. Þar fékk ég kæfisvefnsvél og fann fljótt mun á mér í meðferðinni. Ég hef alla tíð sofið stutt í einu, verið kvöldsvæfur og farið snemma á fætur en vaknaði nú úthvildur og orkumeiri að morgni. Að sama skapi fann ég hversu þreyttari ég var ef ég sleppti því að nota kæfisvefnsvéлина.“

Sigurður þarf vegna starfa sinna að vera mikið á ferð og flugi.

„Á ferðalögum vil ég ferðast létt og helst vera bara með handfarangur en kæfisvefnsvélin frá spítalanum er bæði stór og fyrirferðarmikil og oftast var ég bara með hana og tölvuna í farangrinum. Ég tók svo eftir að erlendur kollegi minn var með miklu minni kæfisvefnsvél meðferðis, fór að svipast um eftir slíkum vélum og uppgötvaði mér til ánægju að



Sigurður er alsæll með ferðavélinu.

Stoð var með litlar ferðasvefnvélar til sölu,“ segir Sigurður sem fór rakleiðis í Stoð til að kaupa sér AirMini ferðavéлина.

„Allt í kringum AirMini er svo miklu þægilegra. Vélin er ekki bara léttari í meðförum, hún heldur líka utan um allar upplýsingar um meðferðina á nóttunni og það er auðvelt að fylgjast með þeim í símanum,“ segir Sigurður, yfir sig ánægður.

„Mér er mikilvægt að vera úthvildur og orkumikill í vinnuferðum mínum og vélin hjálpar til með það. Þjónustan hjá Stoð er líka fyrirtak og veitt af fagmennsku þar sem ég fékk góða kennslu og kynningu á þessari frábæru vél.“

Ása Jóhannesdóttir, framkvæmdastjóri Stoðar, með nýju AirMini ferðakæfisvefnsvélinu, og Björk Gunnarsdóttir, Bsc. í heilbrigðisverkfræði, hjá Stoð.

FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN



Stillanlegt rúm, Ambassador*
Verð frá:
591.900.-

Skoðaðu rúmin okkar
áður en þú tekur ákvörðun.



Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com

Skeifan 6 / 5687733 / epal.is



Nordic Seamless*
Verð frá:
392.700.-

Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
 - 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
 - Skandinavísk hönnun.
- Norsk gæðaframleiðsla frá 1947.
- Áratuga reynsla.
 - Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur.
- Yfirdýnur í úrvali.
- Stuttur afhendingartími,
ótal möguleikar.
- Mikið úrval af göflum, náttborðum
og yfirdýnum



Continental*
Verð frá:
467.300.-

* Aukahlutir gafl, náttborð og lampar eru ekki innifaldir í verði.



„Á morgnana er mikilvægt að hægja á framleiðslunni þannig að á veturna, þegar dagsbirtan er seint á ferðinni, er gott að notast við dagsljósalampa,” segir Ásthildur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Svefninn getur haft mikil áhrif á lífsgæði og heilsu

Það er ýmislegt hægt að gera til að öðlast betri svefn. Góður svefn hefur mikil áhrif á daglegt líf og getu til að takast á við daginn. Ef fólk finnur fyrir svefnvandamálum er rétt að ræða við sérfræðing og bæta um leið lífsgæðin.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Rannsóknir hafa sýnt að góður nætursvefn skiptir miklu máli fyrir heilsuna. Margir þjást af ýmsum svefnvandamálum sem mögulega er hægt að leysa með einföldum hætti. Ásthildur Margrét Gísladóttir sálfræðingur starfar sem sérfræðingur hjá Betri svefni. Hún tók vel í það að svara nokkrum spurningum um svefn og svefnvenjur.

Hvað er besta ráðið til að fá góðan nætursvefn?

Eitt það allra mikilvægasta er að hafa góða reglu á svefntímanum og rútínu í kringum svefninn. Þannig er mælt með því að fara að sofa á svipuðum tíma á morgnana alla daga vikunnar, en það eykur líkur á að við verðum þreytt á ákjósanlegum tíma á kvöldin. Til að ná sem mestum svefngæðum hefur lífsstíll mikið að segja. Hreyfing hefur þau áhrif að fólk sefur hlutfallslega lengur í djúpsvefni nóttina

á eftir. Það er samt mikilvægt að hreyfa sig ekki of nálægt háttatíma vegna þess að á kvöldin er hitastig líkamans að lækka, sem er einn þáttur í því að við getum fest svefn svo það er gott að miða við að hreyfa sig ekki síðustu 2-4 klukkustundir fyrir svefn. Mataræði spilar líka stóran þátt, en það að hafa jafnvægi á blóðsykrinum og borða margbreytilega fæðu með lágum sykurstuðli getur aukið á svefngæði, en sykurlaust og þungar máltíðir nálægt háttatíma seinka þreytu og léttu svefninn. Svefnhverfið skiptir líka máli, að hafa góðar gardínur sem útiloka birtu og svalt loft (16-19°C).

Hvað er eðlilegt að fullorðin fólk sofi margar klukkustundir?

Það er einstaklingsbundið en langflestir fullorðnir þurfa á milli sjö og níu tíma svefn á nóttu, til að viðhalda andlegri og líkamlegri heilsu. Örfáir þurfa aðeins minna eða meira, en rannsóknir benda til þess að það sé ekki nema um 5-10% fólks.

Er hættulegt að sofa of lítið eða of mikið? Hvaða afleiðingar getur svefnleysi haft á fólk?

Þannig er mælt með því að fara að sofa á svipuðum tíma á kvöldin og á fætur á svipuðum tíma á morgnana.

Já, það getur verið hættulegt að sofa of lítið eða mikið. Of lítill svefn getur veikt ónæmiskerfið, aukið á bólgu í líkamanum, haft neikvæð áhrif á athygli og einbeitingu, það getur orðið brenglun á hormónabúskapnum okkar – sérstaklega þeim hormónum sem stýra seddu og svengd, líkur á hjarta- og æðasjúkdómum aukast og ýmislegt fleira. Litill svefn hefur líka áhrif á andlega heilsu, en eftir svefnlitla nótt kannast margir við það að þráðurinn er styttri og það þarf minna til að koma okkur úr jafnvægi, en langvarandi svefnleysi eykur til dæmis líkur á kvíða og þunglyndi. Rannsóknir benda

til þess að það að sofa of mikið sé einnig áhættuþáttur ýmissa sjúkdóma og of mikill svefn getur til dæmis sett hormónaframleiðslu úr jafnvægi og valdið orkuleysi, en það er minna rannsakað en að sofa of lítið.

Effólk á erfitt með að sofna á kvöldin hvað á það að gera?

Að skapa sér góða og slakandi kvöldrutínu eykur líkurnar á því að fólk finni fyrir þreytu og geti fest svefn. Það er nefnilega ekki endilega hægt að ætlast til þess að hugurinn slökkvi bara á sér um leið og við segjum honum að gera það, heldur getur það krafist smá undirbúnings. Heit sturta eða bað á kvöldin getur hjálpað til við að sofna. Þá myndi ég ráðleggja fólki að sleppa koffíni eftir klukkan 14, stilla neyslu sykurs og áfengis í hóf og hafa í huga að nikótín eykur framleiðslu streituormóna, sem hefur neikvæð áhrif á syfju. Blá birta sem finnst til dæmis í dagsbirtu en er líka hlutfallslega há í skjátekjum, seinkar framleiðslu á svefnhormóninu melatóníni en aukin framleiðsla hormónsins á kvöldin er ein af forsendum þess að við getum fest svefn. Þess vegna er ráðlegt að leggja frá sér síma og tölvur 1-2 klst. fyrir svefn. Á sumrin þegar það er bjart allan sólarhringinn mæli ég með því að vera með sólgleraugu á kvöldin, til að auka líkur á að við framleiðum melatónín þrátt fyrir birtuna. Á morgnana er svo mikilvægt að hægja aftur á framleiðslunni, þannig að á veturna, þegar dagsbirtan er seint á ferðinni, er til dæmis gott að notast við dagsljósalampa í upphafi dags. Svo er mikilvægt að hafa í huga að þó að lífsstíll hafi ýmislegt að segja varðandi það hversu vel okkur gengur að sofna á kvöldin, þá eru sumir sem þjást af langvarandi svefnleysi og oft spila fleiri þættir inn í vandann. Þeim sem glíma við það, ráðlegg ég hugræna atferlismeðferð við svefnleysi.

Hvernig lýsir kæfisvefn sér og hvað er til ráða?

Kæfisvefn einkennist af öndun-

artruflunum að nóttu og yfirleitt af hrotum og dagsyfju á móti. Til þess að mæla kæfisvefn þarf að fara í svefnmælingu og það þarf tilvisun frá heimilislækni til að komast í slíka rannsókn. Yfirþyngd er áhættuþáttur kæfisvefns og sé hún til staðar geta lífsstílsbreytingar haft jákvæð áhrif. Stundum er hægt að meðhöndla kæfisvefn með bitgömi eða framkvæma skurðaðgerðir eftir loftvegi, ef fyrstaða er það sem veldur kæfisvefninum (til dæmis stór úfur, stórir kirtlar). En langalgengasta og áhrifaríkasta meðferðin við kæfisvefni felst í að sofa með svefnöndunarvél, sem er tæki sem blæs lofti ofan í öndunarveg sjúklings og heldur honum opnum og kemur þannig í veg fyrir öndunarhlé.

Skiptir svefn miklu máli fyrir heilsuna?

Já, svefn er ein af grunnstöðum heilsu og forsenda þess að við náum að sinna daglegum verkefnum og að okkur líði vel. Í svefni erum við til dæmis að losa út eiturfni, endurnýja frumur, flokka áreiti, festa hluti í minni og ýmislegt fleira og það má segja að ástandið sé í raun viðgerð á sál og líkama frá degi til dags.

Hvænær nætur sefur fólk djúpum svefni og hversu lengi?

Fyrri part nætur sefur fólk hlutfallslega mest í djúpsvefni og hjá meðalmanneskjunni er því tímabili yfirleitt að ljúka um klukkan 3-4 á nóttunni. Til þess að fá nægan djúpsvefn er því ákjósanlegast að vera að sofna í síðasta lagi um miðnættið.

Ætti fólk að hafa snjallúr á sér á nóttunni og fylgjast með svefninum?

Til þess að mæla svefnstigin þarf heilarit svo það er til dæmis ekki hægt að fá upplýsingar um hlutfall djúp- og draumsvefns með áreiðanlegum hættum úr snjallúrur. Rannsóknir sýna aftur á móti að úrin eru ágætlega til þess fallin að meta svefnlengd svo ef fólk vill nýta þau í að fylgjast með tímanum sem það sefur þá er það í góðu lagi.

Draumastaður

Nýtt

KONGSFJORD/HYLLESTAD
rúmsamsetning B160×L200cm

225.400,-



VARELD rúmteppi
B230×L250cm

7.990,-



Verslun opin 11-20 alla daga - [IKEA.is](https://www.ikea.is)

Ekki eðlilegt að vera svefnlaus að staðaldri

Dr. Erla Björnsdóttir sérhæfir sig í greiningu, meðhöndlun og rannsóknum á svefnvanda. Hún segir svefnvanda alltof útbreiddan hér á landi, ekki síst meðal ungmenna, ásamt því að vera dýrkeyptan fyrir einstaklinga, fyrirtæki og samfélagið. Erla stýrir nú námskeiðum um svefnvanda.

Dr. Erla Björnsdóttir er klínískur sálfræðingur og doktor í líf- og lækna-vísindum. „Í doktorsnáminu minni sérhæfði ég mig í svefn-rannsóknum og var þar að leggja áherslu á kæfisvefn og svefnleysi. Þá stofnaði ég líka fyrirtækið Betri svefn árið 2013 og við sérhæfum okkur í greiningu og meðhöndlun á svefnvandamálum.“

Lyfjalausar meðferðir

Betri svefn hefur verið í samstarfi við Lyfju undanfarna mánuði. „Á fimmtudaginn erum við með opið netspjall inni á vef Lyfju á milli 13 og 16, þar sem almenningi gefst kostur á að spyrja mig spurninga sem tengjast svefni. Við erum með hópmeðferðir við svefnleysi og erum að leggja áherslu á lyfjalausar meðferðir við svefnvanda. Hjá mér starfa sálfræðingar sem eru að sinna þessu.“

Námskeiðin eru fjölbreytt og sveigjanleg. „Við erum til dæmis að bjóða upp á vef- eða fjarmedferð við svefnleysi, þar sem fólk getur farið í gegnum tólf vikna prógrömm þar sem verið er að vinna með svefnvanda í gegnum internetið, en samt með persónulegri þjónustu og í samskiptum við sálfræðinga. Þetta var hugsað sem úrræði sem gæti hentað fólki óháð búsetu, af því að við erum með mjög fáa sérfræðinga á Íslandi sem eru að sinna svefnvandamálum, langa biðlista og oft dýrt að komast að. Vefnámskeiðin er hægt að fá í netverslun Lyfju og á betri-svefn.is. Við erum líka með einstaklingsviðtöl og hópnámskeið við svefnleysi og erum einmitt að fara af stað með næsta hópnámskeið 19. október. Svo erum við mikið í fræðslu, að fara inn í skóla og fyrirtæki að fræða um svefn og sömuleiðis í rannsóknum.“

Brýnt að bregðast við

Erla segir svefninn heillandi og yfirgripsmikið fyrirbæri. „Mér fannst þetta bara ótrúlega spennandi svið. Við verjum þriðjungu ævinnar í að sofa, þetta eru hátt í þrjátíu ár hjá meðalmanninum sem við verjum í svefn. Þetta hefur svo rosaleg áhrif á alla heilsu, bæði andlega og líkamlega, og bara afköst okkar í vinnu, lífslíkur og fleira. Svo eru svefn-rannsóknir líka auðvitað bara mjög spennandi, svefninn er mystiskur, það er margt sem við vitum um hann en líka margt sem er enn á huld, þannig að það er gaman að stunda rannsóknir á þessu sviði.“

Erla telur að svefnvandi sé alltof útbreiddur og áhrifin vanmetin. „Svefnvandamál eru ofboðslega algeng og mér fannst svefninn oft verða dálítið út undan í heilsu-umræðu almennt. Ef við horfum bara á þessar megingrunnstöðir heilsu sem eru hreyfing, mataræði og svefn þá til dæmis þegar við byrjum í skóla förum við strax að læra um mikilvægi hreyfingar og mataræðis, byrjum í íþróttum og förum í heimilisfræði. En við lærum sáralítið um svefn og þetta er ekki inni í námskrá. Það er mögulega að skila sér í að þriðj-



Dr. Erla Björnsdóttir segir áriðandi að fyrirbyggja svefnvanda, meðal annars með aukinni fræðslu í menntakerfinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ungur þjóðarinnar sefur of lítið, börn og unglingar sofa alltof lítið og neysla orkudrykkja er fram úr öllu hófi.“

Mikilvægt sé að sporna við þeirri þróun sem nú blasir við. „Þetta er einfaldlega ástand sem þarf að bregðast við og það er ástríða hjá mér að reyna að miðla þekkingu og stuðla að því að við fáum aukna fræðslu um svefn inn í menntakerfið og getum fyrirbyggt svefnvanda og brugðist við svefnvanda eins og mælt er með, samkvæmt klínískum leiðbeiningum, sem er þá með lyfjalausum aðferðum eins og hugrænni atferlismeðferð. Við erum að nota alltof mikið af svefnlyfjum í dag, bæði fullorðnir og börn, og það er gigantísk aukning í svefnlyfjanotkun meðal barna á Íslandi, sem er mjög mikið áhyggjuefni og það sárvantar fleiri úrræði fyrir þann hóp.“

Alvarlegar afleiðingar

Erla segir langvarandi svefnleysi hafa í för með sér margþættar afleiðingar. „Ef við erum að sofa of lítið að staðaldri þá hefur það svo margvísleg áhrif. Til dæmis fer hormónaframleiðsla okkar úr jafnvægi og hormón sem stýra hungri og seddu, þau brenglast, og þess vegna sækjum við í öðruvísi mat, við sækjum í einföld kolvetni, sykurl og skyndiorku. Við innbyrðum fleiri kaloríur þegar við erum illa sofin og þess vegna sjáum við þetta sterka samband á milli þess

“Ónæmiskerfið bælist og það skiptir auðvitað miklu máli í dag þegar við erum að glíma við þessa veiru, því við erum mun líklegri til að grípa veirur og flensur ef ónæmiskerfið er ekki virkt.

að vera í yfirþyngd ef maður sefur of lítið.“

Svefnleysi til lengri tíma veikir varnir líkamans og eykur líkur á þróun alvarlegra sjúkdóma. „Ef við erum að glíma við verki þá versna þeir líka, því að sársaukaþolið okkar minnkar og sársaukaþröskuldur lækkar þegar við erum illa sofin. Ónæmiskerfið bælist og það skiptir auðvitað miklu máli í dag þegar við erum að glíma við þessa veiru, því við erum mun líklegri til að grípa veirur og flensur ef ónæmiskerfið er ekki virkt og það er eitt af því fyrsta sem fer úr jafnvægi þegar við sofum illa. Svo verða auknar bólgur í blóðinu og við getum til dæmis mælt þær í blóði bara eftir eina svefnlausanótt. Til lengri tíma auka þær líkur á ýmsum alvarlegum sjúkdómum.“

Þá hafi svefnleysi víðtæk áhrif á andlega líðan, ásamt því að vera

kostnaðarsamt. „Ef við skoðum andlegu hliðina þá erum við í meira tilfinningalegu ójafnvægi, þráðurinn okkar styttest og við erum margfalt líklegri til að þjást af þunglyndi og kvíða ef þetta ástand varir lengi. Eins og ég nefndi áðan þá aukast fjarvistir frá vinnu og afköstin minnka, þannig að þetta er dýrt og kannski svolítið vanmetið vandamál innan fyrirtækja, hvað svefnlaus starfsmaður kostar fyrirtæki. Það skiptir mjög miklu máli fyrir fyrirtæki að huga að þessum málum og skima fyrir svefnvanda. Við erum mikið að vinna með fyrirtækjum og erum að þróa ákveðna svefnvottun, sem er svona gæðastimpill sem fyrirtæki sem eru að huga að svefnheilsu starfsmanna sinna fá.“

Hættulegur vítahringur

Stundum er talað um að vinna upp svefnskuld, sem felur í sér að sofa lengur þegar færi gefst. Erla segir þessa hugsun varhugaverða. „Það eru margir sem eru að spara við svefn á virkum dögum og ætla að vinna það upp um helgar en það gengur ekki vegna þess að ójafnvægi í svefninum skapar bara vítahring og leiðir okkur frekar út í svefnvanda. Þegar við sofum þá er svo ótrúlega margt að gerast í líkamanum, við erum að losa út eiturefni, frumurnar eru að endurnýja sig, það eru ýmis hormón að myndast. Það á sér stað gríðarleg viðgerðarstarfsemi, við erum að gera við frumur og vefi, og þetta

gerist ekkert á þreföldum hraða um helgina þó við sofum þrisvar sinnum meira þá. Þetta þarf að eiga sér stað hverja nótt. Þannig að alveg eins og siminn okkar sem þarf hleðslu hverja nótt þá er það sama sem gildir um okkur sjálf, við þurfum að reyna að tryggja að við séum að fá nægan svefn heilt yfir.“

Hún segir alltof marga Íslendinga sofa of lítið. „Þriðjungur þjóðarinnar, samkvæmt nýjustu heilbrigðiskönnun Gallup, segist sofa undir sex tímum sem er náttúrulega hættulega lítill svefn. Og börn og unglingar eru líka að sofa alltof lítið, sem er mjög mikið áhyggjuefni og við þurfum að bregðast við þeim vanda.“

Þrátt fyrir að líkaminn þoli svefnlaus tímabil sé áriðandi að það vari ekki of lengi. „Að sjálf-sögðu göngum við öll í gegnum tímabil þar sem svefninn verður erfiðari, eins og í kringum barn-eignir og svona, og við þolum alveg ágætlega að fara í gegnum þannig tímabil, ef þau eru bara tímabil en ekki viðvarandi ástand. Það er líka alveg eðlilegt að svefninn breytist með aldrinum, við vökrum aðeins oftar og hann er ekki jafn djúpur og þegar við erum börn og unglingar, en það er ekki eðlilegt að vera svefnlaus. Við eigum alveg að geta náð okkar 7-9 tímum þó við séum orðin fullorðin.“

Nánari upplýsingar eru á: lyfja.is/betri-svefn eða á betrisvefn.is.



**GÓÐUR SVEFN GETUR BÆTT
ANDLEGA OG LÍKAMLEGA HEILSU**

VILTU SOFA BETUR?

VIÐ GETUM AÐSTOÐAÐ

Kynntu þér góð ráð á [Lyfja.is/betrisvefn](https://lyfja.is/betrisvefn)



Lamandi draumfarir

Vænta má að slæmar draumfarir hafi fylgt mannfólkinu og jafnvel dýrunum líka síðan okkur byrjaði að dreyma. Martraðir eru því eitthvað sem við hljótum flest að kannast við á eigin skinni.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Hinir ýmsu fornu menn-ingarheimar hafa gjarnan persónugert martraðir og kennt við ýmist manneskjur og/eða dýr, enda má víða finna hrollvekjandi þjóðsagnir um martraðarverur sem ráða illum draumförum. Þar má nefna hinar algengustu, mörur, en fyrirbærið tengist martröðum örjúfanlegum böndum.

Í fornum germónskum og slavneskum þjóðsögum eru mörur óvingjarnleg fyrirbæri eða verur, sem koma sér fyrir á bringu sofandi fólks og valda slæmum draumum eða martröðum. Í fornensku eru verurnar kallaðar mære og mara heitir þetta í forn-norrænu, fornháþýsku og fornum slavneskum málum. Flestir tungumálafræðingar hafa rakið orðið eins og það kemur fyrir í þessum fjölda tungumála til orð-hlutans „mer“ sem tengist því að kremja, þvinga, þrýsta, undiroka, eða eins og í íslensku: að merja.

Í mörgum frásögnum er maran sögð ríða dreymandanum eins og hesti, sem myndi útskýra hversu algengt er að dreymandi vakni upp í svitakófi. Einnig var sagt að maran flækti hár dreymandans sem útskýrir það þegar fólk vaknar upp með flókahnúti í hárinu eftir langa umbyltinganótt.

Mörur á þrettándu öld.

Í Ynglingasögu sem rituð var á þrettándu öld má finna eina frægustu frásögnina um möru, sem ásótti konung Svíþjóðar, Van-landa Sveigðisson. Hún var send af finnsku seiðkonunni Huldu sem starfaði í umboði Drifu, konu sem konungur hafði yfirgefið. Þá bað Drífa Huldu um að lokka konunginn heim eftir tíu ára fjar- veru, ellegar valda dauða hans.

Maran í Póllandi

Í pólskum sögnum tengist maran orðsifjafræðilega vetrarforynj- unni Marzönnu, en um er að ræða goðmagn sem tengist árstíðaskiptum frá hausti til vetrar, dauða og endurfæðingu. Samkvæmt pólskum sögnum gat maran ýmist verið syndug

kona, kona sem dó án þess að gera játningu eða kona sem einhver hafði komið illa fram við í líf- anda lífi. Mörur gátu einnig verið sjöundu dætur, voru í einhverjum tilfellum með mislit augu eða voru sambrýndar. Stundum hafði nafn þeirra verið rangt borið fram við skírni.

En alla jafna trúði fólk að mörur gætu breytt sér í ýmis dýr og hluti eins og til dæmis ketti, froska, garn, strá eða epli. Mörurnar þurrjusu mannfólk og húsdýr af orku og jafnvel blóði á nóttunni. Í þjóðsögum Sama eru til frásagnir af illum álfi sem kall- ast Dettán. Hann breytir sér í fugl eða annað dýr, situr á brjóstum manna og kallar fram martraðir.

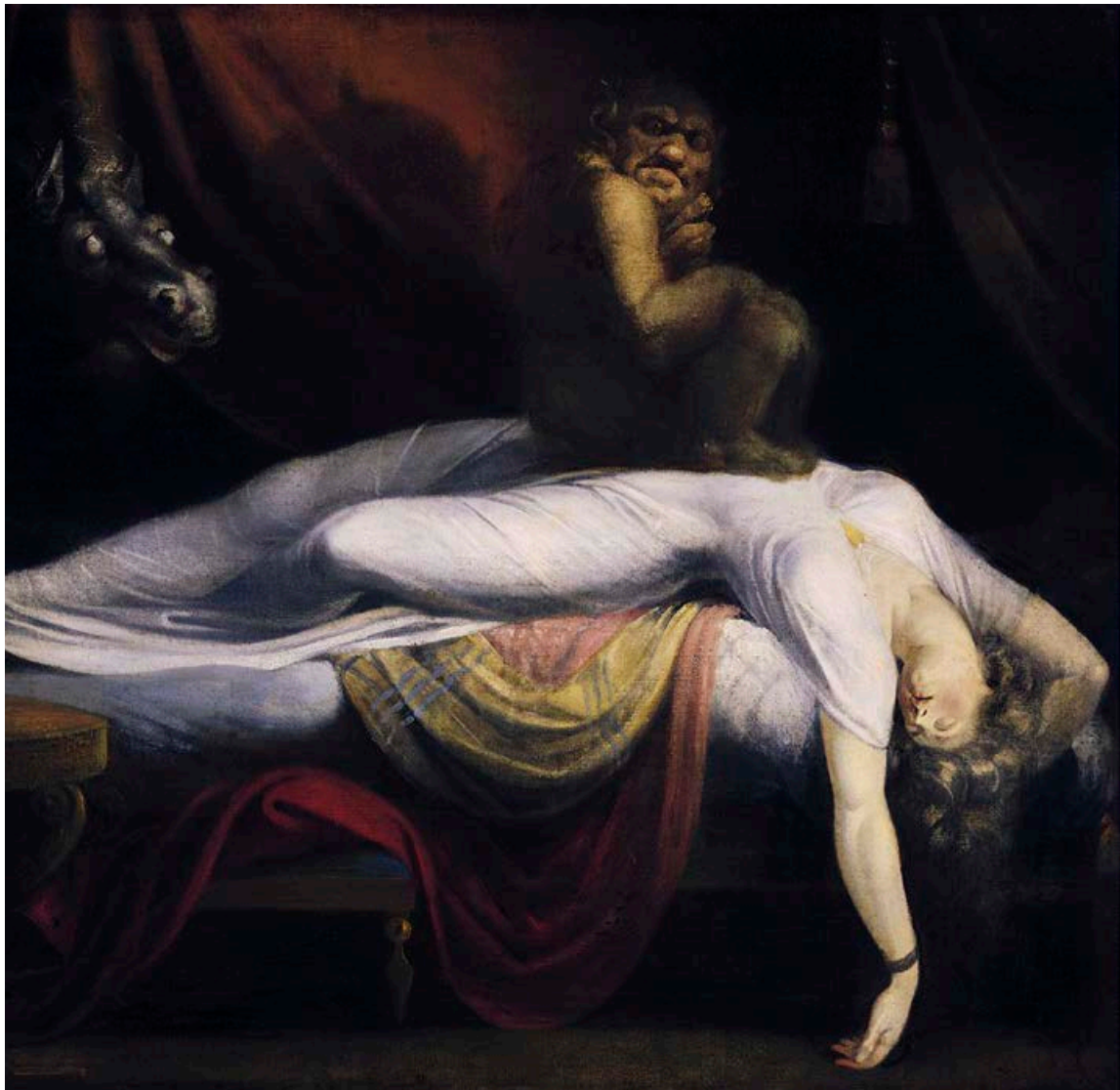
Algengar aðferðir til að verj- ast mörum í Póllandi voru:

- Drekkja kaffikorg fyrir svefninn
- Taka hattinn af mörunni
- Kasta snöru að henni
- Sofa með leður, brúðkaupsbelti eða ljá
- Þjóða mörunni í morgunmat
- Skipta um svefnstillingu
- Smyrja úrgangi á útidyrhurd- ina
- Setja heyböggul í rúmið og sofa annars staðar
- Til þess að vernda húsdýr hengdi fólk spegil yfir jötuna eða kom dauðum ránfuglum fyrir á hlöðudyrum til að hræða möruna burt. Stundum var rauður borði settur á hesta eða þeir smurðir illa lyktandi efni.

Mara eða lömun?

Það er ekki að ástæðulausu að svefnrofalömun hefur hvað oftast hefur verið tengd við þjóð- sögur um mörur. Um er að ræða ástand sem felur í sér lömun á þverráköttum vöðvum í svefn- rofunum, þegar viðkomandi er um það bil að festa blund eða losa svefn. Svefnrofalömun kemur snögglega og varir oftast í nokkrar mínútur, hættir jafn snögglega og hún kom eða smá hverfur.

Á meðan á svefnrofalömun stendur finnst viðkomandi að hann sé vakandi, eða í svefnrof- unum og geti hvorki hreyft legg né lið. Þá reynir hann oftast að hreyfa sig og vakna að fullu en getur það ekki. Stundum fylgja svefnrofalömunum ofsónir eða



Martröðina málaði ensk-svissneski listamaðurinn Henry Fusili árið 1781 og vakti verkið athygli fyrir kynferðis- legar visanir. Þess má geta að rithöfundurinn Mary Shelley vísar í málverkið í skáldsögunni Frankenstein .

“Ég gat ekki lyft svo mikið sem litla fingri til að verja mig. Ég gat ekki einu sinni öskrað því ég hafði enga rödd.

ofheyrnir. Til er fjöldi frásagna í nútímanum af fólki sem hefur að öllum líkindum upplifað svefn- rofalömun. Dæmigerð frásögn er einhvern veginn svona:

„Ég vaknaði og vanalega hefði ég einfaldlega risið upp úr rúmi- nu. En þetta var ekki venjulegt. Ég fann strax að ég var ekki einn. Það var einhver annar í herberg- inu. Eða eitthvað annað. Einhver óútskýranleg nærvera sem ég gat ekki skilgreint, hreyfði sig eins og skuggi og breytti um lögun. Ég vissi að veran var komin vegna mín. Það versta var að ég gat ekkert gert. Ég reyndi að hreyfa

mig en vöðvarnir hlýddu ekki. Ég gat ekki staðið upp og flúið. Né heldur gat ég snúið höfðinu til að sjá hvað væri um að vera. Ég gat ekki lyft svo mikið sem litla fingri til að verja mig. Ég gat ekki einu sinni öskrað því ég hafði enga rödd. Ég bara lá þarna hreyfingar- laus á meðan veran nálgadist.“

Eins óhugnanleg og vísindalega útskýringin á svefnrofalömun hljómar, þá er hún líklega marg- falt viðráðanlegri en óútskýranleg forynja sem liggur á brjóstakassa manna og sýgur úr þeim orku og veldur jafnvel dauða í svæsnustu tilfellum.



Alhliða vítamínína
hönnuð fyrir
íslenskar aðstæður





Það getur verið hvítleitt þegar makinn hrýtur mikið og heldur vöku fyrir öðrum. Það eru þó ýmis konar ráð í boði til að minnka hroturnar, til dæmis Snoreeze sem fæst í apótekum.

Hvað orsakar hrotur og hvernig má losna við þær?

Á síðustu árum hefur mikilvægi svefns sífellt komið betur í ljós. Svefninn er ein af grunnstoðum góðrar heilsu, bæði andlegrar og líkamlegrar. Hrotur eru algengur og hvítleiður kvilli sem getur haft áhrif á lengd og gæði svefns. Vörurnar frá Snoreeze hafa reynst vel í baráttunni við hrotur.

Hrotuvandamál eru algengari meðal karla og þeirra sem eru of þungir og versna oftast með hækkandi aldri þegar slaknar á vöðvum. Hrotur hafa ekki einungis áhrif á þann sem hrýtur, heldur einnig á svefn maka eða annarra sem sofa í heyrnarfæri.

Um 45% heilbrigðra, fullorðinna einstaklinga hrjóta að minnsta kosti af og til, og um 25% hrjóta því sem næst alltaf.

Orsakir

En hvað orsakar hrotur? Hrotur stafa af því að í svefni slaknar á vöðvum í munni og koki og þeir síga inn á við. Ef þessir vöðvar verða of slakir og hindra eðlilegt loftstreymi í gegnum kokið heyrast hrotur, en hrotuhljóðin verða til við það að úfurinn og gömfillan titra þegar loftið þrengir sér niður öndunarveginn á leið sinni til lungna.

Hrotuhljóðin geta verið með ýmsu móti og fara eftir því hversu mikið loftvegurinn þrengist. Ef hindrun er í nefgöngum andar viðkomandi í gegnum munninn og getur það leitt til hrota. Þegar munnurinn er opinn leitar tungan aftur á bak sem veldur því að úfurinn þrýstist aftur í kok. Því meiri sem hindrunin er því meiri kraftur verður á loftinu, titringurinn eykst og hroturnar verða hærri.

Lofthindrun vegna of slakra kokvöðva eða þrota í þeim getur stafað af áfengisneyslu, reykingum, svefntöflum, stífluðu

» **Vörurnar frá Snoreeze hafa reynst vel í baráttunni við hrotur. Virknin felst í því að smyrja vefi koksins vel og minnka þann titring sem getur valdið hrotum. Snoreeze er blanda af örhyllkjum úr náttúrulegri olíu og virkar í allt að 8 tíma.**

nefi, skútubólgu, stækkuðum hálseitlum, ofþyngd og ofnæmi. Aðrar orsakir geta verið stór úfur og aflöguð nefgöng. Kæfisvefn er einnig algeng orsök þess að hrjóta. Við kæfisvefn lokast öndunarvegurinn alveg í nokkrar sekúndur, og líkaminn fær ekkert súrefni, koldíoxíð hleðst upp, sem vekur sjúklinginn og hann tekur andköf og hrýtur mikið.

Ráð við hrotum

Nokkur ráð eru til við hrotum:

- Ef þú ert yfir kjörþyngd er mikilvægt að þú reynir að léttast og komast aftur í rétta kjörþyngd.
- Reyndu að sofa frekar á hliðinni, vegna þess að þegar við liggjum á bakinu rennur tungan aftur í kokið og lokar öndunarveginn.
- Hafðu hærra undir höfðinu.
- Ef þú ert stífluð/stíflaður í

nefinu prófaðu að nota nefúða í nokkra daga og reyndu að léttast á nefstíflunni.

■ Forðastu róandi lyf, svefnlyf og áfengi, þau auka á slökun og auka á vandann.

Snoreeze

Vörurnar frá Snoreeze hafa einnig reynst vel í baráttunni við hrotur. Virkni Snoreeze felst í því að smyrja vefi koksins vel og minnka

þann titring sem getur valdið hrotum. Snoreeze er blanda af örhyllkjum úr náttúrulegri olíu og virkar í allt að 8 tíma. Vörurnar draga úr eða stöðva hrotur, sem geta gefið þér og maka þínum friðsælan nætursvefn – sem við þráum öll. Snoreeze vörulínan inniheldur þrjár mismunandi útgáfur: nefúða, halsúða og svo munnstrímla, sem settir eru upp í góm og látnir bráðna.

SNOREEZE er fáanlegt í öllum helstu apótekum.



Verkjastilling án aukaverkana

FIT verkjaplástrarnir henta öllum aldurshópum og bjóða upp á verkjastillingu sem er laus við allar aukaverkanir. Plástrarnir virka í allt að fimm daga, eru vatnsheldir og fást í flestum apótekum.

FIT verkjaplástrarnir eru nýsköpun í verkjastillingu, segir Anton Gylfi Pálsson, sölustjóri hjá ÍSAM, sem flytur inn FIT plástrana.

„Varan hefur virkilega sannað sig á þeim tveimur árum sem hún hefur verið á markaði hér. Hún hentar öllum aldurshópum og er fyrir fólk sem hefur verið að kljást við verki, þannig að það getur ekki stundað þá hreyfingu sem það vill,“ segir Anton. „Ég veit um golfara sem voru að gefast upp á að fara í golf vegna eymsla í baki, en náðu aftur kröftum þegar þeir fóru að nota FIT plásturinn og fara nú ekki í golf nema setja á sig plástur. Ég veit líka um göngu- og hlaupafólk sem var farið að draga úr þjálfun vegna eymsla en er nú farið að nota plástrana áður en lagt er af stað.“

Sumir eru slæmir í ökkla og nota þá litlu universal plástrana, aðrir finna til í hnjám og nota þá hnéplástra sem límdir eru undir hnéskelina,“ segir Anton. „Ég þekki líka dæmi af því að fólk sem glímir við venjulega vöðvabólgu í herðum og hálsi liði betur með plásturinn.“

Plástrarnir örva háræðakerfið þannig það verður meira blóðflæði til vöðvanna og þá um leið til þeirra staða þar sem eymslin eru,“ segir Anton, sem auk þess að vera sölustjóri er einnig alþjóðlegur handboltadómari og hefur í því starfi sínu mikil samskipti við afreksfólk í íþróttum. „Ég þekki mikið af keppnisfólki sem er undir miklu álagi og nær ekki að hvíla nógu lengi og keyrir sig því áfram á verkjalyfjum, með tilheyrandi aukaverkunum í maga og fleira. En FIT plástrarnir eru góð viðbót í verkjastillingarflórana, því þeir innihalda ekki nein lyf og hafa því engar aukaverkanir. Þeir eru líka frábærir til að viðhalda góðu blóðflæði samhliða sjúkrahjálfara- og nuddmeðferðum.“

Það er einfalt að setja FIT plástrana á sig og þeir duga í allt að fimm daga. Það er líka mikill kostur að það er hægt að stunda æfingar með þá og fara með þá í sturtu og sund,“ segir Anton.

Nýsköpun í verkjastillingu

Verkir af hinum ýmsu gerðum hafa fylgt mannskepnunni alla tíð. Verkir hafa verið meðhöndlaðir á ýmsa vegu, með nuddi, nálastungum og lyfjum, svo eitthvað sé nefnt. Hin síðari ár hefur notkun verkjalyfja aukist til muna, oft og tíðum með slæmum áhrifum á önnur líffæri, til dæmis maga.

Þetta er ný tækni og margar klínískar rannsóknir hafa verið gerðar á notkun plástursins. FIT plástrar koma frá Ítalíu og eru upprunnir frá sjúkrahjálfurum sem leituðu eftir lyfjalausri verkjastillingu. Plástrarnir byggja á innrauðum geislum líkamans, sem eru nýttir aftur inn í líkamann og örva þannig háræðakerfið þannig að blóðið kemst betur til aumu staðanna og úrgangsefni hreinsast hraðar í burtu. Þetta virkar því nokkuð svipað og nudd og hjálpar líkamanum að hjálpa sér sjálfum.

Plástrarnir eru unnir úr víðurkenndu ofnæmisfriú plastefni og innihalda lífræn steinefni (til dæmis titan) sem endurvarpa innrauðum geislum líkamans aftur inn í líkamann.

Innrauðir geislar hafa margvisleg áhrif á líkama okkar:

- Auka virkni háræðakerfisins



Anton Gylfi Pálsson, sölustjóri hjá ÍSAM, segir að FIT plástrarnir hafi sannað sig og hann viti um golfara, göngu- og hlaupafólk sem æfir ekki án þeirra. Hann segir plástrana vera góða viðbót í verkjastillingarflórana, því þeir innihaldi ekki nein lyf og hafi því engar aukaverkanir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



FIT plástrarnir geta meðal annars komið að gagni við að lina þjáningar vegna eymsla í baki. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Anton segir að plástrarnir henti fyrir alls kyns ólíka verki á mismunandi stöðum á líkamanum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

FIT PLÁSTRARNIR FÁST Í MÖRGUM STÆRÐUM OG GERÐUM



sem eykur blóðflæði svo að blóðið hreinsast betur af fitu og úrgangsefnum.

- Bæta súrefnisþéttni í líkamannum.
- Bæta vöðvavirkni.
- Bæta svefn og viðhalda hita.
- Verkjastillandi – minni þörf á verkjalyfjum.

- Plástrarnir eru alveg náttúrulegir og hafa engar aukaverkanir, þar sem þeir setja ekkert í líkamann sem er ekki þar nú þegar. Þeir henta því öllum, líka óléttum konum og þeim sem eru með barn á brjósti.

Hvernig virka FIT-plástrarnir?

- Setjið plástrana á svæðin, eins og leiðbeiningar sýna, og biðið í tvær mínútur eftir því að hiti frá líkamanum losi vel um límefnið svo að plásturinn nái öruggri festu. Nú breytist plásturinn í það sem verður best lýst sem spegli sem endurkastar orku frá líkamanum allt að 8-9 cm inn undir húðina; þessi orka hefur verkjastillandi áhrif. Hver plástur dugar í allt að fimm daga og má fara í sturtu.

- Haldið meðferð áfram þar til verkur hættir.

FIT-verkjaplástrar eru fáanlegir í flestum apótekum landsins. Nánar má lesa um þá á síðunni www.isam.is/fit-therapy.



FIT-verkjaplástrar eru fáanlegir í flestum apótekum landsins.

Íslensk ullarsæng



Gæða ull af íslensku sauðfé
létt · hlý · góð öndun · vistvæn
www.lopidraumur.is



Betri svefn með silki í rúminu

Vefverslunin Silkisvefn sérhæfir sig í sölu á dýrindis silkirúmfötum, náttfötum og augnhlífum. Silki andar betur en önnur efni og stuðlar að eðlilegu rakajafnvægi líkamans.

Einar Ágúst Einarsson og Linda Björt Hjaltadóttir eru eigendur Silkisvefnis og hanna allar vörurnar. Einar hefur alltaf dáðst að silki. „Ég fékk mikinn áhuga á að eignast silkirúmföt en það var ekki auðvelt að finna þau hér á landi. Ég setti mig því í samband við eina stærstu og virtustu silkiframleiðslu í Kína en Kínverjar eru brautryðjendur í framleiðslu á silki og silkivörum. Ég fékk mín fyrstu silkirúmföt í fyrirasumar og varð strax ástfanginn af þeim. Við Linda, kærastan mín, byrjuðum því að hanna vörur úr silki og fengum silkiverksmiðju í Kína til að sauma þær,“ útskýrir Einar.

Silkisvefn er enn sem komið er einungis netverslun, silkisvefn.is. „Við vorum með augun opin fyrir góðri staðsetningu fyrir verslun. Hins vegar hentar vefverslun okkur vel. Við náum meiri hagræðingu með því að binda ekki fé í húsnæði og eftir að COVID kom upp höfum við ákveðið að láta

Við bjóðum glæsileg rúmföt í nokkrum litum, svörtu, hvítu, konunglega fjólubláu og glæsilegum silfurlit sem við hönnuðum.

allar hugleiðingar um húsnæði bíða um sinn,“ segir hann. „Við bjóðum glæsileg rúmföt í nokkrum litum, svörtu, hvítu, konunglega fjólubláu og glæsilegum silfurlit sem við hönnuðum. Einnig bjóðum við náttföt sem eru eiginlega frekar kósýföt til að klæðast heima því þau eru svo undursamlega mjúk og þægileg. Fatnaðurinn er til í öllum stærðum fyrir konur og karla. Við sérhæfum okkur í silki og bjóðum eingöngu 100% mórberjasilki sem hefur einstök gæði og lúxus. Það hefur verið mikil eftirspurn eftir þessum



Einar Ágúst hefur sett upp vefverslun ásamt kærustu sinni, Lindu Björt, þar sem þau leggja alla áherslu á glæsilegar vörur úr mórberjasilki. Þau hanna allar vörurnar sem eru síðan saumaðar í Kína. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Það er dásamlegt að umvefja sig glæsilegum silkirúmfötum uppi í rúmi.

vörum og við höfum afgreitt um þúsund pantanir frá því í janúar þegar við opnuðum. Auk þess höfum við fengið mjög mikið þakklæti og góða umsögn. Þeir sem hafa keypt rúmföt hafa komið aftur og keypt til gjafa. Sumir

byrja á því að kaupa koddaver og færa sig svo yfir í allt settið. Við erum með rúmföt og lök í algengustu stærðum á Íslandi. Sængurverin eru fáanleg í 140x200, 240x220 og 220x200. Við munum auka úrvalið enn frekar fyrir jólin.

Meðal nýjunga verður undirfatnaður og náttloppar, en einnig munu fleiri spennandi litir bætast við rúmfatalínuna,“ segir hann.

„Silki er afar mjúkt og auðvelt að hreyfa sig á slíku laki. Silki andar betur en önnur efni og verður því hitastig líkamans jafnara þegar sofið er með silkisængurver. Mýktin hefur yngjandi áhrif og kemur í veg fyrir úfið hár og flóka. Eins og flestir vita er silki allra finasta efni sem völ er á og er sérstaklega notalegt þegar kemur að rúmfötum og klæðnaði. Silki endist líka lengi ef vel er hugsað um það,“ segir Einar. Á heimasíðu Silkisvefnis er hægt að lesa um þvottaleiðbeiningar.

Fyrir þá sem vilja nálgast vörurnar er hægt að fara inn á heimasíðuna silkisvefn.is eða senda fyrirspurn á netfangið silkisvefn@silki-svefn.is. Einnig er hægt að hringja í síma 618 0707. Allar pantanir eru snertilausar og boðið er upp á heimsendingar samdægurs.

Tækni sem mótar drauma

Nýtt tæki sem heitir Dormio gæti hjálpað fólki að stjórna því hvað það dreymir. Þetta gæti þýtt að hægt sé að nota draumana til að finna skapandi lausnir á vandamálum og auka ýmsa hæfni.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Hópur vísindamanna við tækniháskólann í Michigan hefur þróað tæki sem gæti hjálpað fólki að móta drauma sína. Tækið heitir Dormio og samanstendur af armband sem kortleggur svefnmynstur og snjallforriti, sem notar upptök til að stinga upp á viðfangsefni drauma. Í nýlegri könnun sögðust 67% þeirra sem Dormio sagði að „hugsa um tré“ hafa dreymt tré. Business Insider fjallaði nýverið um tækið.

Tækniþróunin Tomás Vega hefur verið að þróa Dormio ásamt öðrum vísindamönnum og þeir prófuðu tækið á 50 manns í sumar. Niðurstöður þeirra voru birtar í vísindatímaritinu Consciousness and Cognition, sem fjallar um málefni tengd meðvitund og hugsun. Þær gefa til kynna að Dormio geti í raun og veru fengið fólk til að dreyma um það sem það vill.

Tréлага bílar og töfralæknar

Dormio samanstendur af tveimur hlutum. Annars vegar snjallforriti sem getur spilað og tekið upp hljóð og hins vegar armband sem festist

utan um úlnlið, vísifingur og löngutöng. Tækið fylgist með hjartslætti notandans, stöðu fingra hans og öðrum merkjum til að kortleggja svefnmynstrið.

Tækið fer í gang þegar notandinn er á fyrsta stigi svefnisins. Á því stigi getur fólk dreymt, en það getur líka heyrt í umhverfi sínu og er ekki djúpt sokkið í drauma. Dr. Adam Haar Horowitz, aðalrannsakandinn á bak við þessa nýlegu könnun, segir að þetta hugarstand sé sveigjanlegt og margbreytilegt.

Fyrir rannsóknina voru þátttakendur fyrst látnir taka upp sína eigin rödd og segja „mundu að hugsa um tré“. Þegar þátttakendur voru að búa sig undir svefn spilaði Dormio upptökuna og svo aftur þegar tækið greindi að þátttakendurnir væru komnir inn á fyrsta stig svefnis. Eftir skamma stund vakti tækið svo þátttakendur með skilaboðunum „segðu mér hvað þú varst að hugsa um“ og þá lýsti viðkomandi draumnum sínum.

Dormio fór svo í aftur gegnum þessi skilaboð nokkrum sinnum, en hver þátttakandi stjórnaði hve oft var farið í gegnum þessa hringrás.

Í lokin sögðust 67% þátttakenda hafa dreymt tré, en smáatriðin voru mjög ólík, til dæmis dreymdi einn bíl sem var eins og tré í laginu.



Dormio samanstendur af tveimur hlutum. Annars vegar snjallforriti og hins vegar armband sem festist utan um úlnlið, vísifingur og löngutöng.

Rannsakendur tóku líka eftir því að draumar þátttakenda virtust verða furðulegri í hvert skipti sem forritið vakti þá. Einn þátttakandi sagði til dæmis frá því að hafa fyrst einfaldlega dreymt alls kyns tré en í fimmta skiptið sem viðkomandi var vakinn sagðist hann hafa dreymt töfralækni sem sat með honum undir tré og sagði honum að fara til Suður-Ameríku.

Gæti aukið ýmsa hæfni

Það eru til rannsóknir sem gefa til kynna að fólk sem æfir eitt-hvað í draumum sínum geti bætt

hæfni sína í því í vöku. Í rannsókn frá 2015 var til dæmis komist að þeirri niðurstöðu að fólk sem gerði ákveðna æfingu í skírdreymi – draumi þar sem það var sjálfsmeðvitað og við stjórnvöllinn – bætti sig töluvert meira í þessari æfingu en fólk sem gerði hana ekki í svefni. Aðrar rannsóknir hafa sýnt að það að dreyma á öðru tungumáli geti hjálpað fólki að bæta sig í því tungumáli.

Margir vilja líka halda því fram að það að dreyma hluti geti hjálpað til við að finna skapandi lausnir. Menn eins og Albert Einstein,

» Í lokin sögðust 67% þátttakenda hafa dreymt tré, en smáatriðin voru mjög ólík.

Thomas Edison og Salvador Dalí notuðu drauma til að mynda óspart til að hjálpa sér við viðfangsefni sín. Horowitz segir að þó að Dormio geti ekki framkallað skírdreymi hjá öllum geti það ýtt draumum í gagnlega átt og þannig hjálpað fólki að nýta svefn til að finna lausnir við vandamálum.

Dormio tækið er ekki enn komið á markað, en vonir standa til að þessar rannsóknir leiði til nýrrar tækni sem verði seld á almennum markaði. Aðrir áhrifamiklir háskólar eru líka að rannsaka hvaða möguleika Dormio býður upp á, eins og Harvard, Duke og Chicago-háskólinn. Bráðlega gæti fólk því farið að nýta tímann sem það er meðvitundarlaust á mjög meðvitaðan hátt. Það eru allir í sífellt dýr tímaþróng, þannig að hver myndi segja nei við að geta nýtt svefnstundirnar í meira en bara hvíld?

Melissa Dream

– töflur sem fá þig til að slaka á,
sofa betur og vakna endurnærð/ur



Í gegnum aldirnar hefur sítrónumelis (Lemon balm) jurtin, Melissa officinalis, verið vinsæl meðal grasalækna.

Þetta vísindalega samsetta náttúrulyf er hannað til að stuðla að góðum nætursvefni og vakna endurnærð(ur) án þess að innihalda efni sem hafa sljóvgandi áhrif.

Sítrónumelis (Lemon balm) taflan inniheldur náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun auk alhliða B vítamín, sem stuðlar að eðlilegri taugastarfsemi.

Auk þess inniheldur taflan mikið magn agnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum.



Valið besta
bætiefni við streitu
hjá National Nutrition
í Kanada

Útsölustaðir: Öll apótek, heilsuverslanir og heilsuhillur stórmarkaðanna.

Áhugi á draumum í þjóðarsálinni

Þjóðfræðingurinn Símon Jón Jóhannsson hefur gefið út þrjár bækur um draumaráðningar. Hann segir sína tilfinningu vera að Íslendingar velti draumum meira fyrir sér en margar aðrar þjóðir.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandra.gudrun@frettabladid.is



Símon segir að á Íslandi sem og annars staðar hafi verið gefinn út mýgrútur af draumaráðningabókum. Þegar hann var að skrifa sínar draumaráðningabækur sankaði hann að sér hinum ýmsu draumaráðningabókum, bæði gömlum og nýjum, frá ýmsum löndum.

„Ég lærði þjóðfræðina úti í Noregi og skoðaði til dæmis mikið af norsku efni. Það virðist vera eins með draumaráðningar hér og hjátrúna. Okkur dreymir meira fyrir veðurfari og ýmsu slíku, af því að við búum við svo óblíða náttúru og mikil óveður. Sjómenn dreymir líka oft fyrir fiskiríi, sjóróðrum eða einhverju slíku. Það er meira um þetta hér en virðist vera annars staðar,“ segir Símon.

„Við tölum meira um drauma en ýmsar aðrar þjóðir og erum gjarnari á að segja frá draumum



Simon Jón Jóhannsson fær oft símtöl frá ókunnugu fólki sem vill ræða drauma sína við hann. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Næturbrot?

Glímir þú við tíð þvaglát?

Er loft í maga og meltingartruflanir daglegir kvillar?

Hvönn er:

- Bakteríudrepandi,
- bólgueyðandi
- og styrkjandi



Fæst í öllum helstu matvöruverslunum, apótekum og heildsöluvöruverslunum.

ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS

Alvöru draumspekingar spá meira í heildarmyndina. Margir trúa því að hún hafi meira að segja en einstök ták.

okkar og spá í þá. Það er mín tilfinning. Ég held að þetta liggi svolítið í okkar þjóðarsál.“

Símon segir að fólk hafi mikla trú á draumum sínum og að það sé ríkt í Íslendingum að trúa því að draumar séu skilaboð að handan.

„Fólk dreymir látna ættingja sem eru að koma með skilaboð. Fólk tekur meira mark á slíkum draumum en algildum draumtáknunum. Það er þessi trú að draumarnir séu einhvers konar tenging við handanheima eða hina látnu, eða jafnvel einhverjar verur sem vilja okkur vel.

Draumaráðningar eru ævagamlar

Símon segir að klassísk draumtákn séu ævagömul, en það eru til draumaráðningabækur frá því um 1.300 árum fyrir Krist. Til að mynda hafa fundist egypsk handrit þar sem öfugdreymi er mjög áberandi. Það er að segja að það að dreyma eitthvað slæmt sé fyrir góðu og öfugt.

„Þar á meðal er það að dreyma skit sé fyrir peningum og að dreyma dauða sé fyrir heilbrigði og góðu lífi og svo framvegis. Þetta er ákveðinn kjarni sem er búinn að vera í draumatúlkunum frá örófi alda. Þessar heimildir sýna það að við förum mjög snemma að velta draumum fyrir okkur. Draumar koma til dæmis mikið fyrir í Biblíunni og hafa mikil áhrif

þar eins og við þekkjum,“ segir hann.

Í mörgum draumaráðningabókum stendur að ekki sé nóg að lesa í einstök ták, heldur þurfi alltaf að ráða í draumana út frá samhenginu, segir Símon.

„Það er talað um að það þurfi að spá í hvernig tilfinning er í draumnum, hvernig birtan er, umhverfið og svo framvegis. Alvöru draumspekingar spá meira í heildarmyndina. Margir trúa því að hún hafi meira að segja en einstök ták.“

Símon nefnir einnig að það sé gömul trú að dreyma fyrir atburðum sem gerast svo kannski daginn eftir. Eins og að dreyma manneskju sem viðkomandi hefur ekki hitt lengi, en rekest svo á hana úti á götu daginn eftir. Símon segist finna sterkt fyrir því að draumatrú sé algeng hér á landi þó hann hafi ekki gert neina formlega rannsókn á því.

Ókunnugt fólk hringir og segir frá draumum sínum

„Bæði fyrir og eftir þessar bækur mínar hefur fullt af fólki haft samband við mig og sagt mér drauma sína. Það hefur hringt í mig blá-ókunnugt fólk til að bera drauma sína undir mig,“ segir Símon.

„Það hringdi í mig íslenskur strákur frá Noregi fyrir nokkrum árum síðan, hann var að velta fyrir sér að skipta um vinnu. Hann talaði við mig í upp undir klukkutíma og sagði mér langan og merkilegan draum. Hann vildi láta mig ráða í drauminn og segja sér hvort hann ætti að skipta um vinnu eða ekki. Ég kom honum smátt og smátt inn á það að taka þá ákvörðun sjálfur, en ég veit ekki hvort hann skipti um vinnu, það stefndi allavega allt í það.“

Símon segir að þrátt fyrir að hann hafi skrifað bækur um draumaráðningar sé hann enginn draumaráðningamaður. Hann hafi þó gaman af því að fólk vilji segja honum drauma sína.

„Ég hef fengið fleiri svona skemmtileg símtöl. Svo er ég menntaskólakennari og nemendur mínir eru líka stundum að spyrja mig út í drauma sína. Þeir verða þá stundum eftir þegar tíminn er búinn og segja mér drauminn og vilja vita hvað hann táknar,“ segir Símon og bætir við að það væri áhugavert að kanna draumatrú Íslendinga með alvöru rannsókn.

Þyngdin eykur velliðan og bætir slökun hjá okkur öllum

Þyngingarsængur eða -teppi ættu að vera skyldueign á hverju heimili enda hafa rannsóknir sýnt fram á að langflestir njóti góðs af notkun þeirra. Netverslunin sofdurott.is býður upp á vinsælustu þyngingarsængur og teppi í Norður-Evrópu, frá sænska framleiðandanum CURA of Sweden.

Um árábil hefur fyrirtækið lagt áherslu á Viscospring heilsukoddann og Climabalance hitajöfnunarsængina, sem eru hágæðavörur hvor á sínu sviði. Upp úr áramótum bættist þriðja áhersluvaran í hópin, en um er að ræða svokölluð CURA Minky þyngingar-teppi og CURA Pearl þyngingarsængur. „Eins og nafnið gefur til kynna er um að ræða sæng eða teppi sem hafa verið þyngd sérstaklega til þess að bæta slökun og ró, hjálpa fólki að sofa betur og stuðla þannig að meiri velliðan,“ segir Arnar Þór Jónsson, eigandi Sofðu rótt.

Raunveruleg áhrif

Rannsóknir og reynsla notenda sýna fram á að þyngingarsængur hafi raunveruleg áhrif, en komið hefur í ljós að þyngingarsængur og teppi örva skynnema undir húðinni, líkt og það sem gerist þegar þú færð gott faðmlag, ferð í nudd eða við kynlíf. Skynnemarnir senda boð til heilans að auka framleiðslu á gleðihormónunum/taugaboðefnunum dópamíni, oxytósini og serótóníni, en talið er að það síðastnefnda hafi áhrif á framleiðslu á svefnhormóninu melatóníni. Aukin framleiðsla á gleðihormónunum hefur góð áhrif á áhyggjur, kvíða, stress og þunglyndi. Þá er talið að magn stresshormónsins kortisóls minnki.

„Þyngingarsængur komu fyrst fram fyrir um tuttugu árum síðan og var fyrst mælt með þeim fyrir fólk með raskanir, svo sem ADHD, einhverfu, kvíða, eða þá sem glímdu við svefnleysi. Flestallir iðjubjálfar, geðlæknar og sálfræðingar sem vinna með einhvers konar raskanir þekkja áhrifin og mæla hiklaust með þeim.

Það hefur síðan gerst að þyngingarteppi/sængur eru orðnar algengari hjá almenningi á nokkrum markaðssvæðum, eins og í Bandaríkjunum og Norður-Evrópu. Við erum farin að átta okkur á því að langflestir, eða vel yfir 90% fólks, geta notið góðra áhrifa þyngingarsænga óháð því hvort þeir glíma við raskanir eða ekki.“ Þess má geta að Sofðu rótt styrkir ADHD samtökin, Einhverfusamtökin og SPOEX um 10% af sölu hverrar CURA Pearl sængur og CURA Minky teppisins.

Vinsælt og hagstætt merki

CURA Minky þyngingarteppi og CURA Pearl sængurnar frá Sofðu rótt, eru framleidd í Svíþjóð af merkinu CURA of Sweden. „Ég fór á sýningu í ársbyrjun til að kynna mér betur aðila sem voru að framleiða þyngingarsængur.

Það var ekki mikið um evrópska framleiðendur og af þeim fimm aðilum sem ég kynnti mér leist mér allra best á CURA of Sweden. Ástæðan var sú að mér fannst gæðin hjá þeim meiri en hjá öðrum. Þá má þvo sængina á allt að 60°C, hún er skrásett lækningavara í Svíþjóð, er vinsælasta þyngingarsængin í Norður-Evrópu og verðið er líka hagstætt.“



Rannsóknir sýna að þyngingarsængur bæti slökun og hjálpi fólki að sofa betur. Þyngingarsængur og teppi örva skynnema undir húðinni sem senda boð til heilans um að auka framleiðslu á gleðihormónunum og taugaboðefnum sem hafa aftur áhrif á framleiðslu á svefnhormóninu melatóníni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Ég vinn oft á kvöldin og stundum er hausinn á mér á fullu þegar ég leggst upp í rúm. Þá er virkilega gott að leggjast undir þyngingarsængina til að „slökkva“ á mér.

Reynslan sýnir það

Aðspurður hvort hann eigi sjálfur þyngingarsæng þá segist Arnar eiga slíka. „Ég nota hana þónokkuð en sef þó ekki með hana á hverri nóttu. Ég vinn oft á kvöldin og stundum er hausinn á mér á fullu þegar ég leggst upp í rúm. Þá er virkilega gott að leggjast undir þyngingarsængina til að „slökkva“ á mér.“

Það er ekki spurning að það hafa allir gott af því að fá sér þyngingarsæng. „Eftir að hafa kynnst því hversu góð áhrif þyngingarsængin hefur á fólk, þá liggur við að ég segi að um sé að ræða mannréttindi og ætti að minnsta kosti ein slík að vera skyldueign á hverju heimili. Það eru fjölmargar jákvæðar umsagnir á síðunni okkar sofdurott.is frá fólki sem hefur fengið sér þyngingarsæng eða teppi. Einnig má lesa helling

af jákvæðum umsögnum á síðu framleiðandans.“

Margir sofa með þyngingarsængina allar nætur, á meðan aðrir nota sængurnar eða teppin endrum og eins til að hjálpa til við slökun. „Þarna skiptir þyngdin miklu máli.“ Sængurnar koma í mismunandi þyngdum frá 3-13 kg og eru valdar eftir líkamsþyngd notandans. Samkvæmt tölum frá framleiðanda eiga þær að vera passlega hlýjar fyrir 97% notenda. Teppin koma í þremur litum og eru 6 kg.

Vinsælar sængur og heilsukoddar

Sofðu rótt hefur einnig um árábil selt Climabalance hitajöfnunarsængur og Viscospring heilsukoddann og hafa vörurnar fengið góða dóma hjá íslenskum neytendum. „Climabalance er hitajöfnunarsæng og hefur reynst gríðarlega vel og þá sérstaklega þeim sem sem svitna mikið á næturnar. Svefninn verður jafnari og fólk hvílist betur. Það er meðal annars staðfest með rannsókn við svefnrannsóknadeild Regensburg-háskólans. Heilsukoddinn Viscospring Wonderpillow er sá eini sinnar tegundar sem sameinar tvö viðurkennd kerfi, það er pokagorma og memory foam, sem styðja sérstaklega vel við höfuð, hnakka og hryggjarsúluna. Nýleg rannsókn sýndi fram á jákvæð áhrif hjá þeim sem áttu við stoðkerfisvandamál að stríða.“

Nánari upplýsingar má nálgast á vefversluninni sofdurott.is



Arnar Þór Jónsson, eigandi Sofðu rótt, þekkir heilsufarslegan ávinning af því að nota þyngingarsæng af eigin raun og telur að þyngingarsæng eða teppi ætti að vera skyldueign á hverju heimili. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI.

Rétta rúmið bætir svefninn

Hjá Betra baki er svefninn alltaf í fyrsta sæti. Þar fæst gott úrval af viðurkenndum heilsudýnum og rúmum við allra hæfi frá heimspekkum vörumerkjum eins og Hästens, Tempur og Serta.

Betra bak er fjölskyldu-fyrirtæki sem hefur verið starfrækt frá árinu 1994. Í fyrstu var það staðsett í bílskúr á Egilsstöðum en er nú í glæsilegu húsnæði í Reykjavík, með útibú á Ísafirði og Akureyri. Betra bak hefur fyrir löngu getið sér gott orð fyrir hágæðarúm og -dýnur og framúrskarandi þjónustu.

Elvar Freyr Aðalsteinsson verslunarstjóri og starfsfólk Betra baks hefur áralanga reynslu af því að leiðbeina fólki um val á rétta rúminu. „Við erum oft spurð að því hvaða rúm sé best, en það er afar mismunandi hvað hentar hverjum og einum. Við erum með stærstu vörumerkin á þessu sviði í veröldinni, svo sem Hästens, Tempur og Serta, þannig að allir ættu að finna rúm við sitt hæfi hjá okkur,“ segir hann.

Heilsudýnur og náttúrulegar dýnur

Tempur er framleiðandi á tempur-heilsudýnum, sem eru hannaðar af NASA, Geimvísindastofnun Bandaríkjanna. „Tempur-heilsudýnur lagast fullkomlega að líkamanum og styðja við hann alla nöttina með því að dreifa líkamshygð og jafna út álag,“ segir Elvar.

Serta er stærsti framleiðandi í heimi á gormadýnum. „Við bjóðum upp á margar gerðir af gormadýnum frá Serta. Núna bjóðum við upp á sérstaka hótellinu frá Serta sem hefur gjörsamlega slegið í gegn. Hægt er velja um stiflleika og útlit. Að auki er hægt að hafa mismunandi stifleika í tvíbreiðum dýnum, svo hver og einn er með þá dýnu sem hentar best. Frá Serta er komin splunkuný lína, Serta NATUR, sem við erum að fá í hús. Um er að ræða dýnur sem eru 100 prósent náttúrulegar, þær eru úr bómull og hrosshári,“ segir Elvar.

Handgerðar hágæðadýnur

Hjá Betra bak fást líka rúmin frá Hästens, sem eru heimspekk fyrir gæði og góða endingu. „Hästens rúmin eru handgerð en þau hafa verið framleidd í Svíþjóð síðan 1852. Rúmbotninn er smíðaður úr hægvoxta furu, sem er geirnegld. Dýnurnar eru eingöngu úr 100 prósent náttúrulegum efnum. Í þær er notuð ull sem hitar manni þegar það er kalt, og heldur frá hita þegar það er heitt. Bómullin er til að mýkja rúmið og loks er hrosshár til að losa um raka í dýnunni. Þá er hör notaður við gormakerfið, svo það myndast ekki stöðurafmagn, sem þýðir að loftið í svefnherberginu verður betra. Hvert rúm er sérsníðað svo hægt er að velja um stærð, stifleika og áklæði. Sem dæmi eru til Hästens rúm sem eru þrisvar sinnum þrír metrar og kallast vikingastærð,“ segir Elvar. Þá er kanturinn á Hästens rúmun sérstaklega styrktur. „Hästens er sænskt fyrirtæki sem hefur verið í eigu sömu fjölskyldunnar alla tíð. Allir sem selja Hästens rúm hafa verið þjálfadír af sérfræðingum frá höfuðstöðvunum í Svíþjóð. Þannig fá allir sömu þjónustu, sama hvar í heiminum það er,“ segir Elvar.

Hann bendir á að Hästens rúmin séu fjárfesting til framtíðar. „Þú ert líka að fjárfesta í heilsunni með því að kaupa Hästens rúm. Þeim fylgir 25 ára ábyrgð. Vitað er að meira en eitt þúsund Svíar hafa átt sín Hästens rúm í fimmtíu ár eða lengur, sem segir til um hvað þetta eru góð rúm,“ segir Elvar.



„Við erum með stærstu vörumerkin á þessu sviði í veröldinni, svo sem Hästens, Tempur og Serta,“ segir Elvar Freyr Aðalsteinsson, verslunarstjóri hjá Betra baki, sem er hér með starfsmönnum verslunarinnar, Dröfn Nikulásdóttur, Guðna Albert Kristjánsyni og Lóu Aðalsteinsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/DIDDI

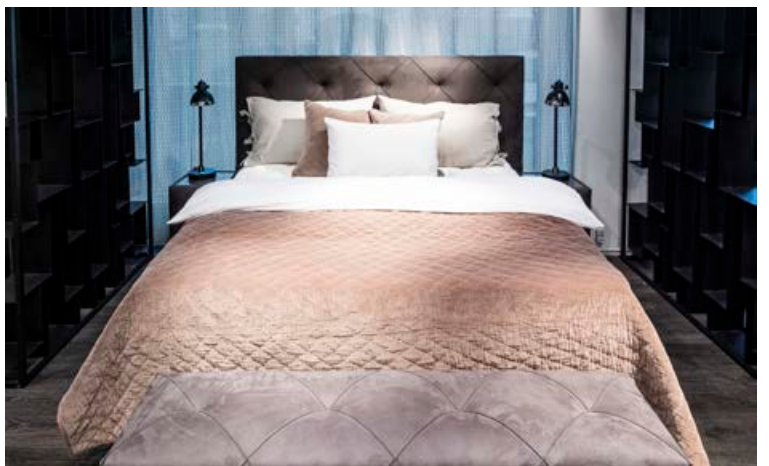


Hjá Betra baki fást inniskór sem kallast Undri. Þeir eru með fimm svæða nuddinnleggi sem veita slökun og vellíðan svo það dregur úr spennu og örvar blóðflæði. Undri hefur verið ein vinsælasta jólagjöfin síðustu ár.

Þú ert að fjárfesta í heilsunni með því að kaupa Hästens rúm. Þeim fylgir 25 ára ábyrgð.

Rétti koddinn bætir svefninn

Hjá Betra baki er líka frábært úrval af sængum og heilsukoddum. „Sjúkraþjálfarar og kiropraktorar hafa sent til okkar fólk til að ná sér í góðan kodda. Við erum með koddna sem eru sérhannaðir til að vinna gegn eymslum í hálsi og herðum. Hjá okkur fást einnig sængurföt frá þýskum framleiðanda, Elegante, en þau eru saumuð úr egypskri bómull. Einnig erum við með sængurfatnað frá Hugo Boss. Loks má nefna að við erum með hágæðavefnaðarvöru, svo sem sloppa frá Boss og Calvin Klein,“ segir Elvar og bætir að lokum við að tekið sé hlýlega á móti öllum viðskiptavinum, og fyllstu sóttvarna sé gætt.



Serta er stærsti framleiðandi á gormadýnum í heimi. Nýja Serta hótellin hefur slegið í gegn. Hægt er að velja um mismunandi höfðagafla og áklæði. Einnig er hægt að fá dýnurnar með mismunandi stifleika.



Hästens rúmin eru handgerð en þau hafa verið framleidd í Svíþjóð síðan 1852. Rúmbotninn er smíðaður úr hægvoxta furu, sem er geirnegld. Dýnurnar eru eingöngu úr 100 prósent náttúrulegum efnum.