



MIÐVIKUDAGUR 13. JANÚAR 2021

Góður svefn



Þórdís Dungal, íþrótta- og heilsufræðingur, segir að svefn sé grunnur að góðu lífi. Margt hefur áhrif á gæði nætursvefns, þar á meðal má nefna matarvenjur fólks og hreyfing yfir daginn.

➔10

Öflugur liðstyrkur!



2-3 mánaða
skammtur í hverju glasi



Soffía Káradóttir ber Melissa Dream vel söguna. Hún hefur tekið tvær töflur fyrir svefninn í nokkur ár með góðum árangri. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Fótaóeirðin horfin og fær loksins góðan nætursvefn

Soffía Káradóttir hafði lengi verið með fótaóeirð sem jókst með árunum og átti hún orðið erfitt með að sofa vegna þess, en eftir að hún fór að taka inn Melissa Dream jurtablönduna er vandamálið algjörlega úr sögunni. ➔2

Draumurinn þinn

BJÖRKSNÄS rúmgrind
160×200cm
Dýna og rimlabotn eru seld sér

54.950,-



VÆRELD rúmteppi
150×250cm

4.690,-



BERGPALM sængurverasett, tvíbreitt
240×220/50×60cm

4.990,-

TOKABO
borðlampi
1.490,-

Nýtt

DÄNDIMPEN
úthvarpsvekjari/
bluetooth-háralari
6.990,-



BEKVÄM
trappa 5.490,-



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

Hugræn atferlismeðferð við svefnleysi

Talið er að um þriðjungur fullorðinna þjáist af svefnleysi einhvern tímann á ævinni og um tíu til fimmtán prósent þróa með sér langvarandi svefnleysi. Hugræn atferlismeðferð (HAM) er árangursrík meðferð við svefnleysi.



Íris Sverrisdóttir er sálfræðingur hjá Heilsustofnun í Hveragerði. MYND/NLFI

Íris Sverrisdóttir, sálfræðingur hjá Heilsustofnun í Hveragerði, segir að það þurfi rétta greiningu þegar kemur að svefnvanda. „Orsakir svefnleysis geta verið ýmsar og oft þarf að meðhöndla ákveðin svefnvandamál sérstaklega,“ segir hún og bætir við að svefnleysi sé vandi sem felist í erfiðleikum við að sofna á kvöldin eða vakna upp að nóttu og ganga illa að sofna aftur.

„Í grunninn á fólk misgott með svefn en hann byrjar oft að raskast þegar fólk er undir álagi. Í flestum tilfellum lagast svefninn þegar álagið minnkar eða fólk aðlagast streitunni. Stundum halda þó svefnerfiðleikar áfram þó álagið sé ekki lengur til staðar. Þá eru aðrir þættir farnir að viðhalda svefnleysinu en komu því af stað. Svefnlyf eru aðeins ætluð sem skammtímalausn við bráðum eða tímabundnum svefnvanda, en

þeim geta fylgt ókostir og virkni þeirra minnkar yfir lengri tíma. Í hugrænni atferlismeðferð lærir fólk hvað það getur sjálft gert til að hafa áhrif á svefninn og getur því upplifað að það hafi meiri stjórn á málunum,“ útskýrir hún.

„Hugræn atferlismeðferð snýst um að uppræta vítahring svefnleysis. Til dæmis með fræðslu og með því að breyta gömlum vönnum og hugsunum. Áður en meðferð er hafin þarf fólk að halda svefnskrá svo hægt sé að kortleggja svefnmynstur hjá hverjum og einum,“ segir Íris.

„Oft notar fólk svefnherbergið til annars konar athafna en svefns, eins og sjónvarpsáhorfs, lesturs, vinnu og langvarandi tilrauna til að sofna. Svefnherbergið fer því að framkalla aðrar tilfinningar en syfju, svo sem spennu og kvíða. Með áreitisstjórnun eru tengslin milli svefns og svefnherbergis

styrkt, þannig að svefnherbergið fari aftur að framkalla syfju. Það þýðir að tími í svefnherberginu er takmarkaður við þann tíma sem sofið er og tekið er fyrir aðrar athafnir í svefnherberginu, nema kynlíf. Með því að liggja lengi vakandi er fólk eingöngu að tengja svefnherbergið við andvöku. Þess vegna er mælt með að fara út úr svefnherberginu, ef fólk hefur verið andvaka í um fimmtán mínútur. Þegar fram er komið er gert eitthvað svæfandi eins og að brjóta saman þvott eða púsla og farið aftur í rúmið þegar fólk finnur fyrir syfju. Þó er mikilvægt að forðast að sofna frammi, skjánotkun, mikla birtu eða verkefni sem espa mann upp. Einnig er mikilvægt að fara alltaf á fætur á sama tíma, líka um helgar og forðast blundi.

Tímabundin svefnskerðing er önnur mikilvæg aðferð hugrænnar

atferlismeðferðar við svefnleysi. Reiknað er út einstaklingsbundið svefnbil og fólk einbeitt sér að því að vaka á tilteknum tíma í stað þess að reyna endalaust að sofna. Þannig aukast líkur á djúpum og samfelldum svefni og svefnbilið er lengt smám saman. Það hljómar eflaust þversagnakennt að skerða svefninn í meðferð við svefnleysi, en það er aðeins gert tímabundið og fylgt ákveðnum reglum. Til dæmis eru svefnbil aldrei höfð styttri en fimm tímar að nóttu og ætti fólk með geðhvörf að fara varlega í að skerða svefn, þar sem svefnleysi getur ýtt undir örlyndi. Mikilvægt er að hafa í huga að erfiðar nætur af og til eru eðlilegar en þegar svefnleysi er orðið langvarandi er mælt með að sækja sér hugræna atferlismeðferð við svefnleysi, hjá fagfólki sem sérhæfir sig í því,“ segir Íris. Hjá Heilsustofnun er hægt að

greina og meðhöndla undirliggjandi orsök fyrir svefnleysi. Veitt er sálfræðimeðferð eftir þörfum, meðal annars núvitund og HAM. Þá er boðið upp á slökun/hugleiðslu, göngur, hreyfingu og jóga.

Nokkrar góðar svefnvenjur:

- 1) Farið alltaf að sofa og á fætur á sama tíma.
- 2) Forðist koffín, nikótín og áfenga drykki fyrir svefninn.
- 3) Gott er að hreyfa sig daglega, 30 mínútur í senn en ekki rétt fyrir svefn.
- 4) Forðist þungar máltíðir að kvöldi.
- 5) Forðist blundi yfir daginn og alls ekki eftir kl. 15.
- 6) Núvitund og hugleiðsla hafa góð áhrif.
- 7) Fjarlægjið skjátæki úr svefnherberginu.



Heilsustofnun NLFI
Berum ábyrgð á eigin heilsu

Eru svefnvottuð fyrirtæki framtíðin?

Svefnleysi er eitt dýrasta vandamál fyrirtækja. Starfsfólk sem sefur of stutt tekur fleiri veikindadaga og gerir frekar mistök. Því skilar inngríp í svefnleysi miklum ávinningi.

Rannsóknir benda til þess að meira en þriðjungur fullorðinna þjáist af svefnleysi og er svefntími fólks jafnframt að styttest. Nýlegar tölur benda til þess að rúmlega þriðjungur Íslendinga sofi minna en sex klukkustundir á nóttu að meðaltali,“ segir Erla Björnsdóttir, sálfræðingur og doktor í líf- og læknavísindum.

Erla er stofnandi og framkvæmdastjóri Betri svefns. Hún hefur sérhæft sig í hugrænni atferlismeðferð við svefnleysi og vinnur að rannsóknum á því sviði ásamt samstarfsmönnum í Evrópu og Bandaríkjunum.

„Ómeðhöndlaður svefnvandi dregur úr framleiðni í vinnu og fjölgar veikindadögum,“ segir Erla.

„Bandarískar rannsóknir sýna fram á að framleiðslutap vegna fjarvista starfsmanna sem þjást af svefnleysi nemi um 60 milljónum Bandaríkjadala á ári, en það jafngildir um 9.000 milljörðum íslenskra króna. Viðamiklar rannsóknir á Norðurlöndunum sýna jafnframt fram á að þeir sem annað hvort þjást af langvarandi svefnvanda, eða sofa of stutt að meðaltali, taka fleiri veikindadaga á ári en aðrir.“

„Nú þegar hafa fjölmörg fyrirtæki, þar á meðal Landhelgisgæslan og lögreglan, nýtt sér fræðslu okkar og skimun, sem að meðferð lokinni veitir viðurkenninguna Svefnvottað fyrirtæki.“

Tapa milljörðum vegna svefnleysis starfsfólks

Einungis ein svefnlitið nótt hefur neikvæð áhrif á athygli, einbeitingu og á viðbragðshraða líkamans.

„Rannsóknir benda til þess að rekja megi fjórðung vinnu-slysa, eða mistaka sem gerð eru á vinnustöðum, beint til svefnleysis. Árlegur kostnaður vegna slíkra mistaka er metinn á um 32 milljónir Bandaríkjadala sem jafngildir yfir fjögur þúsund milljörðum íslenskra króna,“ upplýsir Erla.

Því sé ekki ofsögum sagt að töluverður ávinningur yrði af því að draga úr svefnvanda fólks.

„Svefnleysi er eitt dýrasta vandamál fyrirtækja í dag,“ segir Erla. „Það sem mikilvægara er, er að við sæjum fram á verulega bætt áhrif á andlega og líkamlega heilsu fólks ef dregið væri úr svefnvanda þess. Með aukinni fræðslu og bættum svefnvenjum má vinna gegn því að vægur svefnvandi þróist yfir í langvinnt svefnleysi. Að sama skapi hefur aukin þekking forvarnargildi og stuðlar að því að fólk tileinki sér góðar og hjálplegar svefnvenjur til langframa.“

Svefnvottað fyrirtæki

Betri svefn býður upp á viðtæka þjónustu til fyrirtækja og veitir viðurkenninguna „Svefnvottað fyrirtæki“ til þeirra sem nýta sér þessa þjónustu.

„Bæði er um að ræða fræðslu um svefn til starfsmanna, skimun á svefnvanda innan fyrirtækis og meðferð við svefnleysi fyrir þá starfsmenn sem á þurfa að halda. Nú þegar hafa fjölmörg fyrirtæki nýtt sér þessa þjónustu og má þar til dæmis nefna Landhelgisgæsluna og lögregluna,“ segir Erla.

Nánar má lesa um þjónustu Betri svefns á vefnum á: betrisvefn.is



Dr. Erla Björnsdóttir er framkvæmdastjóri Betri svefns. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Dæmi um kostnað fyrirtækja vegna svefnleysis:

- Dregur úr framleiðni í vinnu-fjölgar veikindadögum um 100 prósent
- Dregur úr viðbragðsflýti, athygli, einbeitingu og árvekni
- Aukin hættu á slysum og mistökum. Um 25 prósent allra mistaka á vinnustöðum eru rakin til svefnleysis

Dæmi um kostnað starfsmanna vegna svefnleysis:

- Skert orka, lakari einbeiting, verri liðan og minni afköst
- Aukin hættu á kvíða og þunglyndi
- Lakara ónæmiskerfi
- Aukin hættu á sykursýki, hjarta- og æðasjúkdómum

Íslensk ullarsæng



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



Góð geðheilsa og kynlíf hafa veruleg áhrif á gæði svefns

Guðfinna Betty Hilmarsdóttir, hjúkrunarfræðingur, segir sterka tengingu vera á milli svefns og geðheilsu. Í starfi sínu við geðþjónustu sé svefn og svefnrútína því yfirleitt það fyrsta sem sé skoðað.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserne@frettabladid.is



Ég er hjúkrunarfræðingur og aðstoðardeildarstjóri á Bráða-geðdeild Landspítalans. Eftir að ég lauk námi í hjúkrunarfræði bætti ég svo við mig viðbótar-diplómanámi í kynfræði,“ svarar Guðfinna, þegar hún er beðin um að segja frá sér í stuttu máli.

Áherslur á heildræna nálgun

„Ég hef alltaf haft áhuga á mann-
eskjunni sem heild, bæði andlegu og líkamlegu hliðinni. Ég trúi því líka að hver manneskja sé sérstök, enginn er eins, og því er svo mikilvægt að við horfum á manneskjuna heildrænt, sérstaklega ef við viljum hjálpa einstaklingnum að ná betri liðan.“

Aukin vitundarvakning um mikilvægi svefns hefur átt sér stað hjá almenningi undanfarin ár, en samkvæmt Guðfinnu hefur umræðan löngum verið fyrirferðarmikil meðal heilbrigðisstarfsfólks. Því hafi hún ekki beinlínis fundið fyrir mikill aukningu hvað það snertir.

„Áherslur á mikilvægi svefns hafa verið lengi innan heilbrigðisgeirans, og ég hef ekki endilega fundið fyrir auknum áherslum þar, en að mínu mati er alltaf að aukast meiri þverfagleg og heildrænni sýn þar sem ný nálgun er skoðuð. Það er alltaf jákvætt.“

Hún segir sterka tengingu vera á milli svefns og geðheilsu. „Svefn-gæði hafa gífurleg áhrif á geðheilsu fólks og getur svefninn oft á tíðum stjórnað liðan einstaklingsins. Mikilvægt er að fá 7-8 klukkustunda svefn svo líkaminn geti slakað á, endurnærst og unnið úr tilfinningum okkar.“

Mikilvægt að halda rútínu

Svefnleysi til lengri tíma geti haft í för með sér alvarlegar afleiðingar. „Ef líkaminn fær langvarandi ekki nægan svefn upplifir fólk mikla vanliðan og þirring. Svefnleysið

Við kynlíf, hvort sem það er sjálfsfróun eða kynlíf með öðrum, losar líkaminn hormón sem veita vel-liðan og hjálpa fólki að slaka á.

getur orsakað mikla depurð og verið valdur að kviða og þunglyndi hjá einstaklingum. Einnig hefur svefn mikil áhrif á til dæmis geðhvörf, þar sem það er gífurlega mikilvægt að halda rútínu með góðum nætursvefni.“

Því sé svefninn yfirleitt það fyrsta sem tekið er á innan geðheilbrigðiskerfisins. „Oft er eitt helsta og fyrsta markmiðið á geðdeild að ná góðum svefni. Aftur á móti getur einnig of mikill svefn haft neikvæð áhrif á liðan einstaklings, þegar einstaklingur sefur mjög mikið eða leggur sig mikið á daginn getur vanliðan aukist og nætursvefn raskast. Mikilvægast er því að halda jafnvægi og halda svefnrútínu, hvorki með of litlum né of miklum svefni.“

Tengsl milli svefns og kynlífs

Guðfinna segir svefn ekki síður hafa áhrif á kynlíf. „Tengslin á milli kynlífs og svefns eru sterk. Heilbriggt kynlíf getur bætt gæði svefns og gæði svefns getur haft áhrif á kynlíf. Ef svefnleysi er til staðar getur það valdið vanliðan og það getur síðan haft áhrif á parsamband einstaklingsins og síðan með neikvæðum afleiðingum á kynlífið. En með því að bæta svefninn eykst velliðan og í kjölfarið bætir það kynlífið.“

Kynlíf sé raunar afar öflugt vopn í baráttunni fyrir betri svefni. „Gott kynlíf getur vissulega hjálpað fólki að sofa. Við kynlíf, hvort sem það er sjálfsfróun eða kynlíf með öðrum, losar líkaminn hormón sem veita velliðan og hjálpa fólki að slaka á. Því getur kynlíf fyrir svefn hjálpað verulega við að sofna og sofa betur um nótt-



Guðfinna Betty segir mikilvægt að halda svefnrútínu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

ina. Mikilvægt er samt að muna að kynlíf þarf ekki að vera stundað fyrir svefn, það er einnig jákvætt að stunda það á öðrum tímum dagsins, allt eftir því hvað hentar einstaklingnum eða parsambandinu á þeim tíma í lífinu. Það veitir einnig velliðan og þá aukast svefn-gæðin.“

Þá telur Guðfinna að umræðan um svefn muni fara enn meira vaxandi á komandi árum.

„Umræðan er alltaf að aukast og fólk er orðið meira vakandi fyrir líkamanum sínum og umhverfinu. Fólk er einnig að setja meiri áherslu á heilsu sína, andlega og líkamlega, sem er frábært og þar spilar svefninn svo sannarlega stórt hlutverk.“

Gott að hafa í huga

Guðfinna nefnir þá að lokum ýmis atriði sem geta stuðlað að bættem svefni og kynlífi.

- Reyna að halda svefnrútínu, fara að sofa á svipuðum tíma og vakna á svipuðum tíma.
- Hvorki að hafa sjónvarp né síma í svefnherberginu, það verður ekki mikil nánd í sambandi á meðan annar aðilinn er að skoða símann sinn fyrir svefninn.
- Leggja símann frá sér, tala um daginn, knúsast og kyssast. Ef löngun er til staðar, þá stunda kynlíf, með sjálfum sér eða öðrum.
- Reyna að hafa rúmið þægilegt og helst einungis fyrir svefn og kynlíf.
- Huga að góðri andlegri og líkamlegri liðan, með reglulegri hreyfingu, hollu mataræði og nægum svefni.
- Reyna að forðast orkudrykki, kaffi eða aðra drykki með koffíni í eftir kvöldmat.
- Reyna að borða ekki stóra máltíð rétt fyrir svefn.
- Reyna að finna aðrar leiðir en að nota svefntöflur.
- Forðast að leggja sig á daginn.
- Ef depurð og vanliðan er til staðar þá athuga með að fá aðstoð hjá fagaðilum.

SAGA PRO
Góður nætursvefn
er okkur öllum
mikilvægur
KEYNATURA.IS





Silkikoddaverin og svefngrímurnar frá Nox deLux fara vel með húð og hár.



Climabalance sængin frá Kauffman er einstaklega vönduð og andar þrefalt betur en hefðbundnar sængur.



Þyngingarteppin hafa reynst mörgum afar vel. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Elegance teppið er væntanlegt.



Heilsukoddinn er fullkominn fyrir þá sem glíma við stoðkerfisvanda.

Betri hvíld með Sofðu rótt

Netverslunin sofdurott.is býður upp á vandaðar vörur sem geta bætt svefninn. Þar fást vinsælar þyngingarsængur, koddaver úr hágæðasilki, heilsukoddar og sængur sem anda sérlega vel.

Netverslunin sofdurott.is býður upp á vinsælustu þyngingarsængur og teppi í Norður-Evrópu, frá sænska framleiðandanum CURA of Sweden. „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 vellíðan,“ segir Arnar Þór Jónsson, eigandi Sofðu rótt.

Raunveruleg áhrif

Þyngingarsængurnar hafa verið notaðar um árabíl til að hjálpa einstaklingum sem eru með ADHD, einhverfu, kvíða, streitu og fleira, en hingað til hafa þær verið mjög dýrar. Flestallir iðjuþjálfar, geðlæknar og sálfræðingar sem vinna með einhvers konar raskanir þekkja áhrifin og mæla hiklaust með þeim,“ útskýrir Arnar.

„Fyrir nokkrum árum upp-götvaði almenningur í Bandaríkjunum að þetta hentar fleirum en bara þeim sem hafa greiningar eða undirliggjandi kvílla, en langflestir geta notið góðra áhrifa þyngingarsænga óháð því hvort þeir glíma við raskanir eða ekki. Í kjölfarið jókst salan umtalsvert og mikil vitundarvakning hefur orðið undanfarin eitt til tvö ár í Evrópu. Sængurnar rokseljast í Svíþjóð, þar sem CURA þyngingarsængin er skrásett sem lækningavara, og þær seljast líka vel í nágrannalöndunum.“

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 og þétt faðmlag, ferð í nudd eða við kynlíf. Skynnemarnir senda boð til heilans að auka

framleiðslu á gleðihormónunum/taugaboðefnunum dópamíni, oxýtósíni 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 kortísóls minnki.

Ætti að vera skyldueign

Arnar segir þyngingarsængur og -teppi eiga erindi við alla. „Það er ekki spurning að það hafi 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 að minnsta kosti ein slík eigi 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 reglulega 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 fimm litum og eru 6 kg eða 7 kg,“ segir Arnar.

Þýskar gæðasængur

Sofðu rótt býður einnig upp á sængur frá Kauffman sem eru

framleiddar í Bramsche í Þýskalandi. „Kauffman er einn virtasti og gamalgrónasti framleiðandi í heimi, en fyrirtækið var stofnað árið 1823 og er því alveg að verða 200 ára gamalt.

Þeir sem hafa verið í þessum bransa vita að þetta merki stendur fyrir gæði. Við leggjum mikla áherslu á að bjóða upp á sanngjarnt verð og sængurnar eru á sams konar verði eins og í Þýskalandi, og jafnvel ódýrari. Þetta eru miklar gæðasængur á góðu verði en þær fást í mismunandi verðflokkum, frá 25.900 og upp úr.“

Ein af sængunum frá þeim er Climabalance en það er svokölluð hitajöfnunarsæng. „Sængin hentar öllum og þá sérstaklega þeim sem svitna mikið á næturnar, en hún andar allt að þrisvar sinnum betur en hefðbundin sæng. Svefninn verður jafnari og fólk hvílir betur og hefur það verið staðfest með rannsókn við svefnrannsóknadeild Regensburg-háskólans í Þýskalandi.“

Silkimjúkt hár og húð

Sofðu rótt hóf nýverið sölu á silkikoddaverum undir heitinu Nox deLux. „Þetta er einn flottasti silkivöruframleiðandi í heimi sem framleiðir líka fyrir Bliss og Slip en það eru tvö af vinsælustu silkivöru-merkjunum. Vörurnar frá þeim hafa meðal annars notið mikilla vinsælda meðal Hollywood-stjarnanna. Þetta er því sams konar efni, helsti munurinn liggur í verðinu en Nox deLux er á mun hagstæðara verði en hin merkin.“

Undanfarin ár hefur mikið verið fjallað um jákvæð áhrif silkis á húð og hár. „Silki hefur afskaplega góð áhrif á húðina þar sem það er ekki rakadrægt eins og til að mynda bómull. Sama gildir um hárið en vegna þess hve silkið er dúnmjúkt



Arnar Þór Jónsson, eigandi Sofðu rótt, segir þyngingarsængurnar og -teppin vinsælu helst minna á þétt og innlegt faðmlag. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

þá verður hárið ekki jafn flókið og er það því sérstaklega gott fyrir konur með sitt eða krullað hár. Við erum líka með silkisvefngrímur sem eru í stíl við koddaverin og eru tilvaldar fyrir viðkvæmt augnsvæðið.“

Sofðu rótt mun auka við vöru-

framboðið á næstu mánuðum, en að sögn Arnars ríkir mikil eftirvænting eftir nýju teppi frá CURA sem ber heitið Elegance. „Það er væntanlegt síðar í mánuðinum og lofar virkilega góðu. Við erum óskaplega spennt að sjá hvernig það kemur út.“

Menn sem lögðust í hiði eins og birnir

Vísindamenn hafa gert áhugaverða uppgötvun, en hugsanlega hafa forfeður okkar mannfólksins lagst í hiði á ákveðnum svæðum á jörðinni til þess að lifa af ískalda og næringarsnauða vetur.

Jóhanna María
Einarsdóttir

johannamaria@frettabladid.is



Fornleifauppgroftur úr helli að nafni Sima de los Huesos, eða beinapytturinn, sem finna má í Atapuerca nálægt Burgos á Norður-Spáni, hefur varpað óvæntu ljósi á lifnaðarhætti mannfólks á svæðinu. Rannsóknargögn úr steingerðum beinaleifum sýna fram á að forverar okkar á svæðinu fyrir hundruðum þúsunda ára hafi þurft að verjast gifurlegum vetrarkulda með því að leggjast í vetrardvala. Þetta kemur fram í grein vefmiðilsins The Guardian.

Vísindamenn vilja meina að sár og aðrar skemmdir í steingerðum beinum þessara fornanna séu álíka þeim skemmdum sem finna má í beinum dýra sem leggjast í dvala. Þetta bendir til að forverar okkar á svæðinu hafi þraukað kalda vetur með því að hægja á efnaskiptum í líkamanum og leggjast í hiði yfir nokkra mánuði.

Þessar steingerðu leifar eru um 400.000 ára gamlar og eru líklega frá tímum Neanderdalsmanna og forvera þeirra. Steingerðu beinin er að finna í setlagi á botni 15 metra djúps hellis eða pyttis í Atapuerca á Norður-Spáni og nú undanfarna

þrjá áratugi hafa steingerðar leifar fjölda mannvera verið grafnar þaðan upp. Um fjöldagröf er að ræða og hafa vísindamenn nú grafið upp þúsundir tanna og fjölda beinabrota.

Visbending í beinunum

Juan-Luis Arsuage, sá sem leiddi teymið er fyrst hóf uppgroft á svæðinu, og Antonoin Bartsokas frá háskólanum Democritus í Þrakíu í Grikklandi, vilja meina í ritrýndri grein sinni, sem var útgefin í timaritinu L'Antropologie, að steingerðar leifar mannabeina á svæðinu sýni fram á að beinvexti hafi verið ábótavant í nokkra mánuði á hverju ári. Þannig bendi gögnin til þess að þessar mannverur hafi árlega þurft að safna nægri líkamsfitu yfir sumarið og koma sér í efnaskiptalegt ástand sem hafi hjálpað þeim að lifa af í lengri tíma í freðnum aðstæðum með takmarkað magn af mat. Þetta fólk hafi lagst í dvala og þetta megi staðfesta í sýnilegum truflunum á beinvexti.

Eins og vísindaskáldskapur

Vísindamennirnir víðurkenna að þessi tilgáta hljómi eins og vísindaskáldskapur, en benda þó á að margar tegundir spendýra, og þar á meðal primatar eins og lemúrar, leggjast vissulega í dvala.



Hér gægist skógarbjörn (*Ursus arctos*) upp úr hiði sínu. Getur verið að menn hafi lagst í hiði líkt og sumir birnir? FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY.

„Þetta bendir þá til þess að gena-grundvöllur og líkamsstarfsemi sem stuðlar að því að hægja á eða minnka efnaskipti í líkamanum geti varðveist í mörgum spendýrategundum og einnig mannkyninu,“ segja Arsuaga og Bartsokas.

Þeir benda á þá staðreynd að leifar af birni í dvala (*Ursus deningeri*) hafi einnig fundist í Sima pyttinum, sem eykur enn á trúverðugleika kenningarinnar um að mannskepnan hefi gert það sama til þess að lifa af kulda og matarleysi.

Feitmetið bjargaði

Á móti kemur að Inúítar og Samar í Finnlandi hafa lifað af álíka freðnar aðstæður en hafa aldrei lagst í dvala. Hvers vegna ætli fólkíð sem fannst í Sima pyttinum hafi gert það? Svarið felst í því að feitur fiskurinn úr sjónum og fitan af hreindýrum hafi nært Inúíta og Sama gegnum veturinn, sem hafi komið í veg fyrir að fólkíð hafið þurft að leggjast í hiði. En ólíkt þeim svæðum þá hafi svæðið kringum Sima fyrir um hálfri milljón ára síðan, sem samsvarar

Íberíusvæðinu í dag, ekki verið nálægt því að sjá fyrir nægilega feitum mat á veturna, sem neyddi fólkíð í vetrardvala.

Þarfnast frekari skoðunar

Mannfræðingurinn Patrick Randolph-Quinney frá háskólanum í Northumbria í Newcastle segir kenninguna áhugaverða og að hún veki upp áhugaverðar spurningar. Það þurfi þó að rannsaka gögnin frekar til þess að geta komist að trúverðugri niðurstöðu. Að því er hann best viti hafi það enn ekki verið gert. Þá bendir Chris Stringer frá Náttúrugripasafninu í Lundúnum á að stór hluti dýrategunda líkt og birnir, leggjast ekki í eiginlegan dvala þar sem stórir líkamar þeirra séu ekki færir um að lækka líkamshitann nægilega. Í staðinn ná þeir eins konar léttu mókástandi (e. torpor). Í slíku ástandi væri orkuþörf mannsheilans samt sem áður mjög mikil, sem gerði það erfitt fyrir fólkíð í Sima að lifa af í álíka mókástandi yfir marga mánuði í senn. Þá bætir hann við að hugmyndin sé heillandi og eitthvað sem mætti skoða betur með því að rannsaka genamengi Simafólksins, Neanderdalsmanna og annarra manntegunda, í samhengi við genabreytingar tengdar mókástandi.

Ef ristillinn klikkar, þá klikkar allt

Hrafnhildur hefur starfað sem einkaþjálfari hjá World Class í um 17 ár. Hún þjáðist af ristilvandamálum og bakflæði í áratugi vegna meðgönguógleði, sem orsakaði sjö mánaða uppköst.

Fyrir þremur árum fór Hrafnhildur Hákonardóttir í ristilspeglun vegna óþæginda í ristli og meltingarvandamála. „Ristillinn hafði verið til trafala í 25 ár frá því ég var ólétt. Á meðgöngunni ældi ég daglega í um sjö mánuði. Eins eðlilegur hlutur og óléttar er fyrir kvenlíkamanum eru sjö mánuðir af uppköstum ekkert grín fyrir líkamsstarfsemina. Ég hlaut af þessu varanlegar skemmdir á vélina sem orsakar bakflæði. Einnig hafði þetta hræðileg áhrif á ristilinn. Í spegluninni kom í ljós að hann var risastór og hlykkjóttur, sem útskýrði meltingartruflanir og það hvað ég var geðvond, illt í baki og í líkamanum öllum. Því þegar ristillinn klikkar, þá fer allt til fjandans. Ég hafði lengi tekið inn ýmis magalyf og alltaf þurft að passa hvað ég borðaði af hveiti- og mjólkurvörum, en það tók mig nokkur ár að fatta að þessar matartegundir færu illa í mig.

Eftir ristilspeglunina var mér ráðlagt að taka inn magnesíum til þess að koma jafnvægi á meltinguna og róa ristilinn. Ég prufaði nokkrar tegundir en gallinn var sá að mig sveið alltaf svakalega í afturendann. Til allrar hamingju var mér bent á magnesíum með fjallagrösom frá ICEHERBS, en fjallagrös eru mjög mýkjandi. Nú hef ég tekið magnesíumblönduna í þrjú ár og aldrei liðið betur. Ég er komin með sléttan maga og meltingin er komin í hið stakasta lag. Með því að taka reglulega inn magnesíum með fjallagrösom get ég jafnvel leyft mér að svincla, en ég veit fátt betra en ristað brauð með nóg af smjöri og eplasneiðum. Við bakflæðinu tek ég hósta-



mixtúru með fjallagrösom frá ICEHERBS. Mixtúran er bragðgóð og mjúk í hálsi og hjálpar mér að sofa eins og engill,“ segir Hrafnhildur.

Einstök blanda

Magnesíumskortur er eitt stærsta lýðheilsuvandamál sem við glímum við í nútímanum. Magnesíum er eitt mikilvægasta steinefni í líkamanum og kemur við sögu í yfir 300 efnaskiptum, allt frá slökun vöðva- og taugakerfisins, virkni hjarta- og æðakerfisins og í upptöku steinefna. Magnesíum blandan frá ICEHERBS er einstök á heimsvísu og inniheldur magnesíum citrate og handtínd, íslensk fjallagrös. Fjallagrösín og magnesíumið virkar saman á

einstakan hátt. Fjallagrösín mýkja meltinguna og magnesíum eykur upptöku á steinefnum úr fjallagrösunum. Magnesíum citrate er eitt fárra bætiefna sem er gott að taka inn að staðaldri, en það er mjög erfitt að fá nægt magnesíum úr fæðunni. Þá er mælt með að þeir sem stunda líkamsrækt taki magnesíum reglulega.

Áhrif magnesíums

Vegna tauga- og vöðvaslakandi áhrifa er magnesíum mikið notað til að bæta gæði svefns og dregur einnig úr sinadrætti og fötaþirringi. Magnesíum er einnig notað í meðhöndlun meltingarvandamála. Það eykur vatnsinntöku í meltingarkerfið sem auðveldar líkamanum að melta og losa hægðir. Þá er magnesíum einnig hreinsandi og hefur góð áhrif á þarmaflóruna.

Leyndarmál frá náttúrunni

Fjallagrösín gera ICEHERBS blönduna að ofurblöndu en þau hafa öldum saman verið notuð sem náttúruleg og víðurkennd lækningajurt á Íslandi. Þau eru rík af steinefnum, stuðla að heilbrigðri þarmaflóru og minnka þjúg. Leyndarmálið eru uppleysanlegar betaglúkantrefjar sem stuðla að heilbrigðri meltingu. Fjallagrös innihalda einnig Lichenin og Isolichenintrefjar sem mynda mýkjandi himnu á slímhúð í maga sem bætir og mýkir meltinguna enn frekar.

Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í



Hrafnhildur hafði þjáðist í áratugi af meltingarvandamálum vegna ristiltruflana. Það var ekki fyrr en hún komst í tæri við Magnesíum með fjallagrösom frá ICEHERBS að hún kom jafnvægi á meltinguna og þarmaflóruna. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI.

hreina neytendavæna vöru fyrir viðskiptavinum. „Við hjá ICEHERBS leggjum áherslu á að framleiða hrein og náttúruleg bætiefni sem byggja á sjálfbærri nýtingu náttúruauðlinda. Við viljum að vörurnar okkar nýtist viðskiptavinum okkar, að virkni skili sér í réttum blöndum og að eiginleikar

efnanna viðhaldi sér að fullu. Þá notum við enn fremur engin óþörf fylliefni.“

ICEHERBS fæst í öllum betri matvöruverslunum, apótekum og heilsuvöruverslunum. Sjá nánar á iceherbs.is.

Femarelle – konur fyrir konur

Femarelle er náttúruleg lausn við einkennum tengdum breytingaskeiðinu. Vörurnar hafa notið mikilla vinsælda en fjöldi kvenna um allan heim hefur notað Femarelle með góðum árangri.

Breytingaskeiðið er eðlilegur hluti af lífsskeiði kvenna og eitthvað sem allar konur fara í gegnum, en það er mjög einstaklingsbundið hvernig konur upplifa þessar breytingar. Sumar konur upplifa frelsi og fagna þessum tímamótum og því að vera komin á þann stað í lífinu að búa yfir meiri sjálfsþekkingu, vísu og þroska, á meðan aðrar kvíða þessum breytingum og þeim líkamlegu og andlegu einkennum sem geta fylgt í kjölfarið.

Einkenni breytingaskeiðs

Flestar konur finna fyrir því þegar hormónabreytingar hefjast, þó þær geri sér kannski ekki alltaf grein fyrir því að um upphaf breytingaskeiðs sé að ræða. Á meðan sumar konur fara létt í gegnum þetta tímabil þá upplifa aðrar töluvert skert lífsgæði. Einkenni hormónabreytinga geta verið afar mismunandi á milli kvenna, en algengustu einkennin sem konur nefna eru hitakófi, nætursviti, þreyta, svefnleysi, þirringur, kvíði og depurð.

Femarelle eru náttúrulegar vörur studdar af rannsóknum

Femarelle er náttúruleg lausn við einkennum sem tengjast breytingaskeiðinu. Vörurnar hafa notið mikilla vinsælda um allan heim og fjöldi kvenna á það sameiginlegt að nota Femarelle með góðum árangri. Femarelle vörurnar eru byggðar á rannsóknum leiðandi kvensjúkdómalækna og hefur virkni þeirra verið staðfest með fjölda rannsókna. Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum, mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs, en það hefur færst í aukana að konum sé bent á náttúrulegar leiðir áður en þær prófa hormón. Það sem gerir Femarelle sérstakt er efnasamband sem unnið er úr óerfðabreyttu soja og kallast DT56a. Viðurkenndar rannsóknir hafa sýnt fram á að þetta efnasamband geti örvað estrógennum vef og dregið úr einkennum sem tengjast tíðahvörfum, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vefi í móðurlífi eða brjóstum.

Femarelle vörurnar eru hannaðar fyrir konur á mismunandi stigum tíðahvarfa og fást í þremur gerðum:



Breytingaskeiðið er eðlilegur hluti af lífsskeiði kvenna og eitthvað sem þær ganga allar í gegnum. Flestar konur finna fyrir því þegar breytingarnar hefjast.



Rejuvenate 35+ fyrir konur sem eru að nálgast breytingaskeiðið, en eru ekki endilega farnar að finna fyrir einkennum. Recharge 40+ fyrir konur sem eru að fara í gegnum breytingaskeiðið og upplifa einkenni tengd hormónabreytingum. Unstoppable 55+ fyrir

konur sem eru komnar í tíðahvörf og þurfa að huga að beinheilsu.

Skemmtileg herferð

Femarelle stendur núna fyrir herferðinni W4W eða konur fyrir konur. Með því að taka þátt í leik á vegum herferðarinnar átt þú

möguleika á að vinna glæsileg verðlaun að verðmæti frá 75.000-120.000 krónur. Eina sem þú þarft að gera er að fjárfesta í gjafaöskjunni sem inniheldur Femarelle Recharge pakkann. Gjafaaskjan inniheldur einnig fallega tveggja laga, umhverfisvæna andlitsgrímu

Lifðu lífinu til fulls með Femarelle.

sem var saumuð af konum sem urðu atvinnulausar í kjölfar Covid-19 heimsfaraldursins. Gríman er okkar gjöf til þín og ef þú hefur áhuga á að freista gæfunnar og verða ein þeirra heppnu til að hreppa einn af þeim þremur veglegu dekurpökkum sem eru í boði, getur þú lesið þér til um leikinn inni á www.femarelle.is eða fundið upplýsingar í gjafaöskjunni sjálfri. Endilega taktu þátt í þessari skemmtilegu herferð með okkur því það er til mikils að vinna og leikreglurnar eru mjög einfaldar.

Femarelle gjafaöskjurnar fást á eftirtöldum stöðum: Fjarðarkaup, Hagkaup, Lyf og heilsa, Apótekarinn, Lyfjaver og önnur einkarekin apótek. Takmarkað magn í boði.

Taktu þátt í Femarelle® Konur fyrir Konur herferðinni!

Þú getur unnið dásamlegan **dekurpakka** fyrir þig og vinkonu þína að verðmæti

120.000kr.

Kynntu þér leikinn nánar á femarelle.is





Disa segir að þegar hún breytti um lífsstíl og setti heilsuna í fyrsta sæti hafi hún fundið hamingjuna á ný. „Núna veit ég að svefnleysi gerir engum gott,“ segir hún. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Svefn og góðar matarvenjur

Pórdís Dungal, íþrótta- og heilsufræðingur, segir að svefn sé grunnur að góðu lífi. Margt hefur áhrif á gæði nætursvefns, þar á meðal má nefna matarvenjur fólks og hreyfing yfir daginn.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriddinga@frettabladid.is



Pórdís Dungal útskrifaðist með meistaraðráðu í íþrótta- og heilsufræði frá Háskóla Íslands árið 2015 og lærði síðan að verða jógakennari úti í Kosta Ríka. Hún var krýnd sem Miss Supranational Iceland 2020 og stefnir á að hlaupa sitt fyrsta maraþon í apríl. Þórdís, eða Dís eins og hún er alltaf kölluð, hefur lengi haft áhuga á svefni og þeim áhrifum sem góður og nærandi svefn hefur á heilsuna almennt.

„Svefn hefur verið mér hugleikinn frá því á unglingsárunum en þá fór ég að huga meira að heilsunni eftir að hafa glímt við

óheilbrigði og þunglyndi sem barn. Það að breyta lífsstílnum og setja heilsuna í fyrsta sæti var áhrifamesta leiðin fyrir mig til að finna hamingjuna á ný og núna veit ég að svefnleysi gerir engum gott. Hreyfing og líkamsrækt er að sjálfsgöðu eitt öflugasta tólið okkar til að styrkja öll kerfi líkamans og það hefur áhrif á velliðan, og þar af leiðandi svefn. Svefninn er grunnur að góðu lífi,“ segir Dís.

Til að bæta svefninn þarf að skoða allt sem á sér stað tuttugu og fjóra tíma sólarhringsins, sem snýr að dægursveiflum. „Það er matur, hreyfing, kyrrseta, vinna, hvíld, félagslíf, útivist, skjánotkun og margt fleira og hvaða tíma dags þessu er öllu uppstillt. Þetta virðist kannski vera flókið en

það skemmtilega er að lífið býður upp á svo fjölmargt til að prófa. Á meðan við höldum alltaf áfram með heilsu og velliðan í forgangi, komumst við sífellt nær góðum svefni og betri lífsgæðum,“ segir Dís og brosir.

Kvöldsnaulinu sleppt

„Svefn er undirstaða komandi dags, ásamt því að vera stærsta endurheimtinn eftir liðinn dag. Að sofa er ekki bara að sofa heldur snýst svefn um gæði, heilsu og velliðan,“ segir Dís.

Hún nefnir að matarvenjur hafi meiri áhrif á svefninn en flesta grunar. „Allt sem við gerum og allar ákvarðandi sem við tökum yfir daginn hafa áhrif á það hvernig líkaminn aðlagar sig að ákveðnum tímum í sólarhringnum. Oft á tíðum, þegar við erum að reyna að bæta svefnvenjur okkar, þá gleymum við að tengja það við atburði sem eiga sér stað yfir daginn, þar á meðal hvaða fæðu við veljum. Líkaminn starfar eftir náttúrulegri, tuttugu og fjögurra tíma klukku, sem tengist birtu og myrkri, og kallast dægursveiflur (e. circadian rhythms). Svefn, líkamshiti, blóðþrýstingur og náttúrulegar hormónasveiflur fylgja þessari klukku,“ bendir Dís á.

„Matur er orka og þegar við borðum erum við að senda líkamnum þau skilaboð að við séum að fara að nýta tiltekna orku fyrir háttinn. Margir hafa eflaust fundið fyrir syfju rétt eftir máltíð en það er ekki endilega eðlilegt. Ástæðan fyrir þessari syfju er sú að stórar og þungar máltíðir taka gríðarlega mikla orku fyrir meltingarveginn að vinna úr. Til að auka svefn gæði er þess vegna best að reyna að borða síðustu máltíð dagsins sem lengst frá háttatímanum og halda sig frá kvöldnasli eftir bestu getu.“

”Ef þú venur þig á að borða alltaf rétt fyrir svefninn, þá mun líkaminn venja sig mjög hratt á að kalla eftir því. En rétt eins og með allt sem er orðið að vana, þá getum við endurforritað þessa klukku með þjálfun til þess að bæta svefn og lífsgæði.

Hvers vegna er það svo?

„Við mannkynið erum sérhannað til þess að fylgja gangi sólarinnar. Okkur er eðlislægt að vaka á daginn og sofa á næturnar. En rétt eins og gangi sólarinnar þá er öllu skipað í ákveðna röð. Við erum ekki hönnuð til þess að vera borðandi allan sólarhringinn en samfélagið hefur þróast þannig að við fáum okkur að borða þegar við finnum fyrir fyrstu vísbendingu um smásvengd. Svengdartilfinningin er ekki endilega vísbending um þörf til næringar, heldur er svengd aðeins sveifla á svengdarhormóninu ghrelin. Ef þú borðar alltaf í hádeginu, þá mun líkaminn stilla sig inn á það að seyta svengdarhormóninu í hádeginu og þar af leiðandi verður þú alltaf svöng eða svangur á þeim tíma dags,“ upplýsir Dís.

Það sama á við um kvöldin. „Ef þú venur þig á að borða alltaf rétt fyrir svefninn þá mun líkaminn venja sig mjög hratt á að kalla eftir því. En rétt eins og með allt sem er orðið að vana, þá getum við endurforritað þessa klukku með þjálfun

til þess að bæta svefn og lífsgæði,“ segir Dís.

Þegar talið berst að því hvort það sé einhver fæða eða drykkir sem ætti að forðast til að bæta svefninn segir Dís að svo sé.

„Koffín er þinn verstí óvinur ef þú vilt sofa vel og þótt það sé ekkert leyndarmál að koffín sé örvari, þá hefur það svo miklu meiri áhrif en bara það. Fjölmargir nota koffín sem ákveðna hækju til að vakna, vinna eða stunda líkamsæfingar. Við finnum fyrir áhrifunum hratt og þau ná hápunkti á innan við klukkustund. En koffíníð í einum bolla af kaffi hefur um sex klukkustunda helmingunartíma, sem þýðir að helmingurinn af koffíninu er enn þá í kerfinu eftir sex tíma. Raunin er sú að koffín örvar miðtaugakerfið, sem kemur líkamanum í streituástand sem er ekki ástand til þess að vera í þegar þú sefur. Það eru ekki allir sem átta sig á því að þú getur verið sofandi í streituástandi. Ef þú sefur í sjö tíma í streituástandi þá jafnast það á við að þú hafir fengið fjögurra tíma svefn. En ef þú nærð djúpum gæðasvefni í sjö tíma getur það jafnast á við átta eða níu tíma svefn,“ segir Dís.

Þá gera sykur, áfengi og einföld kolvetni ekki mikið gagn þegar kemur að svefni, heldur hafa áhrif til hins verra, að sögn Disu. „Heilsusamlegt og hóflegt mataræði alla daga mun bæta svefninn þinn til langtíma lítið,“ segir hún.

Hvað er þá gott að borða til að bæta gæði svefnsins?

„Heilsusamlegt mataræði yfir daginn er númer eitt, tvö og þrjú. Hugaðu að hóflegri blöndu af flóknum kolvetnum, próteinum og hollri fitu í hverri máltíð. Ef þú ert að reyna að venja þig af nætur-naslinu þá er mjög gott að fá sér heita drykki, eins og jurtate, sem slá á svengdina og slaka á taugarfinnu,“ segir Dís að lokum.

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

10-60%
AFSLÁTTUR

Lin
DESIGN

SMÁRATORGI | KRINGLAN | GLERÁRTORGI | LINDESIGN.IS

Góður svefn og meira kynlíf

Nýlegar rannsóknir sýna að góður svefn er öllum lífsnauðsynlegur. Hann bætir líðan, lífshamingju og frammistöðu á mörgum sviðum, þar á meðal innan veggja svefnherbergisins.

Svefn og kynlíf eru hvoru tveggja hluti af grunnþörfum mannsins, en þrátt fyrir að mikil vitundarvakning hafi átt sér stað undanfarið virðast fáir tengja þessa tvo mikilvægu þætti saman,“ segir Sandra Mjöll Jónsdóttir, doktor í líf- og læknavísindum og markaðs- og vörustjóri hjá Florealis. Við vitum að góður og nægur svefn er grundvallarþáttur í vellíðan einstaklinga, minnkar líkur á sjúkdómum og getur aukið lífshamingjuna til muna, til dæmis með því að bæta kynlífið.

Svefnvandamál skerða kynlöngun
„Þegar kynlífsvenjur fólks eru skoðaðar í rannsóknum kemur í ljós að við stundum minna kynlíf nú en áður. Þegar fólk er spurt hvers vegna það stundi ekki meira kynlíf, þá er algengasta svarið að það sé of þreytt til þess,“ segir Sandra. „Þetta á sérstaklega við um konur, en um 40% kvenna segjast hafa litla kynlöngun,“ bætir hún við.
Í sumum tilvikum hafa bættrar svefnvenjur gefið góða raun hjá fólki sem kvartar undan kyndeyfð og hafa rannsóknir sýnt að konur eru mun líklegri til að stunda kynlíf daginn eftir að hafa fengið nægan svefn og upplifa að eigin sögn meiri löngun. „Þetta er mikilvægt að hafa í huga þegar skoðað

» **Sefitute frá Florealis er eina lyfið á Íslandi við svefntruflunum og vægum kvíða, sem fæst án lyfseðils í apótekum.**

er hversu algeng svefnvandamál eru, sérstaklega meðal kvenna í kjölfar hormónabreytinga sem eiga sér til dæmis stað við barn eignir, á meðgöngu og við tíðahvörf. Þessi svefnvandamál geta þróast yfir í langvarandi svefnleysi sem hefur áhrif á kynlöngun og kynhvöt kvenna til langs tíma ef ekkert er að gert,“ upplýsir Sandra.

Svefntruflanir geta valdið risvandamálum
Skertur svefn og svefntruflanir hafa líka bein áhrif á kynlíf karlmannna, því líkami karla losar kynhormónið testósterón á meðan þeir sofa. „Of litill svefn getur því dregið úr magni sæðfruma hjá körlum sem fá of litinn svefn en einnig eru risvandamál algengari hjá þeim körlum sem vakna oft upp á nóttunni, til dæmis hjá þeim sem eru með kæfisvefn,“ segir Sandra.



Eina lyfið án lyfseðils við svefntruflunum og kvíða
Sefitute frá Florealis er eina lyfið á Íslandi við svefntruflunum og vægum kvíða, sem fæst án lyfseðils í apótekum. Sefitute er notað til að auðvelda svefn og bæta svefngæði, en einnig getur Sefitute dregið úr taugaspennu og kvíða án þess að hafa áhrif á frammistöðu. Lyfið inniheldur útdrátt úr garðabrúðurót (Valeriana) en róandi áhrif jurtarinnar eru viðurkennd og staðfest í klínískum samanburðarrannsóknum.

Gagnlegar upplýsingar
Notkun við svefntruflunum: 1 tafla ½-1 klst. fyrir svefn fyrir 12 ára og eldri. Notkun við vægum kvíða: 1 tafla 1-3 sinnum á dag fyrir fullorðna og 1 tafla 1-2 á dag fyrir 12-18 ára. Hámarks-skammtur fyrir 12-18 ára eru 2 töflur en 4 töflur fyrir fullorðna. Ekki ætlað yngri en 12 ára, þunguðum konum eða konum með barn á brjósti. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og á fylgiseðli fyrir notkun. Leitið lækni eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir.

Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Sofðu betur í lúxus silki

Silkisvefn sérhæfir sig í sölu á hágæða silkirúmfötum í fallegum litum. Auk þess selur verslunin náttsloppa, andlitsgrímur og náttföt úr dýrindis silki.

Silkisvefn er að hefja sitt annað starfsár, en þau Einar Ágúst Einarsson og Linda Björt Hjaltadóttir reka verslunina, hanna vörurnar og selja þær á netinu á síðunni silkisvefn.is. Einar segir að versluninni hafi verið vel tekið og árið 2020 gengið vel. Á nýju ári er stefnan að auka fjölbreytni í vöruúrvali, en bjóða áfram einungis upp á vörur úr úrvalssilki.
Í versluninni fást eingöngu vörur úr 100% mörberjasilki sem hefur einstök gæði. Allar vörurnar í búðinni eru saumaðar í virtri silkiverksmiðju í Shanghai en Einar segir Kínverja brautryðjendur í framleiðslu á silki og silkivörum.
„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 Silkisvefns er hægt að lesa um þvottaleiðbeiningar.



Silfurliturinn hefur verið vinsælasti liturinn í rúmfötum hjá Silkisvefni.
Aukið litaúrval
„Við höfum bætt litaúrvalið mikið síðan verslunin opnaði. Nýjustu litirnir eru næturblár, kóngaraudur og ferskjubleikur, eða „peach pink“ eins og hann heitir á síðunni,“ segir Einar.
„Hugmyndin á bakvið næturbláan var að finna fallegan og fagaðan lit en á sama tíma að búa til afslappandi andrúmsloft í svefnherberginu. Litirnir í svefnherberginu geta skipt miklu máli



Einar Ágúst Einarson rekur Silkisvefn sem selur vörur úr hágæðasilki. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

upp á að komast í ró og ná góðum svefni.“
Einar segir að rauði liturinn eigi að endurspegla þá konunglegu eiginleika sem silki hefur að bjóða. „Þegar maður er kominn með rúmföt úr finasta efni sem til er, þá vill maður konunglegan lit til að endurspegla það,“ segir hann.
„En úr því við erum að tala um konunglega liti þá verð ég líka að nefna að koddaverin okkar eru núna fánleg með þífu í öllum litum. Þífan gerir settið í raun mun tignarlegra en áður.“
Einar bætir við að auk nýju litanna sé auðvitað ennþá boðið upp á litina sem voru í boði í upphafi.
„Vinsælasti liturinn okkar er silfurlitaður en svo hafa svartur og hvítur líka verið vinsælir. Markmiðið við hönnun á silfurlitnum

var að búa til silkilitinn. Það er að segja litinn sem endurspeglar dásemdina við spegilslétt silki. Við bjóðum núna upp á sjö liti sem hægt er að skoða á síðunni hjá okkur,“ segir hann.
Náttsloppa og grímur
Auk nýrra lita eru líka komnar nýjar vörur í vefverslunina. Bæði náttsloppa og andlitsgrímur sem má nota vegna COVID.
„Grímurnar eru fjölnota úr þykku silki. Við erum eingöngu með 22 momme silki í öllum okkar nýjustu vörum. Momme er mælieining sem mælir gæði silkisins. Gæði hefðbundinna efna eru oft mæld í fjölda þráða á hvern fer-sentimetra, en þar sem silki er með hámarksþráðafjölda þá er momme notað til að mæla þykkt og þar með gæði silkisins. 22 momme

þýðir að þú ert með hágæðasilki,“ útskýrir Einar.
Einar segir að þau Linda hafi uppskorið mjög mikið þakklæti og góða umsögn frá því verslunin opnaði.
„Þar sem þetta er vefverslun er hún aðgengileg fyrir fólk á landsbyggðinni sem vill sofa í lúxus silkirúmfötum. Við keyrum vörurnar út sjálf á höfuðborgarsvæðinu og sendum með pósti um allt land. Við leggjum okkur fram um að afgreiða allar pantanir eins fljótt og auðið er.“

Fyrir þá sem vilja nálgast vörurnar er hægt að fara inn á heimasíðuna silkisvefn.is eða senda fyrirspurn á netfangið silkisvefn@silkisvefn.is. Einnig er hægt að hringja í síma 618 0707.

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl.,
fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra
stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj.
Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti.
Straumblik ehf. Löggiltur
Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsaviðhald



Rúnar Múrari ehf
S - 780 - 28 38

Húsaviðgerðir Tröppuviðgerðir
Flotun Lekaviðgerðir Flísalögn
Málningarvinna-Þakmálun o.m.fl.

40 ára reynsla í utanhússviðhaldi.

Við gerum tilboð þér að
kostnaðarlausu.
runarmur@gmail.com

HÚSA - VIÐGERÐIR

NÝSMÍÐI-VIÐGERÐIR-VIÐHALD
AÐ UTAN SEM INNAN

* STEYPU/MÚRVIÐGERÐIR
* KLÆÐNINGAR : ÞÖK /VEGGI
* GLUGGAR/GLER
* INNRETTINGAR OG FL.

ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA
30 ÁRA REYNSLA

TILBOÐ - TÍMAVINNA

UPPL. S : 8583300
serfagehf@gmail.com

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla
með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum
verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

**Þvottavélar
og þurrkarar
fyrir stærri
notendur**



**DOMUS**

Síðan 1922 - glæsileg hönnun og sérstaklega
hljóðlátar - alvöru vélar með snertiskjá.

Hafðu samband og fáðu nánari upplýsingar

Þvottahús ● Hótel ● Gistiheimili ● SPA
● Hreingerningarþjónusta ● Snyrtistofur
● Hjúkrunar- og dvalarheimili ● Rannsóknarstofur
● Leikskólar ● Clinics ● Fjölbýlishús ● Hostels ●
Skólar ● Minni iðnaðarfyrtæki ● Líkamsræktarstöðvar

Allt hjá okkur

**VERSLUNARTÆKNI**
www.verslun.is

**geiri**

**STÓRELDHÚS**
Draghálsi 4
110 Reykjavík
sími: 535 1300
verslun@verslun.is



**job**

Finnum draumastarfið saman

Erum við að leita **að þér?**