

# ALLT

ÞRIÐJUDAGUR 12. október 2021

KYNNINGARBLAÐ

LJÓMANDI KOLLAGEN  
UPPLIFÐU DÝPRI VIRKNI ÚR  
ÍSLENSKU HAFI

Íslenskt í húð & hár  
sjáðu árangur á 30 dögum



25%  
afsláttur  
í Lyfju

PROTIS



Ólafur Kram, sigursveit síðustu Músiktilrauna, kemur fram á fyrstu Háskólatónleikum vetrarins.

## Háskólatónleikar hefjast á ný

starri@frettabladid.is

Fyrstu Háskólatónleikar vetrarins í Háskóla Íslands fara fram í hádeginu á morgun, 13. október. Þá treður upp sigursveit Músiktilrauna í ár, Ólafur Kram, sem leikur nokkur lög fyrir gesti og gangandi á Háskólatorgi.

Tónleikarnir hefjast klukkan 12.15 og er þeim jafnframt streymt.

Háskólatónleikaröðin hóf göngu sína með nýjum áherslum síðasta vetur og komu þar meðal annars fram Kælan mikla, Mikael Máni, Umbra, Sóley og Krummi.

Ólafur Kram sigraði í Músiktilraunum fyrr á árinu með nokkrum yfirburðum. Þykir mörgum tónlist sveitarinnar hafa komið eins og bylmingsgustur inn í íslenskt tónlistarlíf en hún leikur nokkurs konar kammerpönk með visunum í bæði gamla og nýja tíma.

Sveitin er skipuð þeim lðunni Gígy Kristjánsdóttur, Guðnýju Margréti Eyjólf, Birgittu Björgu Guðmarsdóttur, Eydísi Kvaran og Sævari Andra Sigurðarsyni.

Arnar Eggert Thoroddsen, aðjunkt í félagsfræði, tók við sem umsjónarmaður og listrænn stjórnandi tónleikanna haustið 2020 og styðst hann við slagorðið „Háskóli fyrir alla – Tónlist fyrir alla“.

Nánari upplýsingar um tónleikana, tengil á streymið og upptökur frá fyrri tónleikum, má finna á hi.is/haskolinn/haskolatónleikar. ■

NEUBRIA  
SLEEP

fyrir væran svefn



Fæst í betri apótekum  
og stórmörkuðum



Arnar Þór Jónsson, eigandi Sofðu rótt, nýtur hér litapallettu haustsins í Elliðaárdal með hlýtt og notalegt þyngingarteppi í haustvalanum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Skyldueign á hverju heimili

Sofdurott.is býður vandaðar vörur sem bætt geta svefninn. Þar fást meðal annars vinsæl þyngingarteppi, koddaver úr hágæðasilki, heilsukoddar og sængur sem anda sérlega vel. **2**





Í netverslun sofdurott.is fæst allt sem tryggir góðan nætursvefn, svo sem vinsælustu þyngingarsængur og -teppi Evrópu, silkekoddaver, silkisvefngrímur og þýskar gæðasængur frá Kauffmann.

Í netverslun sofdurott.is fæst vinsælustu þyngingarsængurnar og -teppin 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 að bæta slökun og ró, hjálpa fólki að sofa betur og stuðla þannig að meiri vellíðan,“ segir Arnar Þór Jónsson, eigandi Sofðu rótt.

#### Mögnuð áhrif fyrir flesta

„Mér var bent á þyngingarteppi fyrir tæpum tveimur árum af viðskiptavini og ákvað í kjölfarið að skoða hvað væri í boði. Fyrir valinu voru vörur frá sænska framleiðandanum CURA of Sweden sem nú er vinsælasta merkið í þyngingarsængum í Norður-Evrópu. Líklega eru vinsældirnar tilkomnar vegna þess að um er að ræða mjög góðar og vandaðar vörur sem má þvo í þvottavél, ráði þvottavélin við kílóafjöldann en til eru fjölmörg þyngingarteppi á markaðnum sem ekki má þvo,“ upplýsir Arnar Þór.

Þyngingarsængur hafa verið notaðar um árabil til að hjálpa einstaklingum 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. „Vörurnar okkar eru notaðar mjög víða sem hluti af meðferðum, svo sem á Reykjalundi, BUGL, Starfsendurhæfingu Vesturlands, mörgum hjúkrunar- og dvalarheimilum, hjá sjúkrahúsum, nuddurum og kirópraktörum.“

Fyrir nokkrum árum uppgötv- aði almenningur í Bandaríkjunum að þyngingarsængur og -teppi henta fleirum en bara þeim sem glíma við kvíða eða raskanir.

„Í kjölfarið jókst salan umtalsvert og undanfarin tvö ár hefur

orðið mikil vitundarvakning í Evrópu. Langflestir geta notið góðra áhrifa þyngingarteppa óháð því hvort þeir glíma við raskanir eða ekki. Það sem er svo magnað við þetta er að fólk finnur áhrifin hvort sem það sefur daglega með sængina eða notar teppið í skamman tíma. Sængurnar og teppin rokseljast í Svíþjóð, þar sem CURA þyngingarsængin er skrásett lækningavara, og þær seljast líka vel í nágrannalöndunum,“ greinir Arnar Þór frá.

Reynsla notenda og rannsóknir sýna fram á að þyngingarsængur hafa raunveruleg áhrif.

„Komið hefur í ljós að þyngingarsængur og -teppi örva skynnema undir húð, líkt og gerist þegar þú færð gott og þétt faðmlag, ferð í nudd eða við kynlíf. Skynnemarnir senda boð til heilans um að auka framleiðslu á gleðihormónunum og taugaboðefnunum dopamíni, oxýtósíni og serótóníni, en talið er að það síðastnefnda hafi áhrif á framleiðslu svefnhormónsins melatóníns. Aukin framleiðsla á gleðihormónunum dregur úr áhyggjum, kvíða, stressi og þunglyndi. Þá er talið að magn stresshormónsins kortísóls minnki,“ upplýsir Arnar.

#### Skyldueign á hverju heimili

Arnar segir þyngingarsængur og -teppi eiga erindi við alla.

„Það er engin spurning að allir hafa gott af því að nota þyngingarteppi. Eftir að hafa kynnst því hversu góð áhrif þyngingarteppin hafa á fólk, liggur við að ég segi að að minnsta kosti eitt slíkt ætti að vera skyldueign á hverju heimili.“

Arnar og starfsfólk Sofðu rótt fá fjöldan allan af jákvæðum umsögnum.

„Bestu og skemmtilegustu meðmælin koma annars vegar frá foreldrum barna sem eiga við svefnvandamál að stríða og svo frá fólki sem kemur aftur og aftur og

græjar alla fjölskylduna með sitt eigið þyngingarteppi eða -sæng.“

Margir sofa með þyngingarsæng allan 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 upp í 13 kíló og eru valdar eftir líkamsþyngd notandans. Teppin koma í fimm litum og eru 6 eða 7 kíló,“ segir Arnar.

„Hægt er að kaupa þyngingarsæng- eða teppi hjá Sofðu rótt og nota það í 14 daga til að sjá hvort að það henti. Sé þyngdin röng er ekkert mál að skipta í aðra þyngd. Ef þyngingarsængin eða -teppið hentar alls ekki er velkomið að skipta í aðrar vörur hjá okkur.“

#### Þýskar gæðasængur

Sofðu rótt býður einnig upp á sængur frá Kauffmann sem eru framleiddar í Bramsche í Þýskalandi.

„Í sængurbransanum er Kauffmann einn virtasti og gamalgrónasti framleiðandi í heimi, en fyrirtækið var stofnað árið 1823 og er því alveg að verða 200 ára gamalt,“ upplýsir Arnar.

„Þeir sem hafa verið í þessum bransa vita að Kauffmann stendur fyrir gæði. Við leggjum mikla áherslu á að bjóða sanngjarnt verð og eru sængurnar á sama verði og í Þýskalandi; jafnvel ódýrari. Þetta eru gæðasængur á góðu verði en þær fást í mismunandi verðflokkum, frá 25.900 krónum og upp úr.“

Ein af sængunum frá Kauffmann er Climabalance en það er svokölluð hitajöfnunarsæng.

„Sængin hentar öllum og þá sérstaklega þeim sem svitna mikið á næturnar, því hún andar allt að þrisvar sinnum betur en hefðbundin sæng. Svefninn verður jafnari og fólk hvílir betur og það hefur verið staðfest með rannsókni

við svefnrannsóknadeild Regensburg-háskólans í Þýskalandi,“ greinir Arnar frá.

#### Silkimjúk húð og hár

Í Sofðu rótt fást líka vönduð silkekoddaver frá Nox deLux.

„Þau eru framleidd af einum flottasta silkivöruframleiðanda í heimi, sem framleiðir líka fyrir Bliss og Slip sem eru tvö af vinsælustu silkivörumerkjunum. Vörurnar frá honum hafa meðal annars notið mikilla vinsælda meðal Hollywood-stjarnanna. Koddaverin eru úr eins silki, það er þykktir um 22 momme og gæðin 6A, en helsti munurinn liggur í verðinu og er Nox deLux á mun hagstæðara verði en hin merkin,“ útkýrir Arnar.

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 rakaþrægt eins og til að mynda bómull. Sama gildir um hárið en vegna þess hve silkið er dunnmjúkt verður hárið ekki jafn flókið og því er það sérstaklega gott fyrir konur með sitt eða krullað hár. Við erum líka með silkisvefngrímur sem eru í stíl við koddaverin og tilvaldar fyrir viðkvæmt augnsvæðið.“

Sofðu rótt opnar verslun í Síðumúla 23 í lok október.

„Þar verður hægt að leggja í rúm undir þyngingarsæng eða -teppi og finna hvernig maður róast og slakar á. Þá er ætlunin að auka talsvert við vöruframboðið á næstu mánuðum og er til dæmis von á þyngingardúnsæng frá CURA of Sweden í nóvember og einnig munum við bæta við vönduðum barnasængum,“ segir Arnar. ■

Skoðið úrvalið á sofdurott.is og verið velkomin í nýju verslunina í Síðumúla 23 í lok október.

” Silki-  
koddaverin frá  
Nox deLux  
eru framleidd af  
einum  
flottasta  
silkivöru-  
framleiðanda í  
heimi og  
hafa vörurnar frá  
honum  
notið  
mikilla  
vinsælda  
meðal  
Hollywood-  
stjarnanna.

” Komið hefur í ljós að þyngingarsængur og -teppi örva skynnema undir húð, líkt og gerist við gott og þétt faðmlag, nudd og kynlíf.





STARKVIND lofthreinsitæki hafa sannað gildi sitt á heimilum.

# IKEA vill hámarka svefngæðin

IKEA hefur lagt á það mikla áherslu undanfarin ár að tengja saman svefn, heilsu og vellíðan, þannig að sem flestir geti notið góðra svefn-gæða og líðið vel.

Til að tryggja góðan svefn þarf ekki eingöngu að huga að góðri dýnu og hentugum koddum, heldur að umhverfinu öllu.

„Undanfarin misseri hefur mikilvægi svefnfengis aukna athygli. Við höfum alltaf vitað að svefn sé öllum mikilvægur en ef til vill ekki gert okkur grein fyrir hvað góður svefn, eða skortur á honum, hefur gríðarlega mikil áhrif á heilsufar og vellíðan almennt. Við höfum skilgreint nokkra þætti sem þarf að horfa til þegar markmiðið er að hámarka svefngæði: þægindi, birta, hitastig, hljóðvist, loftgæði og svo umhverfið, eða hlutir eins og litir, skipulag og húsbúnaður,“ segir Aldís Axelsdóttir, sölustjóri í IKEA. „Það er því hægt að hafa áhrif á svefninn með ýmsum hætti og breytingarnar geta verið stórar sem smáar.“

## Þægindi framur öllu

„Fyrst í upptalningunni eru þægindir því þau eru í raun mikilvægust. Þægileg dýna, koddur sem hentar svefnstillingu og rétta sængin skipta öllu máli fyrir svefninn.“

Aldís segir VATNESTRÖM dýnurnar sérstaklega vandáðar þakagormadýnur sem viðskiptavinir hafi lýst mikilli ánægju með. „Við erum mjög stolt af gæðum þessara dýna, enda eru þær með ábyrgð og það má skipta innan 90 daga eftir kaup ef dýnan hentar ekki,“ segir Aldís. „Fyrir þær aðstæður þar sem svampdýna er málið, þá eru AGOTNES og ASVANG dýnurnar nýjar hjá okkur og þær eru á frábæru verði.“

Úrvalið af koddum og sængum hefur aukist mikið í IKEA og nú er til að mynda hægt að velja úr ýmsum tegundum af svokölluðum heilsukoddum, sem styðja sérstaklega við háls og herðar. Að

sögn Aldísar hefur KLUBBSPORRE koddinn notið vinsælda. „Hann er úr stífum minnisvampi með kæligeni á annarri hliðinni, sem er mjög notalegt þegar kúrt er undir hlýrri sæng.“

Aldís segir þægindin í heild ráðast af ýmsu. „Mýkt dýnunnar fer eftir stellingunni sem sofið er í, koddinn er frekar persónubundinn, en líka tengdur svefnstillingunni, og val á sæng fer eftir hve heitfengur notandinn er, og auðvitað hitastigi.“

IKEA hefur á undanförunum árum umbylt vöruúrvali sínu í kringum svefninn og einfaldað leiðbeiningar þannig að allir ættu að geta fundið það sem hentar. Aldís segir kjörhitastig í svefnherberginu á bilinu 13-20 gráður. Þá hafi sængurfötin auðvitað áhrif á þægindin þar sem þau liggja upp við líkamann alla nóttina. Mýkt og gæði sængurfata séu meðal annars mæld í þráðatölu, það er hve margir þræðir séu á hverjum fersentimetra í vefnaðinum. Því hærri tala, því betra.

„Svo fengum við nýlega til okkar nýja vörutegund, ODONVIDE þyngdarþappinn fást í þremur þyngdum og við erum spennt að sjá hvernig móttökurnar verða. Þyngdarþappi hafa notið vaxandi vinsælda og margir sem hafa átt erfitt með svefn segja það hafa breytt öllu að sofa með svona þappi.“

## Rétt birta gerir gæfumuninn

Lýsing og birta í svefnherberginu eru mikilvægur hluti þess að skapa notalegt umhverfi. Það þarf góða almenna lýsingu, lesljós, en svo er best að hafa alveg dimmt í herberginu meðan sofið er. Aldís segir myrkvunargardínur koma að góðum notum því þær halda bæði birtu úti og dempa utanaðkomandi hljóð. „Þær eru nánast staðalbúnaður á íslenskum heimilum vegna sumarvinnunnar, en þær gera líka sitt gagn í skammdeginu með því að halda úti bjarma frá götulýsingu og dempa hljóð.“

Í fullkomnum heimi væri svefn-



VATNESTRÖM þakagormadýnurnar eru einstaklega þægilegar gæðadýnur. Prófa má í 90 daga og skipta út fyrir aðra ef dýnan hentar ekki.



KLUBBSPORRE heilsukoddinn styður vel við háls og herðar. Kæligeli á annarri hliðinni er svalandi þegar heitt er undir sænginni.



Hjá IKEA fást rúm, sængurföt, rúmteppi og púðar.



ODONVIDE þyngdarþappinn fást í einni stærð og þremur þyngdum; velja þarf þyngd þappis í samræmi við líkamspýngd.



Aldís Axelsdóttir, sölustjóri hjá IKEA, segir að skilgreindir hafi verið nokkrir þættir sem þarf að horfa til þegar markmiðið er að hámarka svefngæði.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

herbergið alltaf rólegt athvarf þar sem engin utanaðkomandi hljóð hafa áhrif. Það getur þó verið áskorun að halda hljóði úti en mýkt, til dæmis frá teppum, púðum og gardinum, hjálpar til við að dempa allt hljóð og einangra herbergið. Loftgæðin skipta líka máli og þau eru víða ekki næg. „Þótt við búum við frekar hreint loft hér á Íslandi þarf samt sem áður að huga að þessum þætti.“

Aldís segir það verða sífellt algengara að fólk noti lofthreinsitæki á heimilinu. „Okkar lofthreinsitæki, FORNUFTIG og STARKVIND, hafa reynst mjög vel og eru hönnuð til að falla inn í umhverfið. STARKVIND er til dæmis hægt að fá innbyggð í nett hliðarborð,“ segir Aldís.

## Snyrtilegt svefnherbergi bætir svefn

Að lokum nefnir Aldís hve mikilvægt sé að hafa gott skipulag í svefnherberginu og góðar hirslur. „Það kannast held ég allir við fatahrúgu sem á alltaf eftir að ganga frá eða bunka af stökum sokkum sem eiga hvergi heima.“ Hún segir lítið mál að halda öllu í röð og reglu með nægum hirslum, hvort sem það séu fataskápar, kommóður, fatahengi eða geymslubox sem passa undir rúm. „Því minni óreiða, því líklegra er að svefninn verði vær og góður.“ ■



# Betri svefn á náttúrulegum efnum

Woolroom býður upp á handgerðar og náttúrulegar svefnvörur úr ull og lífrænni bómull. Dýnurnar hafa einstaklega fullkomið gormakerfi og viðskiptavinir geta fengið þær lánaðar heim til að auðvelða valið.

„Fyrirtækið byrjaði þannig að ég fann að ég náði ekki nægilega góðum djúpsvefni á dýnum úr gerviefnum, ég vaknaði oft á nóttunni og svitnaði mikið,“ segir Vilmundur Sigurðsson, forstjóri Woolroom. „Óreglulegt hitastig var líka að trufla mig mikið. Það var eins og þessi gerviefni úr svampi, sem er unninn úr plasti, fær ekki vel í mig.“

Ég fór því að skoða málið og komst að því að mér leið betur við að sofa á náttúrulegri efnum. Eftir mikla heimavinnu fann ég svo vörurnar frá Woolroom á Englandi. Þær eru alveg náttúrulegar og í þær eru eingöngu notuð hrein og heilnæm efni sem hafa verið notuð í svefnvörur í þúsundir ára,“ segir Vilmundur. „Ullardýnurnar eru handgerðar á Englandi og verksmiðjan er með sínar eigin framleiðsluvélar til að framleiða gormakerfi, sem samanstendur af þúsundum gorma og er einstakt og líklega það fullkonnasta í heimi.“

Aðalhráefnið í þeim er ull, en þær innihalda líka lífræna bómull,“ segir Vilmundur. „Ullin kemur með hitajöfnun þannig að maður er alltaf á svipuðu hitastigi, sérstaklega ef maður bætir við ullarkodda og ullarsæng sem innihalda lífræna bómull. Eftir að ég gerði þessa breytingu finn ég ekki fyrir svita lengur, vakna sjaldan og fæ dýpri og betri svefn. Ég sef bara eins og barn.“



Vilmundur Sigurðsson, forstjóri Woolroom, og Gunnar Guðmundsson, framkvæmdastjóri Woolroom.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
EYÞÓR



Dýnurnar frá Woolroom eru handgerðar og í þær eru bara notuð hrein og heilnæm efni. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

## Eitthvað fyrir alla

„Við bjóðum hitajafnandi ullarsvefnvörur fyrir bæði börn og fullorðna. Ullin er þeim eiginleikum gædd að þræðir hennar mjókka í hita og verða sverari í kulda. Þetta þýðir að ullin virkar eins og fullkonnasta hitastýrikerfi fyrir okkur. Ekki of heit og ekki of köld,“ segir Vilmundur. „Ullin tekur líka fljótt við raka og skilar honum fljótt aftur frá sér þegar færi gefst. Þessi eiginleiki ullarinnar skilar sér frábærlega í öllum okkar svefnvörum fyrir bæði börn og fullorðna.“

Ullarkoddarnir eru í stillanlegum þykktum, sem þýðir að fólk stillir þá þegar heim er komið, og getur í rölegheitum breytt þykkt og lögun ullarkoddans á mörgum dögum eða vikum,“ segir Vilmundur. „Svo eru til ullarsængur, ullarhlífðarlök, ullarmjúktoþpar og sængurföt, allt með lífrænni bómull, fyrir alla fjölskylduna.“

## Bjóða upp á lán á dýnum

„Við erum þau einu á svefnvörumarkaðnum sem bjóða fólki upp á að fá dýnur lánaðar heim. Við keyrum þær heim til fólks frítt og lánnum þær í 3-4 nætur án allra skilyrða,“ segir Vilmundur.

„Þetta hjálpar fólki oft að taka lokaákvörðun og sannfærir flesta bæði um að taka vöruna og að það sé mikið betra að sofa á lífrænum efnum en gerviefnum, ásamt því að hjálpa þeim að velja stifleika og fleira,“ útskýrir Vilmundur.

## Handunnar og náttúrulegar vörur

„Woolroom var upphaflega stofnað af breskum bændum sem voru ósáttir við lágt verð á ull og framleiðandinn er að endurvekja notkun á ull í svefnvörum með nýjum aðferðum, en við þekkjum auðvitað öll yfirburði hennar þegar kemur að útivistarfatnaði,“

segir Vilmundur. „Við höfum verið að selja þessar vörur hér á landi í þrjú ár og á þeim tíma hefur framleiðslufyrirtækið á Englandi verið í það miklum vexti með okkar hjálp og flutt vörur sínar út í svo miklum mæli að það vann virtustu fyrirtækjaverðlaun Bretlands „The Queen's Awards for Enterprise: International Trade 2021“ eða útflutningsverðlaun bresku drottningarinnar 2021, sem afhent eru árlega af henni sjálfri í Buckinghamhöll við hátíðlega athöfn.“

Dýnurnar frá Woolroom eru umhverfisvænni en flestar hefðbundnar dýnur. Það er hægt að endurvekja þær alveg, á meðan svampdýnur eru oftast urðaðar,“ segir Vilmundur. „Hráefnið sem er notað í dýnurnar er líka framleitt á Englandi, svo kolefnisfótsporíð er eins lítið og hægt er og í raun er allt framleiðsluferlið eins nátt-

úrulegt og heilnæmt og það getur verið.“

## Gagnsæi og heiðarleiki

„Það er líka hægt að rekja uppruna Woolroom-ullarinnar. Vörurnar hafa QR-kóða sem er hægt að nota til að rekja ferlið allt frá býlinu á Englandi þar sem hráefnið er framleitt,“ segir Vilmundur. „Fólk getur séð að búfenaður er meðhöndlaður á sómasamlegan hátt og séð hvernig allt ferlið gengur fyrir sig. Við viljum gera fólki kleift að taka upplýsta ákvörðun.“

Þar sem þetta eru handgerðar vörur er framleiðslukostnaður hár og því reynum við að bjóða vöruna með sem minnstri álagningu,“ segir Vilmundur. „Við byggjum á heiðarlegum viðskiptum og gagnsæi í ferlinu okkar, þannig að viðskiptavinir sjái að við erum að bjóða lægsta verð fyrir hámarks gæði.“ ■

# Auðvelt að neyta of mikils koffíns

Koffín er gifurlega vinsælt lyf um allan heim, enda hefur það margt konar jákvæð áhrif sé það notað á réttan hátt. En það er auðvelt að neyta of mikils af því óvart og þá getur það skemmt fyrir svefnum og þannig haft slæm áhrif á heilsuna.

oddurfreyr@frettabladid.is

Koffín er náttúrulegt hugbreytandi lyf sem er örvandí og kemur í veg fyrir syfjutilfinningu með því að hindra upptöku adenósíns í heilanum, en það er efni sem byggist upp í líkamanum í vöku og veldur syfju. Koffín getur ekki komið í veg fyrir svefnþörf, læknað áhrif svefnleysis eða komið í stað góðs svefns.

Koffín hefur mjög fljótt áhrif á líkamann og áhrifin ná hámarki 30 til 60 mínútum eftir inntöku þess. Helmingunartími koffíns er hins vegar 3-5 tímar, sem þýðir að eftir þann tíma er líkaminn bara búinn að vinna úr helmingnum af koffíninu.

Rúmlega helmingur alls koffíns sem er neytt í heiminum kemur úr kaffi, en næststærsti hlutinn kemur úr tei. Meðalneyslan á koffíni á heimsvísu er um 100 milligrönn á mann á dag, en í Bandaríkjunum er meðaltalið um þrefalt hærra og í löndum þar sem te nýtur mikilla vinsælda, eins og á Englandi, er meðalneyslan nær 600 milligrömm á dag.

Koffín hefur bæði jákvæð og neikvæð áhrif, en það ræðst fyrst og fremst af skammtastærð og tímasetningu neyslunnar.



Koffín getur verið ómetanlegt lyf fyrir þreytt fólk en það er líka auðvelt að neyta of mikils af því og skemma þannig fyrir svefnum.

FRÉTTABLAÐIÐ/  
GETTY

geta byggt upp þol gagnvart því og þurft stærra skammt til að ná fram sömu áhrifum og áður. Fráhvarfs-einkenni geta líka komið fram ef fólk hættir að neyta koffíns eftir að hafa notað það reglulega í langan tíma. Þau eru meðal annars höfuðverkur, syfja, þreyta og vont skap. Því er ráðlegt að fara varlega í koffíneyslu og trappa sig niður um leið og neikvæðra áhrifa verður vart.

## Skammtastærðir skipta öllu

Venjulegur skammtur af koffíni er 50 til 200 milligrönn en koffínmagn getur verið mjög breytilegt í ólíkum vörum, ekki síst kaffi, því það eru ýmsir þættir sem stjórna því hve koffínrikur kaffi- eða tebolli er. Einn 0,2 lítra kaffibolli getur innihaldið um 95-200 milligrömm af koffíni, en 0,35 lítra gosdrykkur inniheldur yfirleitt um helminginn af koffíninu sem er að finna í veikum kaffibolla.

Svefnserfræðingar og læknar ráðleggja fólki að neyta ekki meira en 300 til 400 milligramma af koffíni á dag. Það samsvarar um fjórum kaffibollum.

Óléttar konur og konur sem eru með barn á brjósti ættu að neyta minna koffíns eða jafnvel forðast það alfarið. Foreldrar ættu líka að hafa góða umsjón með koffíneyslu barna sinna. Það ber að virða aldurstakmörk á orkudrykkjum og það er mjög mikilvægt að neyta þeirra í hóflegu magni, ef þeir eru notaðir yfir höfuð. Fólk sem hefur háan blóðþrýsting eða önnur hjartavandamál ætti líka að forðast stóra skammta af koffíni. ■

## Jákvætt í réttu magni

Koffín getur haft jákvæð áhrif á einbeitingu, árvekni, orkustig, viðbragðshraða, skap og hugræna frammistöðu hjá þeim sem eru þreyttir eða syfjaðir, en það getur valdið of mikilli örvun hjá þeim sem eru vel vakandi og þannig orsakað kvíða, þirring og eirðarleysi.

Koffín virkar best þegar það er tekið með nokkru millibili og stærra skammtar geta haft óþægileg áhrif. Hjá fólki sem neytir reglulega stórra skammta af koffíni geta jákvæðu áhrifin verið skammvinn.

## Auðvelt að trufla svefninn

Koffín getur truflað svefn á ýmsan

hátt. Í fyrsta lagi getur það gert fólki erfitt að sofna, en það getur líka stýtt svefn fólks og minnkað gæði djúpsvefns, jafnvel án þess að fólk verði vart við það. Koffín stýttir hægbylgjusvefn verulega, en það er svefnstig þar sem fólk fær djúpan og hvílandi svefn.

Áhrifin geta líka komið fram jafnvel þó að það sé líðið nokkuð frá síðustu neyslu, vegna þess hve langur helmingunartíminn er. Í einni rannsókn var niðurstaðan að koffíneysla sex klukkustundum fyrir háttatíma stýtti svefntíma um eina klukkustund. Þátttakendurnir í rannsókninni fundu fyrir svefnvandamálum ef þeir neyttu koffíns 0-3 klukkustundum fyrir háttatíma, en gerðu sér ekki grein

fyrir trufluninni þegar koffínsins var neytt sex tímum fyrir svefn.

Þessi áhrif virðast líka sterkari eftir því sem fólk verður eldra, því þá tekur það lengri tíma fyrir líkamann að vinna úr koffíninu.

Ofneysla koffíns og neysla koffíns til að halda sér vakandi á kvöldin getur leitt til svefnleysis, kvíða, truflana á svefni og minnkað gæði svefns. Þeir sem glíma við þessi einkenni og finna jafnvel líka fyrir höfuðverkjum og kvíða yfir daginn getu verið að neyta of mikils koffíns. Ef fólk finnur fyrir mikilli syfju yfir daginn og koffín hjálpar ekki getur það verið merki um að það þjáist af svefnskorti vegna of mikillar neyslu á koffíni. Þeir sem nota koffín reglulega



Sveinn Alfreðsson taldi sig ekki vera með kæfisvefn, þar sem einkennin voru andþyngsli, hósti og slím í lungum.

Eftir ítarlegar rannsóknir hjá lungnasérfræðingi fór Sveinn í svefnrannsókn og kom þá í ljós að hann þjáðist af kæfisvefni á háu stigi. Hér deilir hann með okkur sögu sinni og þeim kaflaskiptum sem urðu í lífi hans eftir að hann fékk kæfisvefnsvél.

„Í gegnum árin hef ég vaknað snemma og ekki náð að sofa út, því upplifði ég mig oft þreyttan og óúthvildan yfir daginn og þurfti oft að leggja mig upp úr hádeginu. Oft vaknaði ég með andþyngsli og hósta og var tilfinningin eins og að það væri fast slím í lungunum, sem ég náði ekki að hósta upp. Stóran hluta dags var ég að framkalla hósta og rækja mig til að reyna að losa þetta slím, sem varð til þess að ég var alltaf hás og rámur. Þetta var mjög óþægilegt sérstaklega þar sem ég starfaði sem prestur á þeim tíma.

Þegar ég var í langkeyrslum sótti oft að mér mikil þreyta, svo mikið að ég var oft við það að sofna, sem leiddi til þess að kona mín tók við akstrinum. Mig grunaði þó aldrei að ég væri með kæfisvefn.

Ég er í reglulegu eftirliti hjá blóðmeinafræðingi vegna ofhleðslu á járn í blóði. Í eitt skiptið sem ég fór í eftirlit ræddi ég hæsið og þyngsli í lungunum við sérfræðinginn og vísað hann mér á góðan lungna-sérfræðing. Lungnasérfræðingurinn sendi mig í lungnamyndatöku, öndunarpróf og ofnæmispróf á lungum og húð. Allar þessar prófanir komu eðlilega út. Þá var ég sendur í svefnrannsókn og kom í ljós að ég var með kæfisvefn á háu stigi.

Ég fékk kæfisvefnsvél frá Landspítalanum og eftir að ég vandist að sofa með vélina, fann ég strax mun á því hversu ferskari og orkumeiri ég var yfir daginn. Ég átti auðveldara með að sofa og þurfti ekki að leggja mig lengur yfir daginn. Einnig hætti ég að vakna hóstandi og sú tilfinning að lungun væru full af slími fór. Þvílíkur munur.

#### Nýir möguleikar opnuðust

Við hjónin förum reglulega í sumarbústað sem við eigum í Grímsnesinu. Ég tók kæfisvefnsvélina sjaldan með í bústaðinn vegna þess hve fyrirferðarmikil hún er. Ég fékk mér því ferðakæfisvefnsvél fyrir skömmu og þá opnuðust heldur betur nýir möguleikar þar sem þessi vél er svo lítil og nett og auðvelt að taka með sér. Hún tekur lítið pláss á náttborðinu og það er ekkert vatnsvesen, eingöngu lítil rakasía sem hjálpar til að halda lungunum hreinum. Ferðavélin er geymd í sér tösku með öllum fylgihlutum, alltaf tilbúin fyrir næstu ferð. Það eina sem ég þarf að muna er að grípa hana með mér.

Í sumar eignuðumst við hjónin húsbíl, sem við njótum þess að ferðast um landið á. Oft á tíðum tengjum við bilinn ekki við rafmagn og nýtum þá rafgeyminn. Ég heyrði af því að það væri hægt að tengja ferðavélina við sérbúna ferðarafhlöðu sem vakti sérstakan áhuga hjá mér á ferðavélinni. Þetta gerir mér kleift að taka vélina með í húsbílaferðir og nota hana án þess að hafa hana tengda við rafmagn. Reynsla mín af að nota ferðavélina og rafhlöðuna er mjög góð. Rafhladan dugar í tvær nætur án þess að ég þurfi að hlaða hana og get ég sofið 8-9 tíma á nóttu og vakna úthvildur án þess að finna óþægindi í lungunum.

#### Runnu á mig tvær grímur

Ferðavélin er létt og meðfærileg á allan hátt og einstaklega einföld. Þegar ég heyrði að hún væri tengd í gegnum app í símanum,



„Loksins get ég sofið út og þarf ekki að leggja mig yfir daginn,“ segir Sveinn.

MYND/ABSEND

## Hefði aldrei grunað kæfisvefn

runnu á mig tvær grímur. Ég hélt ég gæti ekki lært á appið og að það yrði bara vesen, en reyndin var önnur og kom mér skemmtilega á óvart hversu auðvelt er að stýra vélinni í gegnum appið. Það er líka hvetjandi að geta fylgst með svefninum í gegnum appið. Appið metur svefnárangur minn eftir hverja nótt og það er virkilega gott og hvetjandi að geta fylgst með og fengið niðurstöður um hve lengi ég sef og gæði svefnins eftir nóttina.

Það kom mér á óvart hvað þetta litla tæki virkaði vel og var þægilegt í notkun, bæði í bústaðnum og í húsbilnum. Ég gef þessari litlu meðfærilegu svefnvél minni hin bestu meðmæli og einkunn,“ segir Sveinn að lokum.

#### Einkenni kæfisvefn

Ása, framkvæmdastjóri Stoðar, er hjúkrunarfræðingur með mastersgráðu í svefnrannsóknnum. Hún segir einkenni kæfisvefn koma misjafnlega fram hjá fólki.

„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. 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, enda glíma við einkenni sem þau tengja ekki við kæfisvefn en eru afleiðingar kæfisvefn á hjarta- og æðakerfið, svo sem háþrýsting, hjartasjúkdóma, gáttaflókt, vélindabakflæði og fleira. Það er mjög gefandi að upplífa þegar fólk, sem verið hefur með skert svefngeði vegna kæfisvefn, fær meðferð við hæfi. Það hreinlega öðlast nýtt líf,“ útskýrir Ása.

#### Frelsi með í ferðalagið

Loksins er komin lausn fyrir þá sem þjáast af kæfisvefni og vilja litla og handhæga svefnöndunarvél til að ferðast með. Þeir sem eru með



Ása Jóhannesdóttir, hjúkrunarfræðingur og framkvæmdastjóri Stoðar.

Það felst mikið frelsi í því að geta kippt vélinni, sem er ekki mikið stærri en gsm-sími, með í ferðalagið.



**Eftir lungna-myndatöku, öndunarpróf og ofnæmispróf á lungum og húð, var ég sendur í svefnrannsókn og kom í ljós að ég væri með kæfisvefn á háu stigi.**

kæfisvefn og nota kæfisvefnsvél, taka ekki í mál að sofa eina nótt án vélar og því kemur ferðavélin sér vel fyrir þá sem ferðast mikið vegna vinnu sinnar eða sér til skemmtunar. Þó að vélin sé lítil er hún mjög öflug og veitir sambærilega meðferð og kæfisvefnsvél sem fólk notar heima. Ferðavélin veitir vatnslausa rakameðferð með sérhæfðum rakafilter.

AirMini ferðavélin er mjög einföld í notkun. Vélinni fylgir snjallforrit (app) sem hægt er að sækja í AppStore eða Playstore og gott að vera búinn að ná í forritið áður en komið er í tíma til Stoðar. Einnig þarf fólk að muna að koma með vélina sína og grímu í tímann, svo hægt sé að stilla ferðavélina á sömu stillingar og verið er að nota heima. Stoð er einnig með hleðslu-batteri sem hægt er að tengja við vélina eða aðrar kæfisvefnsvélar þar sem rafmagn er ekki til staðar sem einfaldar enn frekar öll ferðalög. ■

Allar nánari upplýsingar og að bóka þjónustutíma í ráðgjöf er að finna á vefsíðu Stoðar, stod.is. Einnig er hægt að senda fyrirspurn á netfangið svefn@stod.is eða hringja í síma 565-2885.



# Vandaðar vörur sem fólki líkar við

Silkisvefn sérhæfir sig í sölu á hágæða silkirúmfötum úr 100% mórberjasilki. Auk þess selur verslunin nátt-sloppa, náttkjóla og boxer nærbuxur, allt úr sama úrvalssilkini.

Einar Ágúst Einarsson og fjölskylda stofnuðu vefverslunina Silkisvefn árið 2019 og hefur verslunin fengið frábærar viðtökur. Þau reka verslunina, hanna vörurnar sjálf og selja þær á vefsíðunni silkisvefn.is.

„Við erum komin með nýjar vörur eins og sloppa, náttkjóla, boxer nærbuxur og náttföt í nýjum litum,“ segir Einar Ágúst.

„Í næstu viku fáum við sendingu með nýjum og spennandi litum. Rose Pink, French Blue, Champagne og Lavender.“

Aðrir litir sem eru í boði eru hvítur, svartur, silfur, næturblár, kóngarauður og ferskjubleikur. Að baki hverjum lit býr ákveðin hugsun en þeir eru ekki bara valdir af handahófi.

„Vinsælasti liturinn okkar á rúmfötum er silfurlitaður en svartur og hvítur hafa líka verið vinsælir. Hugmyndin á bak við rauða litinn er að endurspeglja þá konunglegu eiginleika sem silki hefur upp á að bjóða. Silfurliturinn á að endurspeglja dásemdina við spegilslett silki og næturblái liturinn var valinn af því hann er fallegur og fagaður litur sem býr til afslappandi andrúmsloft í svefnherberginu. Litirnir í svefnherberginu geta skipt miklu máli upp á að komast í ró og ná góðum svefni,“ segir Einar Ágúst.

Á þessu ári hefur úrval stærða af sængurverum og lókum verið aukið. Nýju sængurverin eru í aukinni lengd: 140 cm x 220 cm. En einnig eru til sængurver í hefðbundinni stærð: 140 cm x 200 cm



og tvíbreið sængurver í tveimur stærðum, 200 cm x 220 cm og 220 cm x 240 cm.

Einar Ágúst segir að einnig sé tekið við sérpöntunum á sérstökum stærðum og reynt að koma til móts við allar kröfur viðskiptavina.

**Saumað í virtri silkiverksmiðju** Í versluninni fast eingöngu vörur úr 100% mórberjasilki sem hefur einstök gæði. Allar vörurnar í búðinni eru saumaðar í virtri silkiverksmiðju í Sjanghaí en Einar segir Kinverja brautryðjendur í framleiðslu á silki og silkivörum.



Einar Ágúst Einarsson

„Silki er afar mjúkt og auðvelt að hreyfa sig á silkilaki. 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

Rúmfötin eru til í mörgum fallegum litum völdum af kostgæfni.

MYND/ÆSEND



Hjá Silkisvefni fast fallegir sloppar.

silkisins. 22 momme þýðir að þú ert með hágæðasilki.“

Þar sem Silkisvefn er vefverslun er hún aðgengileg fyrir fólk á landsbyggðinni sem vill sofa í lúxus silkirúmfötum en vörurnar eru keyrðar út á höfuðborgarsvæðinu og sendar með pósti beint heim að dyrum um allt land.

„Við leggjum okkur fram um að afgreiða allar pantanir eins fljótt og auðið er,“ segir Einar Ágúst.

„Stór hluti viðskiptavina okkar kaupir fljótlega meira hjá okkur, oft er það til gjafa eða til að stækka við rúmfatasettid sitt. Vörurnar okkar hafa verið mjög vinsælar jólagjafir og sérstaklega stök koddaver. Það segir okkur að við erum með vandaðar vörur sem fólki líkar vel við.“ ■

Hægt er að panta vörurnar og fá nánari upplýsingar á silkisvefn.is. Einnig er hægt að senda fyrirspurn á netfangið silkisvefn@silkisvefn.is eða hringja í síma 618 0707.

## Íslensk ungmenni fara of seint að sofa

Niðurstöður rannsóknarhóps í íþrótt- og heilsufræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands sýna að svefntími unglunga styttest milli 15 og 17 ára aldurs.

stari@frettabladid.is

Nýlegar niðurstöður rannsóknarhóps í íþrótt- og heilsufræði við Menntavísindasvið Háskóla Íslands sýna að svefntími unglunga styttest að meðaltali um nærri hálf klukkustund milli 15 og 17 ára aldurs. Á sama tíma dregur töluvert úr hreyfingu á virkum dögum hjá þessum hópi.

Rannsóknarhópurinn hefur fylgst með heilsu, svefni og andlegri líðan stórs hóps íslenskra ungmenna í rúmlega áratug, að sögn Erlings S. Jóhannssonar, prófessors við Menntavísindasvið Háskóla Íslands og verkefnisstjóra rannsókna. Hann segir að í fyrri hluta langtímarannsóknar (Heilsuhegðun ungra Íslendinga) hafi áhrif tveggja ára íhlutunaraðgerða á holdafar, hreyfingu, mataræði og námsrangur auk fjölmargra annarra heilsufarsþátta verið skoðuð hjá reykvískum börnum fæddum 1999. Mælingar voru gerðar við 7 og 9 ára aldur.

„Niðurstöður voru mjög athyglisverðar en þær gáfu til kynna að hægt er að auka hreyfingu og stuðla að hollara mataræði með samstilltu átaki heimila og skóla. Árið 2015 er þátttakendur voru í 10. bekk grunnskóla voru

þau rannsókuð í þriðja sinn og þá var svefn þeirra einnig skoðuður. Þessi ungmenni voru síðan rannsókuð í fjórða sinni árið 2017 en þá voru þau komin í framhaldsskóla. Að skoða stöðu áhættuþátta heilbrigðis hjá ungum Íslendingum og langtímabreytingar á fjórum tímupunktum, það er þegar þau eru 7, 9, 15 og 17 ára, er mjög dýrmætt og í raun mikilvægur lýðheilsuupplýsingar. Þessi aukna vitneskja á að auðvelda heilbrigðisyfirvöldum að gripa til réttar aðgerða á sviði forvarna í framtíðinni.“

### Ungmenni sofa ekki nóg

Á vormánuðum 2015 voru nemendur í sex mismunandi grunnskólum í Reykjavík rannsakaðir. Niðurstöður sýndu að íslensk ungmenni fara seint að sofa (að meðaltali kl. 00.22) og sofa stutt, en að meðaltali var heildarsvefntími á virkum dögum 6,2 klukkustundir og um helgar 7,3 klukkustundir, segir Rúna Sif Stefánsdóttir, doktorsnemi í íþrótt- og heilsufræði, en doktorsverkefni hennar snýr að breytingum á svefni og hreyfingu þessa unglíngahóps með tilliti til vals á framhaldsskóla. „Þannig ná aðeins 23% stúlkna og 20% stráka að uppfylla viðmiðunarsvefn sem er samkvæmt ráðleggingum að lágmarki 8 klukkustundir á nóttu.“

Vorið 2017, þegar unglingarnir voru flest byrjaðir í framhaldsskóla, kom í ljós að þeir fara að meðaltali enn seinna að sofa (kl. 01.38) og sofa ennþá styttra (6 klukkustundir), bætir Rúna Sif við.



Erlingur S. Jóhannsson, prófessor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands og verkefnisstjóri rannsóknanna, og Rúna Sif Stefánsdóttir, doktorsnemi í íþrótt- og heilsufræði við HÍ.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

„Aðeins 13,3% náðu viðmiðum um ráðlagðan svefntíma (8 klukkustundir) og svefn unglíngastyttist að meðaltali um 24 mínútur á nóttu milli 15 og 17 ára aldurs. Það sem meira er að á tveimur árum jókst breytileikinn enn frekar í svefni unglínganna.“

### Tengsl milli svefnis og holdafars

Þau segja að þegar tengsl svefnis og lífnáðarháttá séu skoðuð hafi verið jákvæð fylgni á milli breytileika á svefni og holdafari. „Breytileiki í

svefni kemur þegar einstaklingur er að fara að sofa og vaknar á mjög óreglulegum tímum yfir vikuna. Þessi breytileiki hefur áhrif á holdafar hjá íslenskum ungmennum. Augljóst er að meiri breytileiki sést á svefni þeirra nemenda sem greina frá meiri skjáttíma og þeirra sem mælast með minni hreyfingu, sérstaklega meðal drengja.“

Annað sem kom þeim á óvart var að nemendur sem stunda nám í fjölbrautakerfi sváfu lengur á skóladögum en nemendur í

bekkjakerfi. „Aftur á móti fóru nemendur í bekkjakerfi fyrir á fætur og það gerði að verkum að þeir nemendur voru að sofa að meðaltali um 25 mínútur styttra. Hins vegar sást enn meiri breytileiki í svefni ungmenna sem voru í fjölbrautakerfi miðað við bekkjakerfi.“

### Jafnaldrar í Evrópu sofa lengur

Það helsta sem þau draga fram með rannsóknum sínum er að niðurstöður benda til þess að nemendur sofi lengur þegar þeir hafa tækifæri til þess og því gæti seinkun skólabyrjunar aukið svefnlengd ungmenna og svigrúm til svefnis. „Þetta getur verið mikilvægt að skoða þar sem rannsóknir okkar sýndu að svefn hafði áhrif á hugræna þætti eins og minni og einkunnir.“

Rannsóknir hafa verið gerðar á svefnmynstri unglíngna í nágrenni löndum að þeirra sögn og segja þau áhugavert að sjá að íslensk ungmenni sofa styttra og fara seinna að sofa miðað við jafnaldrara sína í Evrópu. „Hins vegar þurfa íslenskir unglíngar að vakna á svipuðum tíma til að fara í skólann og það er trúlega helsta ástæðan fyrir að þeir eru að sofa svona stutt. Það geta samt verið fleiri utanaðkomandi ástæður og yfir höfuð hafa íslenskar rannsóknir sýnt að svefn Íslendinga á öllum aldri er stuttur. Önnur mögulega skýring er mikil neysla orkudrykkja og koffindrykkja meðal íslenskra ungmenna.“ ■



# Íslensk ullarsæng



Gæða ull af íslensku sauðfé  
létt · hlý · góð öndun · vistvæn

[www.lopidraumur.is](http://www.lopidraumur.is)





# Sofðu rótt leysti svefnvanda á náttúrulegan hátt

Kári Kárasón er 54 ára og gegnir krefjandi starfi framkvæmdastjóra. Hann hefur lengi glímt við svefnvandamál og almennt sleni í eftirmiðdaginn. Eftir að hann byrjaði að taka Sofðu rótt frá ICEHERBS hefur hann komið jafnvægi á svefninn og hann er mun hressari eftir vinnu.

Kári er einn af þeim sem eru alltaf á ferðinni. „Það er mikið að gera hjá mér í vinnunni og lífinu og á kvöldin er erfitt fyrir mig að slökkva á mér. Ég er sífellt að laga koddann og á erfitt með að festa svefn. Þá er eins og það taki lengri tíma en góðu hófi gegnir fyrir mig að ná góðum og djúpum svefni,“ segir Kári.

## Hress og laus við síðdegisslenið

„Það er langt síðan ég byrjaði að finna fyrir svefnleysi og almenntri vanlíðan vegna þess. Góður svefn er grunnurinn að heilbrigðu lífi, en með fullri virðingu fyrir lækna-stéttinni, þá ég vil helst ekki þurfa að treysta á uppáskriftuð svefnlyf. Mér finnst því mikilvægt að leita fyrst á náðir náttúrulegra lausna til að koma svefninum á rétt ról.“

Vinkona mín, sem hefur tekið Sofðu rótt frá ICEHERBS til lengri tíma, benti mér á að prófa það líka. Ég viðurkenni að ég var skeptískur í byrjun á að þetta myndi hjálpa mér, en ég var tilbúinn til að láta reyna á það.

Ég var fljótur að finna að þetta virkaði ekki ósvipað og melatónínið á mig og jafnvel nokkuð betur. Í dag tek ég eingöngu Sofðu rótt við svefnvandamálum og líður bara mjög vel. Mér finnst ég ná mun dýpri svefni en áður og ég

næ djúpsvefninum líka mikið fyrr. Sofðu rótt leysir öll mín svefnvandamál og ég hef ekki þurft að leita á náðir lækna með svefnlyf. Ég er mun hressari í dag og miklu betri á morgnana og út allan daginn. Ég finn líka að ég tækla streitu mun betur og held mér í jafnvægi, orkulega séð yfir daginn.

Áður en ég byrjaði að taka Sofðu rótt fann ég að slenið var farið að gera vart við sig strax um eftirmiðdaginn, jafnvel áður en ég fór heim úr vinnunni. En núna er ég mun hressari seinnipartinn. Ég finn hreinlega að ég á miklu meira inni orkulega séð yfir daginn, einfaldlega þar sem ég er betur sofinn og næ að sofa í gegnum alla nóttina. Ef maður nær góðum svefni þá er deginum einfaldlega reddað,“ segir Kári.

## Náttúrulega slakandi og róandi

Náttúrulegar lausnir eins og jurtir og lækningajurtir hafa verið notaðar langt aftur í aldri um heim allan. Fjölmargar rannsóknir hafa verið gerðar, ekki klínískar þó, en þær eiga það sameiginlegt að sýna fram á virkni lækningajurta.



Kári hafði lengi glímt við svefnleysi en fann lausnina í Sofðu rótt frá ICEHERBS.

MYND/ADSEND

” Sofðu rótt leysir öll mín svefnvandamál og ég hef ekki þurft að leita á náðir lækna með svefnlyf.

Kári Kárasón

einnig Íslensk fjallagrös sem eru oft nefnd gingseng Íslands. Fjallagrös eru rík af steinefnum, einkum járn og kalsíum. Fjallagrös hafa verið þekkt fyrir vatnslosandi áhrif sín og geta hjálpað til við að draga úr bjúg. Þau innihalda betaglúkántrefjar sem hafa reynst vel við þyngdartap, geta bætt meltingu og styrkt þarmana.

## Hrein náttúruafurð

Markmið ICEHERBS er að nýta náttúruauðlindir sem tengjast íslenskri hefð og sögu og vinna í 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 og í nýrri vefverslun á iceherbs.is.



Flestar lækningajurtir eru skaðlausar og því er greiður aðgangur að þeim. Náttúrulegar lausnir hafa lengi virkað vel á fjölmarga enda er sú leið oft valin ef fólk vill komast hjá lyfjanotkun. ICEHERBS býður upp á náttúrulega lausn við svefnvandamálum, en gríðarlega stór hópur fólks velur að reyna við náttúrulegar lausnir áður svefnlyf eru notuð.

## Sofðu rótt í alla nótt

Sofðu rótt frá ICEHERBS inniheldur magnoliubörk og íslensk fjallagrös. Saman virka þessar tvær jurtir einstaklega vel til þess að bæta svefn á náttúrulegan og heilbrigðan hátt. Þessi ófluga blanda hentar vel fyrir þá sem vilja

aðstoð við að ná betri, jafnari og samfelldum svefni sem og bæta andlega líðan.

Þessi magnaða jurt, magnolia, hefur verið notuð um aldir við þunglyndi, svefnvandamálum, kvíða og streitu. Þá er hún þekkt fyrir að virka almennt slakandi og róandi, og á að bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Rannsóknir á magnolíu hafa sýnt fram á að hún inniheldur virkni, sem vitað er að hafi áhrif á andlegt jafnvægi. Virku efnin í magnolíuberkinum eru þannig þekkt fyrir að örva boðefni í heilanum og koma jafnvægi á hormónið kortísón. Þau geta virkað almennt slakandi og róandi og bæta eðlilegan og samfelldan svefn.

Sofðu rótt blandan inniheldur

# Aldur kemur ekki í veg fyrir góðan svefn

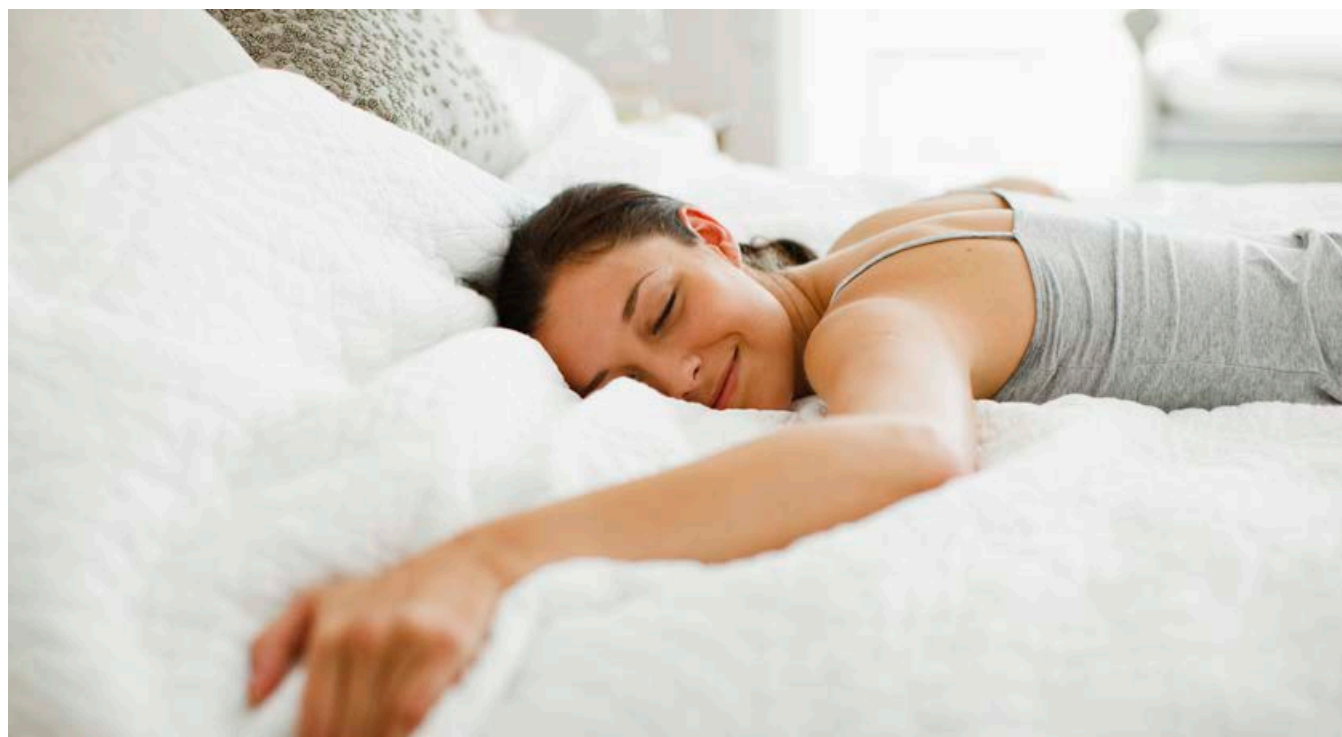
Við sofum betur eftir því sem við eldumst en margir halda að það sé einmitt öfugt. Bandarísk rannsókn sem gerð var fyrir nokkrum árum sýndi að fólk á áttræðisaldri kvartar síst yfir svefnleysi.

elin@frettabladid.is

Öldrun virðist ekki vera ástæða fyrir lélegum svefngæðum. Svefntruflanir geta verið af margvíslegum toga. Rannsóknin sem gerð var með 150 þúsund þátttakendum sýndi að ýmis líkamleg heilsufarsvandamál, til dæmis þunglyndi, tengdust lélegum svefngæðum. Svefnvandamál voru algengari hjá fólki á miðjum aldri en þeim elstu. Konur eru duglegri en karlar við að leita sér aðstoðar vegna svefnvandamála og mikillar þreytu. Góðsögn um verri svefngæði eftir því sem fólk eldist ætti að útrýma, segja bandarísku vísindamennirnir. Margir þátttakendur voru mjög ánægðir með svefn sinn.

Eitt af því sem virðist mikilvægt til að sofa vel er gott og heilnæmt loft í svefnherberginu. Gluggi ætti alltaf að vera opinn. Sumir sofa best þegar kalt er í herberginu. Flestir vita að ung börn sofa best utanhúss, jafnvel í kulda. Það gæti fylgt okkur áfram. Venjulega er talið að 15-22°C sé kjörhiti í svefnherbergi. Þeir sem hafa dvalið í heitum löndum vita að það getur

» Svefnræðgjafar hafa bent á þá staðreynd að mjög mikilvægt sé að hafa góða reglu á svefninum.



verid mjög óþægilegt að sofa í miklum hita, þess vegna eru flestir með loftkælingu. Það er ekki gott að vera bullandi sveittur á nóttunni. Ákjósanlegt hitastig er einstaklingsbundid og því þarf hver og einn að finna réttan hita. Við lægri hita þarf líkaminn að nota eigin orku til að halda hita. Dýnan, sængin og koddar skipta líka máli fyrir góðan svefn.

Svefnræðgjafar hafa bent á þá staðreynd að mjög mikilvægt sé að hafa góða reglu á svefninum. Mælt er með því að fara að sofa á svipuðum tíma alla vikuna. Flestir fullorðnir þurfa að sofa sjö til níu tíma til að viðhalda góðri heilsu.

Snjalltæki geta haft áhrif á svefninn. Blái liturinn sem kemur

frá skjánum getur haft áhrif á svefnhormón. Þess vegna ætti ekki að taka síma eða tölvur með sér í rúmið. Koffin hefur einnig neikvæð áhrif á svefninn svo það er betra að sleppa kaffibollanum eftir kvöldmat.

Góður svefn er mikilvægur fyrir heilsuna. Hann er jafnframt nauðsynlegur til að fólk geti sinnt daglegum verkefnum sínum. Börn og unglingar þurfa góðan svefn þar sem hann er sérstaklega mikilvægur fyrir þá sem eru á vaxtarstigi. Langvinnt svefnleysi tengist sjúkdómum og sjúklegum aðstæðum, þar með talið streitu, offitu eða sjúku ónæmiskerfi. Langvarandi svefnskortur getur leitt til líffærabilunar. ■

## Góður svefn:

- Til að varðveita orku
- Hefur áhrif á efnaskiptin
- Hefur áhrif á hormónakerfið, þar með talið meltingu og ónæmiskerfið
- Hefur áhrif á minni og einbeitingu
- Hefur áhrif á líffræðilega vefjauppbyggingu
- Hjálpar við að takast á við tilfinningar og streitu
- Hefur áhrif á vöxt barna og unglinga
- Hefur áhrif á getu til daglegra athafna

Öldrun hefur ekkert endilega áhrif á svefngæði. Það er frekar miðaldra fólk sem fær svefntruflanir frekar en þeir sem eru á áttræðisaldri.



# Góður svefn er undirstaða góðrar heilsu

Melissa Dream er vísindalega samsett jurtablanda, hönnuð til að stuðla að djúpri slökun og værum svefni. Blandan inniheldur jurtir, aminosýrur, vítamín og steinefni sem hafa ekki sljövngandi áhrif.

Svefninn er okkur gríðarlega mikilvægur til þess að við getum tekist á við eril dagsins og staðist þá streitu sem fylgir daglegu lífi. Svefninn er að stærstum hluta eins uppbyggður og á sama formi hjá öllum sem sofa eðlilega og ótruflað. Alltið er að REM-svefn og djúpsvefn séu mikilvægustu svefnstigin en þau ætti að ná yfir um 45-50% af öllum nætursvefni. Fullorðinn einstaklingur þarf að meðaltali 7-8 klukkustunda svefn og ef það gengur ekki eftir getur það haft neikvæð áhrif á almenna líðan, fjölskyldu-, félags- og atvinnulíf.

## Orsakir svefnleysis

Af hverju sofnum við ekki, erum andvaka eða vöknum um miðjar nætur og getum ekki sofnað aftur? Það eru fjölmargar ástæður fyrir því að við getum ekki sofnað eða sofið þannig að við hvílumst og vöknum endurnærð. Vaktavinna, ferðalög, kvíði og áhyggjur eru algengar orsakir svefnleysis en ýmsir sjúkdómar geta einnig haft mikil áhrif á svefninn. Streita er algeng orsök en það er allt of algengt að fólk vinni of mikið, sé með fjárhagsáhyggjur, vanti hreyfingu og/eða eigi í erfiðum samböndum, hvort sem er við maka, vini eða aðra. Mataræði, upptaka næringarefna og venjur geta að auki átt stóran þátt í svefnleysi.

## Vilt þú sofa betur?

Það er ýmislegt sem hægt er að



Melissa Dream er náttúrulegt bætiefni sem stuðlar að því að auka svefngæði fólks.

MYND/ÞSEND

**”Ég tek 2 töflur fyrir svefninn og innan hálf tíma er öll óeirð farin og ég fæ góðan nætursvefn.**

Soffia Káradóttir

gera til að vinna bug á svefnleysi og gott að byrja á því að breyta einföldum hlutum í nærumhverfi okkar ef það á við. Gott getur verið að borða ekki 2-3 tímum áður en

lagst er til hvílu og passa að drekka ekki of mikinn vökva, bæði til að gefa meltingarfærunum pásu og að losna við klósettferðir. Ekki taka tölvur eða síma með í rúmið og lágmarka ætti alla notkun rafmagnstækja í svefnherberginu, sem á að vera vel loftað, myrkvað og hljóðlætt. Náttúrulegt bætiefni reynast að auki mörgum afar vel og hefur Melissa Dream alveg slegið í gegn. Hún Soffia Káradóttir er ein af þeim sem þekkja Melissa Dream og ber því vel söguna:

„Ég hef lengi verið með fótáóeirð sem hefur aukist með árunum

og mér hefur reynst erfitt að sofa nógu vel vegna þess. Eftir að ég byrjaði að taka Melissa Dream hefur þetta algjörlega breyst. Ég tek 2 töflur fyrir svefninn og innan hálf tíma er öll óeirð farin og ég fæ góðan nætursvefn. Að mínu mati eru þetta töflur sem ég gæti ekki verið án og hef ég nú tekið Melissa Dream reglulega í nokkur ár.“

## Melissa Dream

Melissa Dream er náttúrulegt bætiefni sem er framleitt með það að markmiði að auka svefngæði til muna en þetta vísindalega



Soffia mælir með Melissa Dream.

samsetta bætiefni er hannað til að stuðla að góðum nætursvefni þannig að fólk vaknar endurnært án þess að finna fyrir sljövngandi áhrifum daginn eftir. Við framleiðslu á Melissa Dream notar New Nordic nýjustu tækni til að tryggja að samsetning jurta og vítamína sé sem áhrifaríkust. Innihaldsefnið í Melissa Dream eru sérválin fyrir starfsemi taugakerfisins og heilans og er blandan sérstaklega hönnuð til að veita huganum hvíld og ró yfir nóttina svo að þú nái friðsælum svefni. Melissa Dream inniheldur sítrónumelissu sem hefur verið notuð í aldaraddir meðal annars til að bæta svefngæði. Að auki innihalda töflurnar L-theanine aminosýru sem er þekkt fyrir að aðstoða við slökun. Melissa Dream inniheldur einnig fjölda vítamína, svo sem B6-vítamín sem stuðlar að því að halda reglu á hormónastarfsemi og B12-vítamín sem stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins sem og eðlilegri sálfræðilegri starfsemi ásamt B1-, B2-, og B3-vítamínunum. ■

# Ekkert jafnast á við djúpa slökun

Magnesiummóliur, -krem og -flögur frá Better You hafa reynst einstaklega vel bæði fyrir börn og fullorðna. Einnig hefur Magnesium Joint slegið í gegn hjá íþróttafólki og öðrum sem fundið hafa fyrir óþægindum í liðum.

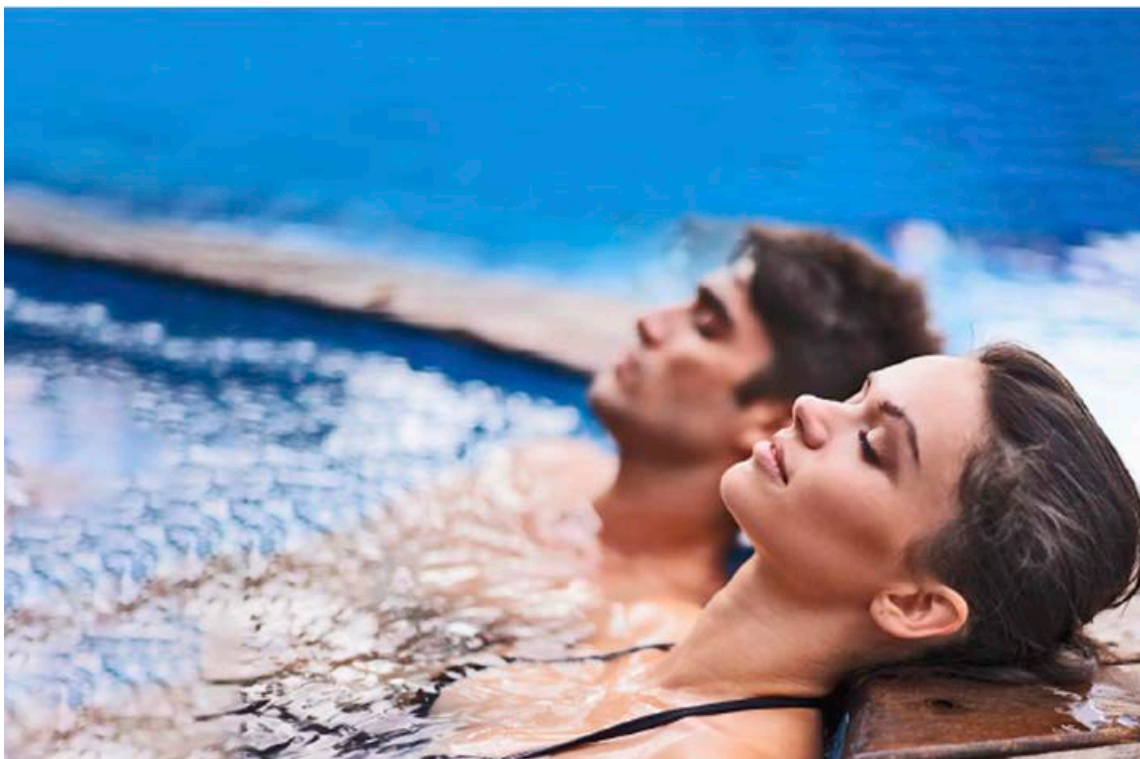
Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsu okkar. Það kemur við sögu í yfir 300 mismunandi efnaskiptaferlum í líkamnum og getur magnesiumskortur haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér. Magnesium er nauðsynlegt til orkuframleiðslu í líkamnum ásamt því að stuðla að betri andlegri og líkamlegri heilsu.

## Magnesium fyrir góða slökun

Magnesium frá Better You er meðal annars til í formi flaga sem hentar einstaklega vel í baðið eða pottinn. Til eru þrenns konar tegundir flaga, Original, Sleep og Muscle. Magnesium Sleep-flögurnar innihalda auk magnesiúms lavender-ilmkjarnaolíu sem er slakandi og hentar vel fyrir svefninn. Magnesium Muscle inniheldur meðal annars sítrónu og rósmarín sem stuðla að betri ró og djúpri slökun og er tilvalið eftir átök. Að auki koma magnesiumvörurnar frá Better You í formi úða til að nudda á þreytta vöðva. Magnesium Original-úðinn inniheldur hreint magnesium og hentar allri fjölskyldunni.

## Magnesiumsalt í sérflokki

Magnesiumklóríð er ein ríkasta og hreinasta náttúrulega uppspretta salts sem þekkt er. Það frásogast auðveldlega og nýtist líkamnum



Magnesium Sleep flögurnar innihalda auk magnesiúms lavender-ilmkjarnaolíu sem er slakandi og hentar vel fyrir svefninn. Magnesium er fjórða mikilvægasta steinefni líkamans og er gríðarlega mikilvægt fyrir heilsuna.



**”Sú mikla endurheimt vöðva og djúpa slökun sem á sér stað þegar magnesiumflögum er bætt út í heitt bað, er engu öðru líkt.**

Andrew Thomas, stofnandi Better You

til lengdar sem setur þetta gæða salt því í sérflokk. Mikil upplausn á sér stað þegar magnesium blandast vatni en það er nauðsynlegt til þess að efnasamböndin komist inn í gegnum húðlagið og út í blóðrásina. Magnesium stuðlar meðal annars að:

- Eðlilegum orkugæfum efnaskiptum
- Eðlilegri starfsemi taugakerfis
- Eðlilegri vöðvastarfsemi
- Eðlilegri prótínmyndun
- Viðhaldi eðlilegra beina og tanna
- Eðlilegri sálfræðilegri starfsemi
- Dregur úr þreytu og lúða ■



# Börnin sofa best í notalegu umhverfi



Sjöfn  
Þórðardóttir  
sjöfn  
@frettabladid.is

Þegar kemur að því að hanna og stíliserá barnaherbergi er margt sem ber að hafa í huga og misjafnt hvað fólk leggur áherslu á þegar kemur að því að ráða inn í herbergin.

María Gomez, sem er annálaður sækera- og matarbloggari, er einnig mikill fagurkeri og vill hafa fallegt í kringum sig. Um leið hefur hún notagildið í huga. María hefur nokkrum sinnum flutt ásamt fjölskyldu sinni og gert upp húsnæði, og síðast þegar fjölskyldan flutti lagði María mikla áherslu á að gera herbergi barnanna að hlýlegu athvarfi.

„Við hjónin höfum mikinn áhuga á að gera falleg heimili og höfum gert upp þó nokkurt húsnæði. Skemmtilegast er að reyna að gera sem mest fyrir sem minnst og finnum við upp á alls kyns lausnum til að nýta það gamla og gera að nýju, sem dæmi lakka gamlar hurðir og margt fleira,“ segir María sem veit fátt skemmtilegra en að fegra heimili sitt.

## Persónuleika barnanna og áhugamálum þeirra mætt

Þegar kom að því að útbúa barnaherbergin fannst Maríu mikilvægt að þau yrðu persónuleg og gríðastaður barnanna.

„Börnin voru frekar ósátt við flutninginn á sínum tíma og að þurfa að skipta um skóla, því fannst mér mikilvægt að gera herbergin þeirra að hlýju athvarfi þar sem áhugamálum þeirra væri mætt ásamt því að gera herbergin í takt við þeirra karakter.“ Þegar kom að því að velja liti, hirslur og hluti inn í herbergin hafði María börnin eitthvað með í ráðum.

„Fyrst og fremst reyndi ég að finna hlýja liti sem virka róandi og slakandi á börnin, þau fengu aðeins að vera með í ráðum en Alba valdi sér til að mynda blátt veggfóður sem var líka hægt að fá í bleiku og gulu. Reynir Leo vildi brúnt og Mikael grænt herbergi og því ákvað ég að nýta mér það sem grunnliti í herbergjum þeirra en ég hafði lokavalið sjálf með þeirra skoðun í huga. Hirslur valdi ég út frá geymslugildi en mér finnst gott að hafa mikið af lokuðum skápum og skúffum þar sem hægt er að geyma leikföngin en þau eru samt aðgengileg á auðveldan hátt.“

## Táknrænin hlutir fanga augað í herbergjum barnanna

Ertu til í að segja okkur frá herbergjunum þremur, þessum per-



í þessum fallega hönnuðum herbergjum hefur Maríu tekist að skapa fullkomið jafnvægi á milli hagkvæmni og sköpunar og persónuleikar barnanna fá að njóta sín.

MYNDIR/MARÍA GOMEZ



Öll veiðihjól í herbergjum strákanna eru gömul veiðihjól í eigu pabba þeirra og afa. Gamli sjónaukinn hjá Reyni Leo er frá pabba hans og eins er hann með gamla veiðistöng frá langafa hans. Litur er Terracotta frá Flügger.



Sjóræningjaskip í herbergi Reynis Leos er næstum 100 ára, frá langafa hans, einnig hnytti hann flugurnar sem María setti í ramma. Skemmtilegt skraut hjá stráknum.



Maríu fannst mikilvægt að gera herbergin hlýleg og gott athvarf.



María notar gjarnan gamla skó af börnunum til skrauts og það kemur vel út.



Alls kyns skemmtilegir hlutir setja svip á umhverfið í herbergjum barnanna. Litir eru notalegir.

Betri svefn  
með Lín Design

Lín  
DESIGN  
www.lindesign.is

sónuleika barnanna sem fær að njóta sín í herbergi hvers og eins?

„Alba er algjör drottning og heitir drottningarnafninu Viktoria Alba. Því fannst mér vel við hæfi að hafa herbergið hennar smá svona drottningarlegt með 100 ára gömlum fallegum húsgögnum sem ég fann á bland.is og gerði upp. Strákarnir eru báðir miklir veiðimenn og því valdi ég að hafa svolítið veiðipema hjá þeim báðum.

Inni hjá Mikael er gamall bogi uppi á vegg og gömul veiðihjól notuð til skrauts, í hans herbergi er líka smá indíánaþema með veiðipemanu en mér fannst hann vera eins og lítill indíáni þegar hann fæddist, svo dökkur og hárrúður.

Hjá Reyni Leo er veiðikofaþema en uppáhaldspættirnir hans eru Veiðikofinn þaðan sem ég fékk hugmyndina að hans herbergi, með gamalli veiðistöng uppi á vegg, gömlum veiðihjólum og gömlum sjónauka frá afa gamla. Hans herbergi er svona bland af skot- og stangaveiði.“ ■

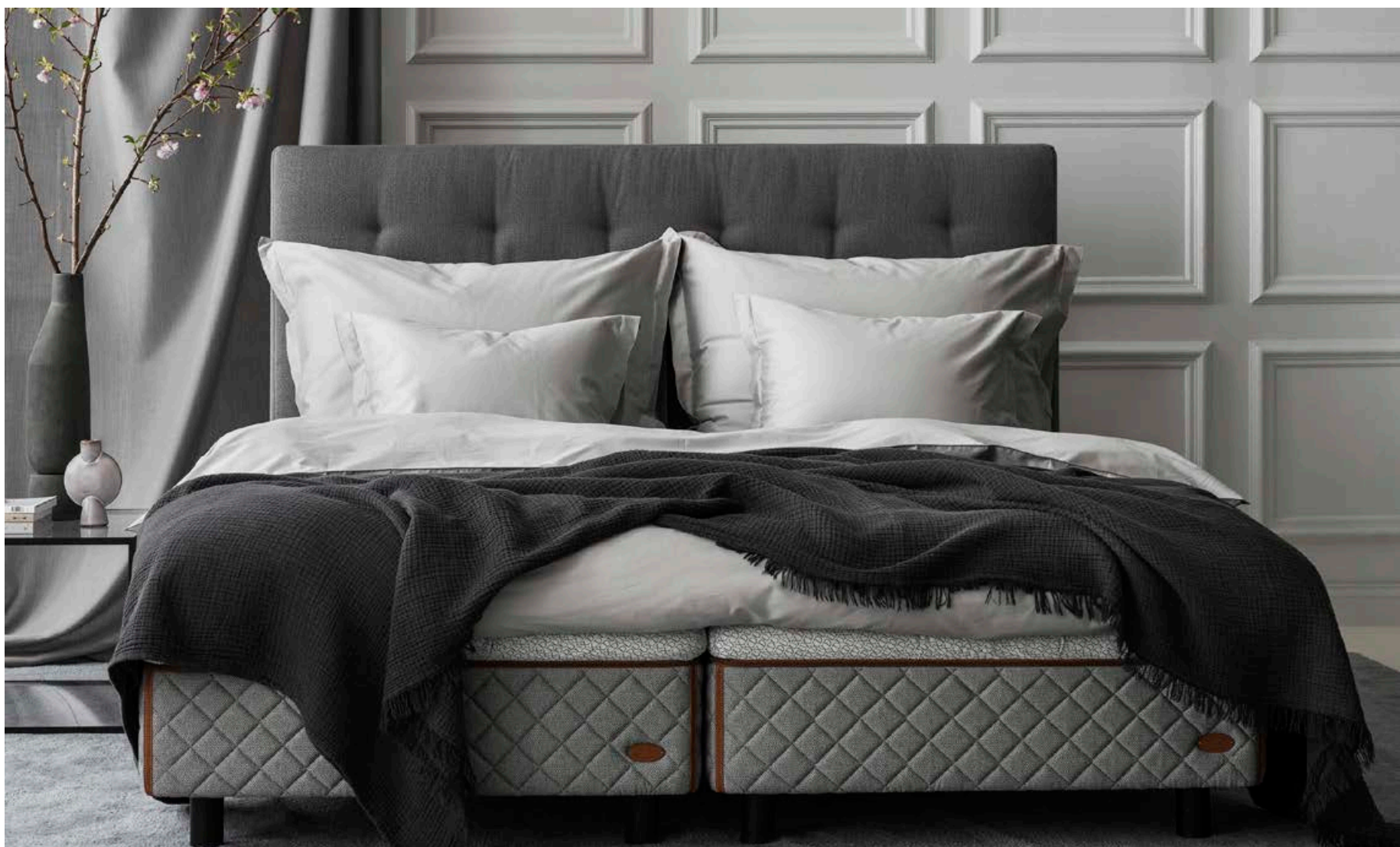


Rúmið og snyrtiborðið hjá Ölbu er 100 ára og fann María þau á Bland.is og gerði þau upp. Liturinn Misty Olive er líka frá Flügger og er Dekso 1 ultramat.



Bogann í græna herbergi Mikael's átti pabbi hans sem strákur og flutti með sér frá Ameríku úr einu fríinu. Græni liturinn er Relaxed green frá Flügger. MYNDIR/MARÍA GOMEZ





# Klæðskerasniðin þægindi

DUXIANA®

Ármúla 10 ☎ 568 9950 [duxiana.is](http://duxiana.is)

Háþróaður svefnbúnaður







Eftir vökuna löngu svaf Gardner í 14 klukkustundir og 40 mínútur.

## Setti met í vöku

johannamaria@torg.is

Ameríkumaðurinn Randy Gardner setti heimsmet í vöku árið 1964, þá 17 ára gamall. Hann hélt sér vakandi í alls 11 daga og 25 mínútur, sem gera 267,4 klukkustundir alls. Þar toppaði hann fyrra heimsmet sem Tom Rounds setti áður, sem voru sléttir 260 klukkutímar í vöku.

Vel var fylgst með heilsu Gardner á meðan vökunni stóð og meðal þess sem kom í ljós var að hann varð fyrir alvarlegum hugrænum- og hegðunarbreytingum. Þar má meðal annars nefna depurð, vænisýki, ofskynjanir, minnkun á skammtímaminni og einbeitingarvanda. Á ellefta degi var hann beðinn um að byrja í 100 og draga sjö frá ítrekað, og hætti hann þegar kann var kominn niður í 65. Þegar hann var spurður hvers vegna hann hefði stöðvað þá svaraði hann að hann hefði gleymt því hvað hann væri að gera. ■



Flestir hafa vaknað upp af skelfingu.

## Ógnandi aðstæður í draumheimum

thordisg@frettabladid.is

Martraðir eru slæmir draumar þar sem fólk upplifir ógnandi aðstæður eins og að vera elt, lokað inni, náttúruhamfarir eða annað sem ógnar eða skelfir þann sem sefur. Í svefni skiptast á hvíldarsvefn og draumsvæfn. Börn sofa hlutfallslega meiri draumsvæfni en fullorðnir og skýrir það að einhverju leyti af hverju börn fá frekar martraðir en fullorðnir. Við martraðir verða hjartsláttur og öndun hraðari rétt áður en fólk vaknar upp af martröðinni eins og það hafi upplifað ógn.

Þó ekki sé vitað hvað veldur martröðum er þó vitað um ýmislegt sem aukið getur líkur á þeim. Ýmis lyf geta þar haft áhrif, helst sefjandi lyf, nýrri gerðir þunglyndislyfja, bólgueyðandi lyf, svefnlyf, háþrýstingslyf og sumar gerðir sýklalyfja. Áfengisnotkun og neysla vímuefna eykur einnig líkur á martröð. Þekkt er að mikið andlegt áfall getur aukið líkur á martröð, en svo geta martraðir einnig verið einkenni sumra svefn-sjúkdóma.

Martraðir eru að jafnaði ekki merki um að neitt alvarlegt sé að en óþægilegar eru þær vissulega og oft gengur illa að sofna eftir að hafa vaknað upp af martröð.

Hægt er að leita ráða hjá heilsugæslunni ef fólk hefur áhyggjur af ítrekuðum martröðum. ■

HEIMILD: HEILSUVERA.IS

# Náttfatapartí í Cannes

elin@frettabladid.is

Náttfatapartí voru vinsæl hér áður fyrir en minna hefur farið fyrir þeim undanfarin ár. Þeirri reglu er þó fylgt á kvikmyndahátíðinni í Cannes að boðið er í slíkt partí sem fleiri vilja komast í en fá. Viðburðurinn þykir skemmtilegur og frábrugðinn öðrum á hátíðinni. Þótt ekki sé skylda að mæta í lúxus náttfötum var silkið vinsælast.

## » Náttfatapartí eru árlegur viðburður á kvikmyndahátíðinni.

Einstaka lét sér þó nægja bómullarnáttföt eða flannel. Spennan var mikil hjá gestum sem margir voru að koma úr árs einangrun.

Það var lífstílsvörumerkið Skin sem stóð að partíinu en það er einnig styrktaraðili hátíðarinnar.

Boðið var upp á mat og drykk. Veislan var haldin í glæsilegu einbýlishúsi en frá því mátti sjá út á Miðjarðarhafið. Margir þekktir gestir mættu í partið, jafnt leikarar, leikstjórar, áhrifavaldar og kvikmyndagerðarmenn. Einhverjir boðsgestir hafa fengið tækifæri í kvikmyndaheiminum einmitt í þessu partíi. Tengsl verða til þar sem hæfileikaríkt fólk kemur saman, jafnvel á náttfötunum. ■



Nokkrir gestir í náttfatapartíinu í Cannes. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Stillanlegt rúm, Ambassador\*

Verð frá:

677.300.-

Skoðuðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.

JENSEN

Designed for Sleep Comfort  
www.jensen-beds.com

Skeifan 6 / 5687733 / epal.is

epal

Nordic Seamless\*

Verð frá:

423.600.-



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:

499.400.-



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