

Sov gott och stressa av

Ett stressigt liv gör det lätt att prioritera bort sömnen och var tredje person har av och till problem med att sova. Istället läggs tid på arbete eller andra sysslor. Men att sova är ingen bortkastad tid. Det aktiverar läkningsprocesser i kroppen och nivån av stresshormoner sjunker. Val av naturliga material som silke i sängen kan förbättra sömnen, och göra dig bättre rustad mot vardagens stress.

Sömnen är viktig för återhämtning. När kroppen varvar ner sjunker blodtryck, puls och kroppstemperatur. Den aktiverar också immunsystemet och viktiga hormoner bildas samtidigt som nivån av stresshormoner minskar. Att sova gott är viktigt för att stressa av helt enkelt.

Av tradition är dun- eller syntetstoppning vanligt i våra sängar. Men att se över val av material kan få dig att sova bättre och visa sig lönsamt i längden. Ett silkestäcke är gjort av naturliga silkesfibrer som automatiskt reglerar temperaturen och absorberar fukt. Det innebär att täcket låter kroppen andas, och risken för att vakna på natten på grund av överhettning minskar.

Ett bra alternativ är NordicComforts sommartäcke SilkDreams, ett allergi- och kvalsterfritt silkestäcke håller dig sval under sommarmånaderna. Täcket är dessutom tvättbart i vanlig maskin, vilket gör det till ett extra bra alternativ för allergiker.

Tips för bättre sömn

- Reglera temperaturen i både rum och säng. Se till att det är svalt, mörkt och tyst runtomkring.
- Välj allergi- och kvalsterfria kuddar och täcken för att undvika täppt näsa. Täppt näsa gör det lättare att börja snarka och försämrar sömnkvaliteten.
- Om du är allergisk, var noga med att regelbundet tvätta både täcken och kuddar. NordicComfort erbjuder tvättbara silkestäcken.
- En kortare tupplur på dagen kan ge ny energi. Men undvik att sova mer än 30 minuter, då kommer du ner i djupsömn och får svårt att vakna till.

SilkDreams säljs på Jysk under en begränsad period i sommar.

Källor: Nordic Comfort och 1177.se

Daniel Galle, Co-founder NordicComfort

TeI: +45 8832 7880

Mail: info@nordic-comfort.se

www.nordic-comfort.se