

# Sov gott – på

## Söndag testar de snälla sömnmedlen

Text: Maria Karlsson

**Svårt att somna på kvällarna?**

**Du är inte ensam.**

**Cirka en miljon svenskar lider av sömnproblem.**

**Men lugn - det finns hjälp att få. Magnesiumtillskott eller förändrade vanemöns- ter kan få dig att sova gott!**

Klockan har passerat midnatt, antalet sovtimmar blir fort färre och det kryper i benen. Snart är det dags att stiga upp och ångesten för att inte hinna sova tillräckligt smyger sig närmare.

– Det finns många olika faktorer som påverkar hur vi sover, säger Markus Janson, psykolog och forskare på Örebro universitet. Motion, stress, mat och vardagsvanor har olika inverkan på oss.

För lite sömn kan leda till koncentrationsproblem, depressioner, infektionskänslighet och tros orsaka för tidigt åldrande.

**Vem drabbas av sömnproblem?**

– Ingen drabbas, man skapar det själv, genom sin livsstil, si-

na dagliga val, den kost man äter och det jobb man har valt, säger Madeleine Marcus, ört- och näringsterapeut.

– Grundorsaken är stress. När vi stressar ökar kortisollet och adrenalinet dramatiskt och det gör oss vakna.

Hon menar att det är viktigt att komma in i bra vanor när det gäller sömnen.

ningar. Det är viktigt att bara försöka somna om du är trött. Inte för att du "måste" sova.

**"Terapi bättre än piller"**

Madeleine Marcus tipsar om att magnesium är bra för den som har svårigheter att sussa sött.

– Ju mindre man sover, desto högre blir stressnivån i kroppen. Därför är det jätteviktigt med goda rutiner. Då är det lättare för kroppen att komma till ro.

**Lär känna dig själv**

Markus Janson håller med.

– Ägna 30–60 minuter per kväll åt att bara koppla av, fixa den personliga hygien, titta på tv eller dylikt, säger han.

Du bör också lära dig känna igen din egen trötthet. Till exempel tunga ögonlock och gäsp-

– Magnesium har en avslappnande effekt som fungerar både mentalt och fysiskt. Kroniska sömnproblem kan ofta ha ett samband med magnesiumbrist. Även zink och vitamin B kan inverka på vår sömn.

Markus Janson förespråkar hellre kognitiv beteendeterapi (KBT) för att förbättra sömnen.

– KBT lär dig avslappningstekniker så att du kan förändra dina sovrutiner, säger han. Många gånger är det bättre än sömnmedel.

# naturlig väg

## 4 tecken på sömnproblem:

**Det tar mer än 45 minuter för dig att somna.**

**Du vaknar flera gånger varje natt i mer än fem minuter.**

**Du förlorar minst en och en halv timmes sömn per natt.**

**Du vaknar en timme för tidigt.**

Källa: [www.sunliv.se](http://www.sunliv.se)

### Terapeuten:

## "Socker är bannlyst"

**Ört- och näringsterapeuten Madeleine Marcus sex tips för bättre sömn:**

**4 Ta en daglig promenad** mitt på dagen eller förmiddagen. Minst en halvtimme för att det ska ha läkande effekt.

**1 Skapa goda rutiner.** Optimalt är att sova mellan tio på kvällen och sex-sju på morgonen.

**2 Drick inte koffein,** inte ens vanligt te. Energidrycker är bannlysta och så även socker. Dessa ämnen stressar kroppen.

**3 Se till att ha** en lugn stund varje morgon och varje kväll i ensamhet. 15 minuter räcker. Gör ingenting då, ha bara tid för eftertanke eller kanske meditation.



**5 Drick en stor kopp** kvällste en timme före läggdags. Tag dubbla tepåsar och låt dra i tio minuter.

**6 Magnesium, zink och B-vitamin** är ämnen som kan saknas när vi har sömnproblem. – Även johannesört kan ha en positiv inverkan på sömnen. Men det är viktigt att använda hela örten, inte bara utvalda substanser.

Källa: [www.madeleinemarcus.se](http://www.madeleinemarcus.se)

**Test:  
Så bra är  
sömn-  
medlen**