



**ER DU TRÆT OG UDKØRT  
PGA. FOR LIDT SØVN?**



Foreningen Alma pr. 1. maj 2011

## ***Kære Behandler/forhandler***

Vi får rigtig mange henvendelser angående søvnproblemer og det virker som om der er en stigende tendens til dårlig søvnkvalitet indenfor stort set alle aldersgrupper. Derfor vil vi gerne komme med nogle gode ideer til, hvordan du som behandler/forhandler kan være med til at hjælpe din klienter til en bedre nattesøvn.

### **Den livsnødvendige søvn**

Søvn er en nødvendighed for alle levende væsener. De fleste mennesker har brug for ca. 8 timers søvn for at kunne vågne friske og veludhvilede. I dag er der desværre en tendens til at søvn blot er et nødvendigt ”onde” for at vi kan være effektive, aktive og vågne resten af tiden. Men når vi sover regenererer vi, både fysisk, psykisk og sjæleligt. Mangel på søvn påvirker bl.a. vores immunforsvar, hukommelse, indlæring, humør, koncentration og ydeevne.

Nyere søvnforskning har vist, at mennesket ikke bare er sløvet hen, når det sover, men at der sker en betydelig og aktiv hjernevirksomhed under den såkaldte REM-søvn. Noget tyder på, at en del af mennesket går et andet sted hen, hvor der sker noget andet og hvor der hersker andre lovmæssigheder end mennesket oplever i sin såkaldte vågne tilstand. Derfor har man også fra gammel tid brugt udtrykket ”Det skal jeg lige sove på” før man traf sin afgørelse i et vigtigt anlæggende. Mange i dag har også oplevet, at det betaler sig at sove på en beslutning og at man den efterfølgende dag er mere klar i sin stillingstagen. Så det er altså ikke kun fysisk og psykisk at vi lader op om natten, men også sjæleligt.

### **Hvad kan man gøre for at sikre sig en god nattesøvn?**

Det er vigtigt at have faste sovevaner og falde helt til ro før sengetid og ikke blive holdt for længe oppe af TV, computere, arbejde der lige skal laves osv. Lad være med at drikke kaffe, cola eller andre koffeinholdige drikke før sengetid. Store måltider eller et højt sukkerforbrug lige før sengetid er heller ikke nogen god idé.

Sørg for at give dig selv nogle pauser i løbet af dagen, hvor du får slappet ordentligt af. Lav noget afslappende og hyggeligt de sidste 1-2 timer før sengetid, læs f.eks. en god bog, tag et varmt fodbad så du får gearet ned i god tid og får ro på både krop, psyke og tanker. Hvis du endelig skal se fjernsyn før sengetid, skal det ikke være noget sindsoprivende men f.eks. et hyggeligt underholdningsprogram, naturprogram eller lignende. Sluk for alle standby apparater og mørklæg dit soveværelse. Når du sover i total mørke om natten øges din produktion af Melatonin, som er med til at regulere kroppens indre ur og fortælle dig, hvornår det er dag og hvornår det er nat.

## Der er hjælp at hente med homøopatisk medicin!

### Dormi

Har du svært ved at falde i søvn og vågner du mange gange i løbet af natten eller alt for tidligt om morgenen?

Dormi bevirker en dybere og sundere søvn og en følelse af at være mere frisk om morgenen. Den styrker REM-søvnen – drømmesøvnen- samt den dybe søvn, som begge er væsentlige for, at søvnen virker regenererende. Dormi kan være en hjælp under perioder med stress og nervebelastninger.

#### **Vejledende dosering**

Voksne: 15-20 dråber før sengetid, må gentages i løbet af natten 2-3 gange.

Børn: 2-7 dråber før sengetid, må gentages i løbet af natten 2-3 gange.



### Coffearon

Er du lysvågen, når du skal sove og kører tankerne uafbrudt, selvom du forsøger ikke at tænke på noget?

Coffearon hjælper i forbindelse med indsovningen. Det virker nerveberoligende og nervestyrkende. Coffearon indeholder en bl.a. zink-baldrian forbindelse, som får nervesystemet og tankestrømmen til at falde til ro.

#### **Vejledende dosering**

Voksne: 15-20 dråber før sengetid, må gentages i løbet af natten 2-3 gange

Børn: 2-7 dråber før sengetid, må gentages i løbet af natten 2-3 gange.



## Ambra comp.

Er du nervemæssigt udmattet og svækket, nervøs anlagt og måske med anlæg til depressioner?

Ambra comp. indeholder Ambra og Zincum val. Ambra giver sjælero og velvære. Derud bevirker det en stærk stimulation af livskræfterne. Zincum val. er en zink-baldrian forbindelse. Zink virker meget ernærende, beroligende og styrkende på nervesystemet. Baldrian virker beroligende både fysisk og psykisk.

### **Vejledende dosering**

Voksne: 15-20 dråber før sengetid, må gentages i løbet af natten 2-3 gange

Børn: 2-7 dråber før sengetid, må gentages i løbet af natten 2-3 gange.



## Chamomilla comp.

Har du et barn som er lidt tilbageholdende og nervøst anlagt? Og som måske sover meget uroligt og har mareridt?

Chamomilla comp. virker meget krampeløsende og beroligende både fysisk og psykisk. Det bevirker en dybere og mere rolig søvn og barnet begynder at hvile mere i sig selv i løbet af dagen.

### **Vejledende dosering**

Voksne: 10 dråber x 3 dagligt

Børn: 2-7 dråber x 3 dagligt



Jeg håber, at ovenstående har givet dig lidt inspiration til, hvordan du med enkle midler kan opnå en bedre nattesøvn og dermed være mere frisk, veludhvilet og veloplagt i løbet af dagen.

Du ønskes en rigtig god nattesøvn

Bitten Pedersen  
Antroposofisk Heilpraktiker/  
Sygeplejerske

