

EKSPERTERNE

Tor Andersen, 43, og Jan Svensson, 42, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. Sammen driver de træningsstudiekæden Powerhouse Cph, arrangerer bootcamps, træningsrejser og retreats, og til foråret underviser de for 6. år i træk på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. *Læs mere på Powerhousecph.dk*

**SUND MED JAN & TOR****Bye-bye til det blå lys**

Tor Andersen og Jan Svensson ved, hvad der virker, når det gælder sundhed og træning, og de ved også, hvordan du får sneget lidt af begge dele ind i en travl hverdag. Her hjælper ALT for damernes ekspertteam dig med at undgå, at det blå lys fra skærmene overtager dit liv og din nattesøvn.

Blå har altid været vores yndlingsfarve. Det er en klassisk, smuk farve, som er et evigt hit i alt fra mode til indretning, og når den optræder i naturen, er den ofte synonym med masser af positiv energi, håb og ro – tænk bare på den blå himmel og det blå hav.

Men på det seneste har farven også fået en del skældud. Overskrifter som ”De blå stråler skader vores helbred” og ”Blåt lys ødelægger søvnen” har pillet ved farvens ellers så gode ry. Og det er ikke ren click-bait – der ER vitterligt noget om snakken. En lang række videnskabelige studier kæder nemlig det blå lys, som stråler ud af skærmene på vores computere, tablets og mobilere, sammen med blandt andet hjerteproblemer, nedsat immunforsvar og diabetes.

FÅR DU DIN SUNDHEDSSØVN?

Skærmenes høje koncentration af blåt lys påvirker niveauet af hormonet melatonin, der hjælper med til at gøre dig

træt, og når hjernen bombarderes med dette lys – særligt lige inden sengetid – opfanger den det som et signal om, at den ikke skal til at sove, men holde sig i gang. Det forpurrer søvnen, og får du ikke nok søvn, misser du mange af de vigtige regenererende processer, der sker i kroppen om natten. Det er i søvnen, at dit humør stabiliseres, stress holdes fra døren, væv reparerer, dit immunsystem styrkes, og vi kunne blive ved. Det korte af det lange er, at det kunstige blå lys fra tv, pc og telefon kan have kæmpe negativ effekt på din søvn.

ØJENÅBNER PÅ FERIE

Præcis hvor stor effekten af det blå lys egentlig er, fandt vi ud af i sommer, da vi holdt ferie på en lillebitte ø i Italien, nogle timers kørsel nord for Rom. Normalt har vi altid foretrukket actionprægede sportsferier eller oplevelsesferier til storbyer og områder med masser af liv og kultur. Men i år havde vores indre stemmer længe råbt på ro, ro, ro! Og det lyttede vi til.

På den skønne ø tjekkede vi ind på et lille familieejt hotel, drevet af tre generationer. Bedstefar gik og fejede, bedstemor styrede gyderne i køkkenet, døtrene ordnede værelser og administration, mens børnebørnene brugte deres skoleferier på at hjælpe til med at servere de tre måltider, som stod klar hver dag, når gongongen lød. Farven blå var til stede alle vegne. På væggene i de hyggelige værelser, på den skyfri himmel og på havet, som vi hver dag sad i timevis og kiggede ud over. Det usunde kunstige blå lys var der til gengæld intet af, for internet- og kabelforbindelsen viste sig at være mere huller end den si, husets mama drænede den friskkogte spaghetti i. Og hurra for det. Efter to ugers slow living helt uden nogen form for interaktion med det usunde blå lys følte vi os som helt nye mennesker. Vi sov bedre, fik mere overskud til os selv og hinanden, vi havde dybe snakke, tid til selvfordybelse, vi grinede, mærkede og var til stede. Det var virkelig en øjenåbner. Og det var så inspirerende at opleve,

AF JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: KLAUS RUDBÆK, PRIVAT & PR.



VÆKKEUR Det prisvindende vækkeur aXbo timer din vækning, så den passer med det tidspunkt, hvor du er ved at gå ind i let søvn eller opvågningsfasen. Dermed vågner du mere frisk og veludhvilet. Se Axbo.com

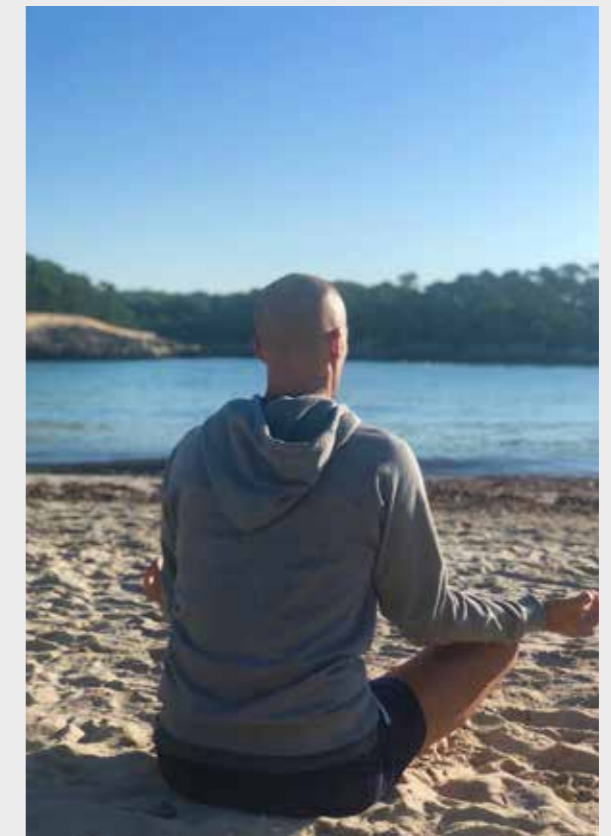
BOG Sluk fjernsynet, og læs i stedet bogen ”Sluk” af Imran Rashid. Den gør dig klogere på kunsten at overleve i en digital verden. Interessant og vigtig læsning.

APP Download en app som f.lux og Twilight til din computer, tablet eller smartphone, der kan regulere det blå lys på skærmen.

hvor denne skønne italienske familie ikke var blevet spist op af Instagram, Facebook, sms'er og emails, men samledes om driften af hotellet, om måltiderne og samværet.

NATTESØVNE ER HELDIG

Tilbage i hverdagen er det svært ikke at hoppe tilbage i hamsterhjulet, hvor teknologien jo – må vi indrømme – gør mange ting nemmere. Men fordi vi nu er blevet bevidst om, hvor meget de mange skærme samtidig udfordrer vores helbred – mentalt og fysisk – har vi fået ekstra fokus på at begrænse vores (over)forbrug af kunstigt blåt lys. Især om aftenen. For os handler sundhed om balance. Der skal være plads til chokolade og rødvin, og der skal være plads til en sen aften med en god film på tv'et, men når det kommer til vores nattesøvn, så er vi blevet ret nærige med at forhandle. Den SKAL bare prioriteres. Se, hvordan du undgår, at det kunstige blå lys forpurrer din søvn og dermed din sundhed med fem enkle huskeregler.

**5 VEJE // SKRU NED FOR DET BLÅ LYS**

- 1. LAD DIT FORBRUG** af kunstigt blåt lys følge cyklussen i naturens blå lys. Så når mørket falder på udenfor, er det faktisk også ved at være tid til at skru ned for de kunstige blå lyskilder i dit hjem. Det gælder både skærme og lamper.
- 2. SENEST EN TIME FØR** du går i seng, bør du trykke off på telefonen, tv'et og computeren. Så kan din krop nå at gear ned og registrere den naturlige træthed.
- 3. LÆG TELEFONEN** til natteopladning i et andet rum end soveværelset, og køb et gammeldags vækkeur. Så undgår du fristelsen til lige at tjekke Facebook, inden du falder i søvn.
- 4. INDSTIL TELEFONEN** med automatisk ”night shift”-funktion, eller aktiver det blå lysfilter. Du kan også hente en app, der regulerer skærmlyset.
- 5. UDOVER AT SKRUE NED** for det blå lys før sengetid, så husk også alle de andre gode fif, der forbedrer din søvnkvalitet. F.eks. at have en behagelig temperatur i soveværelset, lukke lyset ude med mørklægningsgardiner, undgå store måltider og alkohol før sengetid og huske, at sengen er forbeholdt søvn – og kærlighed, selvfølgelig.