

Søvnkvalitet

Søvn er en viktig del av livet vårt. Vi sover i gjennomsnitt 1/3 av livet vårt og kvaliteten på søvnen spiller en viktig rolle.

- I løpet av dagen, via synsinntrykk, produserer kroppen et hormon som kalles serotonin.
- I løpet av natten produserer kroppen et hormon som kalles melatonin.

For at vi ikke skal havne i mental ubalanse skal melatonin og serotonin produksjon være proporsjonal.

Når vi er overaktiviserte av tanker og stress, øker serotonin produksjonen og påvirker helsen vår negativt med mindre vi har god søvnkvalitet eller mediterer i løpet av dagen.

Snorking

Den vanligste årsaken til snorking er at de øvre luftveiene er for trange. Da vil vev rundt drøvel, gane eller tunge begynner å vibrere når vi puster.

Mennesker som snorker eller ikke klarer å slappe av, har redusert melatonin produksjon. Snorking kan bety pause i pusting, kanskje til og med at vi våkner av at vi ikke får puste. Manglende stabil oksygentilførsel stresser epifysen (regulerer hormonproduksjonen), hjertet og vener (de blåe årene).

Søvn skal gi oss hvile og energi til å fungere på dagtid. Ikke stresse opp kroppen og redusere livskvalitet. Noen av oss forbinder muligens søvn med bekymring og ubehag og får redusert livskvalitet av den grunn. Kanskje fordi sidemannen vår snorker?

Epifyse og søvnkvalitet

Det er epifysen som produserer melatonin når vi slapper av, mediterer eller sover. I forhold til hjertet er kjertelen viktig fordi epifysen også regulerer hormon produksjon og reduserer stress symptomer som har sammenheng med uregelmessig hjerterytme eller for høyt/lavt blodtrykk.

Epifysen er en kjertel i hjernen vi kjenner som biologisk klokke. Den *forteller* oss når vi skal på do, spise, sove, og har også innvirkning på selve aldringsprosessen.

Epifysen ser ut til å svekkes på samme måte som thymus (immunforsvaret), dvs at kjertelen er stor når vi er barn, men krymper med alderen (kan sammenlignes med en inntørket sviske).

Søvnfaser

Søvnfaser skilles fra hverandre ved hjelp av registrering av hjernebølger, muskelspenning og øyebevegelser.

Fase 1

Overgangsfasen mellom våken tilstand og søvn

Fase 2

Lett søvn som omfatter ca 50% av søvnstadiet. Hjernebølgene er langsommere i frekvens

Fase 3 og 4

Dyp søvn som inneholder delta hjernebølger. Regnes for å være den viktigste søvnfasen hvor å bli uthvilt og for å fungere bra neste dag. Skjer i de første 3-4 timene av søvnperioden.

REM-søvn

Kan sammenlignes med fase 1 og 2. REM-søvn kalles også drømmesøvn fordi de fleste drømmene våre forekommer i denne søvnfasen.

REM periodene skjer ca hvert 90 minutt og varer lengre og lengre for hver gang de oppstår under sammenhengende søvn. Det er ikke uvanlig å våkne opp fra REM søvn. REM-søvn utgjør ca 20-25 % av total søvn

Hva drømmene våre egentlig betyr for oss, er det delte meninger om. At vi bearbejder tidligere og dagens hendelser om natten er én teori. Det er mye som tyder i retning av at epifyse og 3dje øye er samme sak. 3dje øye representerer en god del *magiske krefter* i oss vi ikke oppfordres til å ta i bruk: Intuisjon, indre visdom . . . Kanskje derfor epifysen krymper ved at vi ikke får stimulert evnene våre skikkelig?

REM-søvnen har sannsynligvis like stor betydning for psyken vår som den dype søvnfasen (fase 3-4) har for fysisk kropp i form av hvile og regenerering.

Refleksologi

Trange luftveier, som er den vanligste årsaken til snorking, kommer som regel fra stress, bekymringer, eller overvekt. Alle årsaker som har bygget seg opp over tid.

Etter hvert som belastningene fra stress, tanker eller overvekt har satt seg i kroppen, vil kroppen legge ut reflekser i såkalte bildeprosjeksjoner av seg selv, rundt om på ulike kroppsdeler. Dvs at kroppen har dannet kopier av seg selv, på sin egen kropp.

Et bilde kan være på hånden, ett annet på låret, på øret, eller på ryggen.

Det tar lang tid før luftveiene blir så trange at vi begynner å snorke. Prosessen som har pågått over mange år, har som sagt i alle årene også lagt ut flere og flere reflekser i håp om å låne energi fra ubelastede områder på kroppen for å redusere stress symptomet vedr luftveiene. Klarer ikke kroppen reversere symptomet, jo trangere blir luftveiene, og jo flere projeksjoner og dermed reflekser vil finnes på kroppen etter hvert.

Refleksjer

Projeksjoner som blir matet over lang tid med stress relaterte belastninger, vil nå en grense der cellens frekvens på området blir så sakte at det skapes små krystalliserte kuler (klumper), som lege J. Manzanares kaller fenomenet 'deposits' (refleksjer).

- Det er disse krystalliserte områdene refleksologen jobber på.
- Blodsirkulasjonen, som ikke har kunnet passere gjennom disse krystalliserte klumpene, vil komme tilbake og gradvis åpne luftveiene igjen.
- Nesen, som har mistet så mye av sin vitalitet at den har oppnådd symptomet snorking, vil egentlig nesten være *lukket* på grunn av den avbrutte blodsirkulasjonen andre steder på kroppen.

Pilotstudie

Studie pågår i ca 4 uker og inneholder 8 – 10 behandlinger. Studie går ut på å bekrefte hvor refleksene finnes på kroppen, samt redusere og/eller fjerne dem via trykkstimulering og dermed lette trykket på luftveiene.

Det blir en egenandel på 1500,-
Ordinærpris pr behandling er 500,-

PILOTSTUDIE KRITERIER

- Aldersgruppe 30 – 50 år
- Allmenn god helse
- Ikke ha hatt operasjoner/ingreper relatert til nese
- Ingen bruk av innsovnings eller sovetabletter



Er du interessert og kvalifiserer du til studiet,
ville det vært fint om du registrerte deg via
email siv@highlevelteam.com eller pr telefon 90 95 66 81 snarest