

Måske kan en kirsebærdyne få dig til at sove igennem.



3 tricks til en skøn søvn

Tilbage på jobbet – og foran dig venter et langt efterår. Men der er ikke noget som en god nattesøvn til at holde energiniveauet oppe, selv i mørke tider. Vi har fundet tre smarte hjælpemidler til at gøre din søvn ekstra skøn. /JL

PRINSESSEN PÅ KIRSEBÆRRET

Bøvler du med at falde i søvn, er en dyne fyldt med kirsebærsten måske løsningen. Ifølge folkene bag er det i hvert fald vejen til en sund søvn, der gør dig afslappet og glad. Det skyldes, at dynen efter nogle timer rundt om kroppen er med til at frigøre lykkehormonet oxytocin.

Kirsebærdynen koster fra 5850 kr., se mere på Kirsebaerdynen.com.



KØLIG PUDE – HELE NATTEN

Med denne smarte kølepude kan du undgå at vågne op alt for varm og med sved på panden. Puden er to centimeter tyk og kan puttes ind i pudebetrækket, hvor den køler og absorberer varme, når der er brug for det. Den er især god, hvis du lider af migræne, hedeture og søvnløshed.

Kølepuden koster 398 kr., se mere på Enklerelv.dk.



AFSLAPPENDE POWERNAP

Du skal måske ikke ligefrem sove med den om natten, men en afslappende hvilestund midt på dagen er også en energibooster. Nakkestøtten er blød og fleksibel og kan tilpasses din krop, så du giver de ømme nakkemuskler en tiltrængt pause. Du kan også bruge den fx i bilen eller flyet.

Restahead nakkestøtte koster 269 kr., se mere på Restahead.com.

