

# Blått kan dysse deg i søvn

«Feeling blue» er ikke ille når det kommer til å få seg en god natts søvn. Er soverommet ditt blått, kan du nettopp lettere falle i søvn.



Farger påvirker oss fysisk. Ifølge en studie får de som sover i et blått rom i løpet av en natt nesten åtte timer med søvn.

## Blått demper blodtrykket

Travelodge, som gjennomført studien, kikket inn i 2000 britiske hjem og fant at blått var fargen flest sov best i.

– Blått er en veldig fin farge på soverommet. Men når det gjelder hvilke farger man blir påvirket av, og hvor mye, så er det ganske individuelt. Det er nettopp hva som gjør farger så utrolig spennende, sier Runa Fønne, interiørdesigner i Rom for Farge.

Farger påvirker oss fysisk, gjennom det autonome nervesystemet.

– Den blå fargen demper blodtrykket, kroppen blir derfor roligere. Det er på mange måter derfor vi kaller blått for den kjølige fargen, sier interiørdesigneren.

## Gult på annenplass

På annenplass var det noen varianter av gul, mens tredje plass inntok fargen grønn. Sølv og oransje ble også regnet som gode farger for soverommet. Sølv fordi det gløder som månens lys. Oransje fordi det gir varme og en betryggende atmosfære som også kan hjelpe på fordøyelsen.

Fønne ble litt overrasket over at gult kom på annenplass, mens oransje ble spesielt regnet som en god soveromsfarge.

– Gult er først og fremst en gledens farge, samtidig som den stimulerer tankevirksomheten. Det er en fin farge for folk som ikke har problemer med å sovne, men som heller er trøtte om morgenen. Gult kan

inspirere en så en får lyst til å stå opp. Det samme kan sies om oransje, som er en livsbejænde og aktiv farge, sier hun.



## Ille med lilla

Ifølge studien gav fargene lilla, brunt og grått ikke noe ekstra søvntid. Briter som sover i lilla får under seks timer med nattesøvn.

– Lilla kan gi mareritt. Lilla inneholder like deler blått og rødt, og det påvirker nervesystemet. Påvirkning av rødt virker motsatt av blått. Av rødt blir du varmere, blodtrykket og sirkulasjonen øker. Kroppen og sinnet blir forvirret av de motstridende beskjeder som fargen lilla sender, og jeg tror det er derfor at denne fargen fremmer uro, forteller hun.



## Hvordan velge farger

Førne synes man bør tenke over hvilke farger man velger på soverommet. Lyset fra vinduet har mye å si.

Og hun vil unngå mye mønster, og velge et ensfarget gulv.

– Først og fremst er det viktig å velge en farge du trives med. Deretter bør du se på om rommet er nordvendt, østvendt eller vendt mot sør eller vest. Dette fordi fargene opptrer forskjellig etter hvor solen står på himmelen. Et nordvendt værelse med blått vil få forsterket det kjølige. Nordavinden treffer nordveggen, det sure draget kommer alltid fra nord. Skal du unngå denne kjølige effekten, så vil kanskje farger med rødtoner eller gultoner i seg hjelpe, sier hun.

I fargefilosofien sier man at fargene er det som avgrenser form.

– Det er de ulike fargene som gjør at vi ser at objekter har ulik form og fasong. Hvis rommet hadde vært helt ensfarget, hadde vi ikke sett forskjellen, sier hun.



### Dette betyr fargene

Runa Fønne kommenterer til de forskjellige fargene, om hvordan de påvirker oss og hva som passer til soverommet:

**Blått** – Blått roer sinnet vårt. Det er den fargen som er best likt i verden. Den demper stress. Til soverommet vil blå farger gi bedre søvn, mørk blått er søvndyssende.

**Grønt** – Øyet hviler i grønt. Grønt, avhengig av kulørtonene, gir ro. Grønt er fint på soverommet. Blir grønt farget med mye grått kan den se grumsete ut, men fortsatt ha en beroligende effekt. Noen kan få assosiasjoner til sykehus av grønt. Det kommer an på fargeblandingen.

**Gult** – En glad og optimistisk farge. For øyet er dette den lyseste fargen. Fargen oppfattes raskt, og blir derfor blant annet brukt på ambulanser. Gult passer hele året, særlig for oss i Norge som har lite sol. Gult kan bli grumsete om den blir blandet feil, og gir da mange negative assosiasjoner.

**Lilla** – Lilla har lik fordeling av motpolene rødt og blått, og er derfor en farge som kan gi uro. Det er en kunstnerisk og kreativ farge med sterke krefter. Noen mennesker tåler lilla bedre, mens andre er sartere. Velg en svak tone hvor du har mest blått og litt rødt i. En svak blållilla kan derfor være en god soveromsfarge.

**Grått** – Ikke en veldig næringsrik farge, men elegant å se på. Alt kan fungere på soverom, men dette er ikke den foretrukne fargen.

**Beige/Brunt** – Nei, dette er ikke noe særlig. Dette er jordingsfarger som du bruker når du behøver forankring og trygghet. Flykninger som er på flukt, noe som i seg selv er en traumatisk opplevelse, er ofte kledd i brunt og beige. Farger som roer oss mentalt, passer bedre til soverommet.

**Svart** – Deprimerende. Mange unge synes svart er kult. For kjærligheten er ikke svart noen stimulerende farge.

**Sølv/Gull** – Dette er metaller. Gull er på varmeskalaen og sølv er på den kjølige skalaen. Det kan være fint med elementer i rommet.

**Oransje** – Appetittens farge. Oransje er en livsbejaende farge, og er ikke den foretrukne soveromsfargen. Den passer i lystig selskap. Etter en veldig dårlig dag på kontoret vil en bukett oransje tulipaner virke oppløftende.

**Hvitt** – Kan virke forfriskende, rent og behagelig og er en fin bakgrunnsfarge for bilder og kunst. Men over tid er hvitt lite stimulerende i store mengder.

**Rødt** – En energigivende farge. En maskulin farge som også kan fremkalle aggresjon. Ikke så godt egnet til soverommet

**For mer informasjon:**

[www.intag.no](http://www.intag.no)

[www.borge.no](http://www.borge.no)

[www.nordsjo.no](http://www.nordsjo.no)

[www.tapethuset.no](http://www.tapethuset.no)

[www.fantasi.no](http://www.fantasi.no)

[www.danfloor.no](http://www.danfloor.no)

[www.rbi.no](http://www.rbi.no)