



Ett tyngdtäcke hjälper ofta personer med sömnproblem att komma till ro, slappna av och få en bättre och längre sömn.

2021-09-20 13:53 CEST

## Bättre hälsa för alla soffpotatisar

Fysisk inaktivitet leder till sämre sömn, vilket kan orsaka depression, hjärt-kärlsjukdomar, högt blodtryck, diabetes, fetma och annan ohälsa.

– Att förbättra sin sömnkvalitet är eftersträvansvärt för att bibehålla god mental och fysisk hälsa, säger Torbjörn Åkerstedt, professor och sömnforskare vid Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet.

**Får hjälp att sova**

En god hjälp till en bättre sömn är tyngdtäcket, som i flera studier visat sig ha en lugnande och sömngivande effekt. Du somnar snabbare, sover längre och vaknar utvilad nästa dag.

– När du sover med ett tyngdtäcke ökar nivåerna av hormonerna oxytocin och serotonin som påverkar vår sömn positivt, samtidigt som stresshormonet kortisol, som hämmar sömnen, minskar. Ett tyngdtäcke hjälper ofta personer med sömnproblem att komma till ro, slappna av och få en bättre och längre sömn, säger Norges främsta hjärnforskare Ole Petter Hjelle.

### **Prova i 30 nätter**

CURA of Sweden erbjuder nu alla soffpotatisar en [nöjd-kund-garanti](#). Du provar ditt CURA-täcke hemma och skulle du mot förmodan känna att täcket inte ger dig en bättre sömn efter 30 nätter kan du antingen byta till ett annat täcke eller få pengarna tillbaka.

---

### **Tyngdtäcken från CURA of Sweden - för ökad sömnkvalitet och mer daglig energi!**

**CURA<sup>®</sup> of Sweden** är ett svenskt företag inom sömn och hälsa, med säte i Sundsvall. Vi har mångårig erfarenhet inom hälsobranschen. Vårt mål är att erbjuda alla som vill förbättra sin sömn tyngdtäcken till ett konsumentvänligt pris, oavsett underliggande problem. CURA-täcket säljs hos 20-talet butikskedjor, vilket totalt ger fler än 2000 fysiska butiker samt genom onlinehandel.

## Kontaktpersoner



### **Poul Heie**

Presskontakt

Presskommunikatör

[poul.heie@curaofsweden.com](mailto:poul.heie@curaofsweden.com)

+46 (0) 73 509 50 00