



Emma Igelström, flerfaldig världsmästare i simning.

2020-10-15 12:19 CEST

Simstjärnan: Nu sover jag mycket bättre

Emma Igelström simmade snabbast i världen och tog hela 22 internationella medaljer. Hon har alltid haft lätt för att sova och sömnen har varit högt prioriterat i hennes liv som elitidrottare.

– Men med åldern har jag blivit känsligare för sömn och förra året upptäcktes en tumör i min livmoder vilket gjorde att jag fick stora problem med sömnen, berättar Emma. Jag hade kraftiga smärtor och var orolig inför svaret om tumören var godartad eller elakartad.

Det blev min räddning

Det visade sig att tumören var godartad och gick att operera bort, men då hade Emma redan kommit in i ett dåligt sönmönster och kände sig väldigt stressad över att hon inte kunde sova.

– Eftersom jag har ett väldigt aktivt liv påverkar det mig mycket om jag inte får den sömn jag behöver. Jag har aldrig varit intresserad av att ta någon medicin för att sova bättre, utan tänkt att det måste finnas något annat. När jag hörde talas om [CURA-täcket](#) bestämde jag mig för att prova och det blev min räddning. Tidigare hade jag vaknat mitt i natten och haft svårt att somna om, men nu sover jag hela nätterna och tar till och med täcket med mig när jag reser, berättar Emma.

Är helt beroende av täcket

Emmas mamma köpte också ett CURA-täcke förra hösten.

– Min mamma, som är svårt cancersjuk och går på cellgiftsbehandlingar, har haft svårt att sova de senaste åren. Men hon köpte ett täcke samtidigt som jag, och idag är hon helt beroende av CURA-täcket, berättar Emma. Även min 13-åriga dotter, som tävlingssimmar, använder täcket när hon är trött i kroppen och har svårt att koppla av.

Optimerar återhämtningen

– Jag har gått in som ambassadör för CURA-täcket för att sprida mina positiva erfarenheter till andra människor, säger Emma. Det pratas för lite om hur viktigt det är med återhämtning, både inom idrottsvärlden och för samhället i stort. Jag är en väldigt aktiv människa som vill orka med mycket och då är återhämtningen det bästa redskapet jag har. I dagens samhälle ska man hinna med så mycket och då prioriterar många bort återhämtningen. Man får optimera den tid man har för återhämtning och det tycker jag verkligen att CURA-täcket gör för mig.

Verkar ångestdämpande och lugnande

Får vi inte tillräckligt med sömn så återhämtar sig inte kroppen vilket i sin tur kan leda till en rad hälsoproblem. CURA-täcket ger en behaglig tyngd mot

kroppen och frisätter en rad kroppsegna hormoner, bland andra må bra-hormonet, som verkar ångestdämpande och lugnande. Blodtrycket sänks, andningen blir lugnare och sömnen förbättras avsevärt.

– Långvarig stress och smärta leder nästan alltid till en minskning av frisättningen, och minskade effekter, av må bra-hormonet, säger [professor Kerstin Uvnäs Moberg](#) som är världsledande forskare i ämnet.

Tyngdtäckets effekter

Tyngdtäckets omslutande effekt skapar ett tryck mot huden. Många beskriver känslan som en behaglig omfamning över hela kroppen. Vetenskapliga studier har visat att kroppens närhetskormon ökar vid något som kallas DPTS (deep pressure touch simulation), vilket uppnås naturligt vid användning av tyngdtäcken. Detta hormon är kopplat till avslappning och lindring av stress och ångest. Det här är förmodligen en av anledningarna till att så hög andel av alla användare av tyngdtäcken upplever ökad avslappning, minskad stress och bättre sömn.

Om CURA of Sweden

CURA of Sweden är ett svenskt företag som grundades år 2017, och som jobbar med högkvalitativa sovrumspanprodukter med funktion och sömndelningar i centrum. Med över 500.000 sålda tyngdtäcken, ett växande sortiment och ett stort distributionsnät arbetar CURA of Sweden för sin långsiktiga vision att hjälpa så många människor som möjligt till bättre sömnhälsa.

Kontaktpersoner



Poul Heie

Presskontakt

Presskommunikatör

poul.heie@curaofsweden.com

+46 (0) 73 509 50 00