



Tyngdtäcken bygger på DPS, deep pressure simulation, där täckets tyngd och konstruktion skapar en fast omfamning och genom sitt konstanta tryck hjälper kroppen att slappna av.

2021-07-15 13:12 CEST

Sömn laddar upp hjärnan

Sömn är en källa till återhämtning, utveckling och välmående, men idag sover var tredje vuxen person i industrivärlden färre än åtta timmars sömn per natt. Matthew Walker, professor i neurovetenskap vid Berkeley-universitetet i USA och en av världens ledande experter sömnforskning, menar att sömn är en lika viktig del av hälsan som motion och mat.

Att sova mindre än sex eller sju timmar per natt, ökar risken för depression, hjärt- och kärlsjukdomar och cancer, men Matthew Walker lyfter särskilt sambandet mellan kognitiva minnessjukdomar och sömn.

– Det är viktig forskning som visar på den stora risk dålig sömn faktiskt innebär. Lägg sedan till att beslutfattandet och inlärningsförmågan rubbas och försämras vid för lite eller dålig sömn, säger Filip Andersson, affärsutvecklare och sömnexpert på [CURA of Sweden](#), som sedan 2017 utvecklar och erbjuder tyngdtäcken.

Djupsömn viktig städning av hjärnan

Sömnen består både av REM-sömn, drömsömn, och NREM-sömn, djupsömn, där tillräckligt många perioder av båda stadier definierar god sömn. Matthew Walker lyfter dock NREM-sömnen som en riskfaktor kopplad till minnessjukdom. Under NREM-sömnen städas hjärnan på skadliga ämnen och det protein, beta-amyloid, som är grunden i alzheimer. Här har gliacellerna i hjärnan en central roll eftersom de under djupsömnen krymper och skapar utrymme mellan nervceller. Under tiden vi sover sprutas sedan cerebrospinalvätska in mellan cellerna och spolar bort slaggprodukter.

Matthew Walker och hans forskningsteam har sett att plackmängden ökar hos den som inte sover tillräckligt, vilket har gjort honom övertygad om att sömnens kvalitet kan bli en biomarkör för kognitiva minnessjukdomar. Han betonar också att vårt behov av sömn är lika stort oavsett ålder. Längre trodde forskningen att äldre människor inte behövde sova lika mycket, men det är snarare så att sömnmönstret ändras med ålder.

För den som vill sova bättre har regelbundna tider för läggande och uppvaknande stor betydelse för kroppens sömnregleringsförmåga. Ett annat knep är att inte motionera för sent på kvällen eller att ta ett varmt bad innan sänggåendet.

– Var försiktig med koffein. Det sätter sig på samma receptorer i hjärnan som ämnet adenosin. Adenosinet byggs upp i kroppen under dagen och ger sömnsignaler till kroppen efter cirka tolv timmar. Koffeinet blockerar adenosinet och har en halveringstid på runt sex timmar, så kaffe sent på dagen lurar kroppens sömnkänsla.

Att sova bra med tyngdtäcke [Ett tyngdtäcke](#) är ett annat hjälpmedel för sömn. De används sedan ett tiotal år tillbaka inom vården, och tekniken bygger på DPS, deep pressure simulation, där täckets tyngd och konstruktion skapar en fast omfamning och genom sitt konstanta tryck hjälper kroppen att slappna av.

– Det fungerar som vid taktill massage. Genom tyngden dämpas det

sympatiska nervsystemet, som slås på vid stress. Samtidigt ökar aktiviteten i det parasympatiska nervsystemet, vilket ger en lugnande effekt och gör att många får lättare att somna.

Forskning har visat att tyngdtäcken har effekt vid såväl sömn- som ångestproblematik. CURA of Sweden arbetar just nu med Uppsala universitet med en studie som undersöker förhållandet mellan användning av tyngdtäcke och utsöndring av hormoner kopplade till sömn och avslappning.

– Det är första studien om tyngdtäcken som undersöker hormonpåverkan. Sömn har seglat upp som en viktig hälsofråga, vilket jag tror har att göra både med ett ökat antal vetenskapliga studier om sömn samt ökad stress och sömnproblematik i samhället. Många av oss behöver sova bättre och det är glädjande att många upplever effekt av det sömnhjälpmiddel som vi erbjuder.

Artikel skriven av Viktoria Ekberg och artikeln är hämtad från [Minnesvärt #2 2021](#)

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

CURA[®] 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

+46 (0) 73 509 50 00