

SÖMNENS BETYDELSE FÖR HÄLSAN

Det är mycket vi känner till gällande sömnens betydelse för vår hälsa, men även en hel del vi inte kommit att tänka på, som har med sömnen att göra och påverkar vår hälsa.

Sömn är en av de tre grundpelarna för vår hälsa, utöver näring och motion påverkar sömnen vårt välmående. Vill man vara skarp i hjärnan när man blir äldre gäller det att sova gott. Åtta timmars sömn är viktigt för både psyke och kropp, varför vi borde sträva till detta, men ändå respektera vår personliga dygnsrytm. Vi är olika gällande detta, en del är nattugglor, vars kreativitet börjar flöda först vid midnatt medan andra vill stiga upp arla morgonstund. Det är genetiskt betingat om vi vuxna är uppe med tuppen eller om vi presterar bäst först efter kvällsnyheterna. Enligt forskningsresultat är det bara kring 1 % av befolkningen som klara sig med bara 4 timmar om natten. Det går inte heller att ersätta nattsömnen med att sova på dagen.

Man säger att sömnen är hjärnans skyddsängel.