

Sömn



IRINA L. PIXABAY

Du sover ungefär en tredjedel av ditt liv. Det är ganska lätt att räkna ut eftersom du sover ungefär 8 timmar varje dygn och åtta går tre gånger i 24.

Forskarna har länge undrat varför man sover och vad sömnen gör för nytta. Men det har varit svårt att ta reda på det, och det är först de senaste åren som de har börjat förstå lite grand om hur det funkar. Här är lite av vad de kommit fram till:

Trots att hjärnan bara utgör en jätteliten del (2%) av kroppens massa (vikt) så förbrukar den så mycket som en fjärdedel (25%) av hela kroppens energiförbrukning, och en lika stor andel av det blod som hjärtat pumpar ut går också direkt genom hjärnan. Bränslet som hjärnan använder är druvsocker (glukos). Det får du av mat som innehåller stärkelse som till exempel potatis och pasta.

Celler som är aktiva behöver inte bara näring; de behöver också göra sig av med avfallsprodukter. Kroppens celler lämnar av dessa till en vätska som omger dem, så kallad lymfa.¹ Lymfan samlas sedan ihop i speciella kärl, så kallade lymfkärl, som sedan tömmer ut lymfan i blodet för att levern sedan ska kunna ta hand om avfallet.

Men hjärnan har inga lymfkärl och egentligen ingen lymfa heller. Den har en annan vätska som kallas ryggmärgsvätska (cerebrospinalvätska). Där funkar det på ett annat sätt genom att vätskan rinner längs utsidan av blodkärlen från hjärnans inre och utåt, och på det viset behövs inga lymfkärl.²

Men nu kommer det intressanta: Det där händer bara medan du sover! I samma ögonblick som du somnar börjar alltså hjärnan bokstavligt talat att tvättas ren. Inte att undra på att du känner dig fräschare i huvudet när du har sovit!

Så när du är vaken har den fullt upp med att tänka och planera, och när du somnar sätter den igång med att städa. Ungefär som när du inte hinner med att städa ditt rum under veckan utan fixar det på helgen.

TVÅ TIPS

Har du suttit någon kväll och läst inför ett prov och upptäckt att du har läst samma mening fem gånger utan att tänka på det? Det är kroppens sätt att tala om att det är dags att sova. Att fortsätta att plugga då är bara slöseri med tid. Här kommer ett bra tips: I stället ska du sätta klockan på ringning en timme tidigare nästa morgon. Då ska du ta en dusch och sen ta en timma och plugga. Om du läser igenom provsidorna tidigt samma mor-

gon som du ska ha provet så kommer du garanterat att tjäna många poäng. För du hade en nyrensad hjärna när du gjorde det! Testa!

Här kommer ett annat tips när du behöver en snabbrengöring av hjärnan: Antag att du ätit en massa spaghetti och köttfärsås på lunchrasten. Sen har du en lektion. Vad händer? Efter halva lektionen hänger dina ögonlock nästan nere vid knäna och du kämpar för att inte somna. Gör då så här: Ta en penna i handen och låt armen hänga rakt ner där du sitter i bänken. Blunda och låtsas tänka. Du somnar direkt. Vad händer? Du tappar pennan. Vad händer då? Du vaknar bums när pennan slår i golvet. Vad har hänt? Din hjärna har fått en så kallad mikrosömn, hjärnan har fått en snabbdusch och du kommer att vara pigg och fräsch en lång stund! Varför inte testa det också när du ändå håller på!

/Redaktionen

NOTER

1. Om du river dig på något, men utan att det börjar blöda så blir det ändå fuktigt - det där blöta är lymfa.
2. https://www.ted.com/talks/jeff_iliff_one_more_reason_to_get_a_good_night_s_sleep/transcript?language=sv#t-539987 (kortare: krymp.nu/2RM)