

Nyhetsbrev 4 – 21 Sömnens mysterier 1 2021-04-01

Felix qui potuit rerum cognoscere causas --
"Lycklig den som inser sakers orsaker"

Sömn är inte medvetlöshet! Det pågår mängder med varierande aktiviteter i kroppen när vi sover. Frågan är varför vi sover bort en tredjedel av livet och vad händer när vi sover för litet? Om vi tittar på frågeställningen helt utan att förstå någonting alls, sker ändå en koppling till återhämtning och reparation den tiden på dygnet då vi inte är aktiva, på natten. En naturlig cykel från att vara hela tiden på allerten, även mentalt under **stressperioden** (skadeperioden), till att vara helt avslappnad under djupsömnen (**läkeperioden**). Stressen är nödvändig för att vi ska överleva och återhämtning behövs efter denna skadeperiod, för att reparera och återställa systemen. Reparation och återhämtning kan endast ske när vi är helt nedkopplade som vi är under djupsömnperioderna. Organsimen människa styrs av ljuset, dess uppgång på morgonen och dess nedgång på kvällen, kallad den "**cirkadiska rytmen**".

Den cirkadiska rytmen

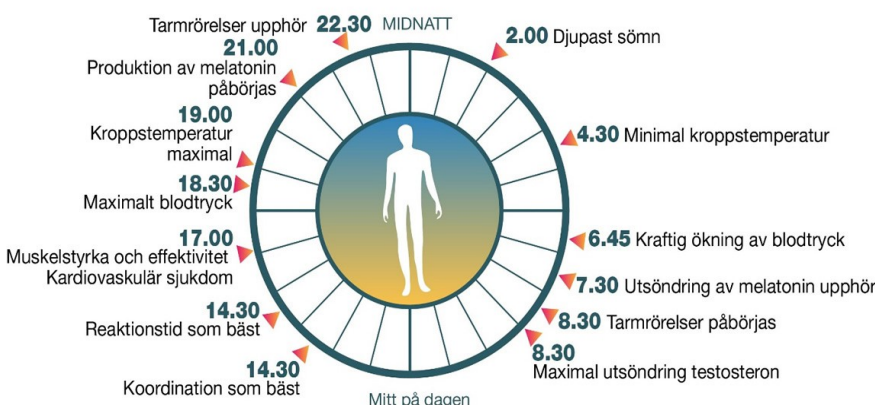


Illustration 1: Vad händer i kroppen?

vakenhet. Hormonet används även som medicin mot olika åkommor och kan i viss mån minska påfrestningen av jetlag. Men man kan också se att tarmrörelserna (peristaltiken) i det närmaste upphör när vi blir trötta av

En ökad produktion av **Melatonin** sker omkring kl 21:00 och gör att man blir sömning. Det framställs i tallkottkörteln (Epifysen) utifrån en viktig aminosyra, kallad tryptofan. När ljuset återvänder, minskas halten av Melatonin och tillåter

CNM massage







Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

melatoninets påverkan. Dessa rörelser återupptas inte förrän nästa morgon mellan 07 och 08. Det kan berätta för oss att ämnesomsättningen tar paus för återhämtning. En viktig sak för reparationsarbetet i kroppen är tillgången på tillväxthormon (GH) som är särskilt riklig under sömnperioden. Även kortisoltillverkningen i binjurarna är utsatta för en kraftig minskning under natten, vilket möjliggör total avslappning under sömnen.

Sömnbesvär

Omkring 20-30 % av alla svenskar uppvisar varierande sömnbesvär. Allt från svårigheter att somna in, över återkommande vakna perioder med insomningssvårigheter till att inte kunna sova alls! Tillfällig sömnbrist återtats över helgen (t ex småbarnsföräldrarnas sömnbrist). Vetenskapen har ganska bra klämm på vilka symtom som kan ligga bakom dessa besvär. Några viktiga skäl ska här räknas upp:

-  Allmänrelaterade skäl som oro, reflux, andning, etc
-  Sköldkörtelproblem, binjureproblem
-  Smärtupplevelser under natten
-  Högt blodtryck och puls
-  Diabetes (höga insulinvärden)
-  Störda drömfunktioner

Många av ovannämnda problem eller obalanser kan förklaras med utdragen stressbelastning som dels skapar obalanser i näringssituationen (näringssdepåer töms under stresspåslagen). Dessutom mår man ganska bra under stressen, förutom lätta känningar av den pågående skadefasen. Tillståndet är egentligen inget annat än för lite och för korta återhämtningspauser. Kännetecken är **"kall, blek och stel, är inte hungrig och sover dåligt, men mår förhållandevist bra"**.

Den motsvarande fasen är läkefasen eller avslappningsfasen. Kommer du inte ner i de djupa sömnfaserna, där avslappning och läkning är möjlig, vaknar du som en zombi med svullnad under ögonen. Du är inte färdigläkt och behöver fundera på vad du sysslar med i livet! Du får vackert lirka upp dig under förmiddagen för att åter komma in i stressfasen, där du mår ganska

CNM massage

Vi vet att det finns andra
massagemetoder
men förstår inte varför!

www.cnmmassage.se

bra! Läkefasen kan således betraktas som "**varmt, rött, svullet och ömt, med stor hunger (återställa tömnda depåer) och god sömn**". Åter igen kan många symtom förklaras som helt naturliga återhämtningsfenomen.

Vad gör hjärnan när vi sover?

Hjärnan är hyperaktiv hela natten! Hjärnan sorterar dagens upplevelser och inordnar det som hände i ett större sammanhang. Relevant minne måste befästas och skräp sorteras bort. Detta bekräftar uttrycket **att sova på saken!** På så sätt avdramatiseras känslor och minskar ångest. Men även hjärnan måste återställas och repareras, på så vis att det tvättas på natten. Mellan hjärn- och ryggmärgshinnorna flyter en vätska, kallad **Cerebrospinalvätska**. Denna vätska tros fungera för hjärnan som njurarna för den övriga kroppen. Tillförsel av vissa näringsämnen, kyler hjärnan, och skyddar mot mekanisk påverkan. Och framför allt renar nervvävnad från slaggprodukter.

Vidare reglerar hjärnan hormonutsöndringen och det som sker under natten är en ökning av tillväxthormon (GH- growth hormon) och prolaktin och en minskning av kortisol. Prolaktinets huvudsakliga funktion är kopplad till fortplantningen, moderskänslor, fettomsättning och modulering av immunförsvaret. Kortisolet som produceras i binjurarna, ska hålla alla inre organ på en hög aktivitetsnivå under dagen, men är inte alls nödvändig i höga nivåer under natten (avslappning). Blodtryck och puls regleras nedåt, varav blodtrycket minskar omkring 10 % under natten, för att åter stimuleras till högre nivåer vid uppvaknandet.

När vi drömmer mardrömmar, särskilt återkommande, liknande drömmar, har hjärnan kört fast i ett spår och behöver hjälp att komma ur problemen. En naturlig väg att gå är att drömma färdigt i vaket tillstånd, om man kommer ihåg drömmen. En hjälp kan vara att föra en drömdagbok, där allting antecknas man kommer ihåg. I återkommande drömmar kan man även koppla in en god vän man litar på. Denne ska guida en ur drömmarnas virrvarr. Och ofta lyckas det! Att mardrömmar ofta har groteska varelser som innehåll, kan förklaras som hjärnans oförmåga att lösa problem och sortera upplevelser.

En kinesisk tolkning

The Meridian Clock - The Hourly Clock

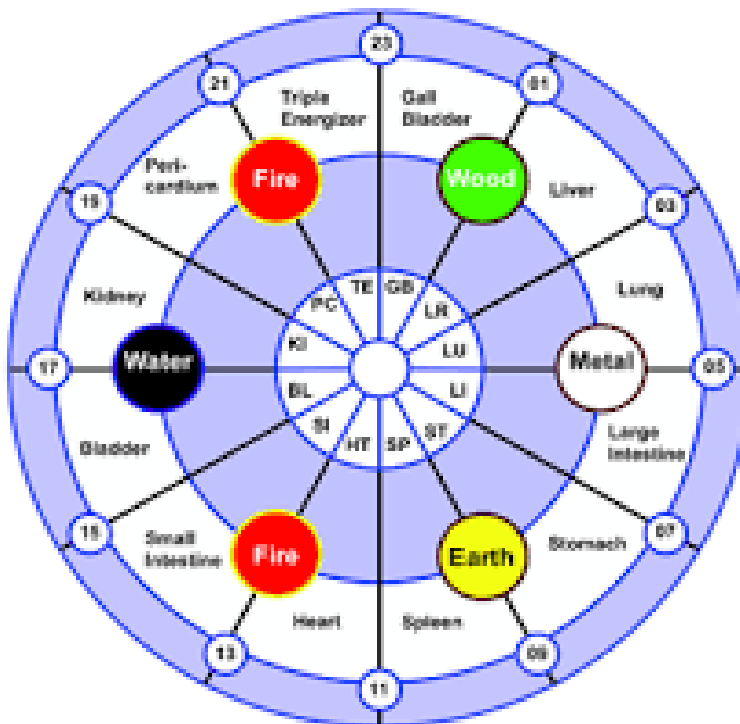


Illustration 2: Kinesisk organklocka

tjocktarm. Det hör till saken att det är mycket svårt att somna om, vilket medför att personen oftast går upp den tiden.

Klientanames

Mina frågor till klienter med insomnings- eller/och sömnproblem är alltid om de har svårt att somna på kvällen eller när de regelbundet vaknar första gången på natten. Likaså om de har svårt att somna om. Lika viktigt är att fråga när de går upp på morgonen och om de känner sig utsövda. Särskilt om de intar insomnings- eller sömnpiller. Vissa medicineras med Melatonin för att återställa en normal och god sömn. Sömnmediciner leder som regel till större problem efter långvarigt intag. **Ta dina sömnproblem på allvar!**

Den kinesiska organklockan är en indikator på organens hälsotillstånd. Varje organ har en tvåtimmarsperiod på dygnet med mest energi för rensning och återställning. Tolv timmar framåt i tiden har det specifika organet minst med energi. Om vi börjar med gallblåsan så har den mest med energi under tiden 23:00 till 01:00, följd av levern kl 01:00 till 03:00.

Applicerat på sömn och sömnkvalitet innebär ett uppvaknande vid 01:00 tiden en belastad lever och galla, särskilt om uppvaknandet är regelbundet. Vaknar man däremot alltid mellan kl 05 och 07, kan man rimligen anta en dysfunktionell