







Hvorfor sover vi?



- Adenosin → søvntrykk
- Nedsatt energiforbruk
- Blodkar vedlikeholdes
- Melatonin → søvnrytme
- Regenerasjon av vev
- Hukommelse og humør
- Immunforsvaret styrkes
- Appetitten reguleres

> Hjernen skylles for beta-amyloid under søvn

- 2011-13: Kanaler fra gliacellene rundt blodkar mellom nerveceller

