



Erlend Nagelhus, UiO 2011, Maiken Nedergaard, Univ. of Rochester 2013:

- Hylser med CSF rundt kapillærer mellom nerveceller som skrumper i søvne
- Vasker vekk avfallsstoffer som har hopet seg opp under dagens arbeid
- Istedenfor lymfekanaler som ellers i kroppen
- TED (Jeff Iliff, Univ. of Rochester): »One more reason to get a good night's sleep»



# Søvnstadier

1. Lett søvn (stad. I og II)
2. Dyp søvn (stad. III og IV)
3. REM søvn («drømmesøvn»)
  - viktig for hukommelse