

Kilde: Chris MacDonald: *Ikke til forhandling*, 2020, s. 165

Søvnhormonernes vitale rolle

Så vidt vi ved, har særligt to hormoner betydning for søvnens genopbyggende evner i kroppen: Melatonin og væksthormon.

Melatonin bliver ofte kaldt søvnhormonet eller mørkets hormon. Det er et signalstof, som bruges i det område af hjernen, der hedder *suprachiasmatic nucleus*, eller bare SCN, til at fortælle vores hjerne og krop, om det er nat eller dag. Så snart mørket falder på, bliver der udskilt mere melatonin. Det er ikke et stof, der hjælper os til at falde i søvn, men bare et signal om, at det er tid til at sove. Når lyset næste morgen rammer vores øjenlåg, vil melatoninbremsen blive trukket, og vores krop og hjerne får på den måde et signal om, at det nu er tid til, at søvnen slutter. Men melatonin kan mere end det. Masser af undersøgelser har klarlagt, hvordan melatonin også fungerer som et antistof, der kan forebygge sygdom og ældning. Det kræver dog, at vi sover optimalt. For jo bedre vi sover, jo mere melatonin udskiller kroppen.

Væksthormon er et peptidhormon, som har mange forskellige funktioner, blandt andet for celledeling og produktion af nye celler i mennesker. Væksthormon bliver primært udskilt under menneskets dybe søvn, og derfor er den dybe søvn meget vigtig for alle de opbyggende og styrkende processer, som væksthormon indeholder. Det betyder med andre ord, at du ikke vil opnå den fundamentale frigivelse af væksthormon, som skal til for at give genopbygningen af kroppen optimale vilkår, hvis din dybe søvn bliver forstyrret, eller hvis du af forskellige årsager slet ikke når ned i den.