



ЗДОРОВЫЙ СОН

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО



КАК ЗАСНУТЬ ЗА 15 МИНУТ

Здоровый сон — это непрерывный ночной сон, длительностью в 7-9 часов, приносящий чувство отдыха. Другие важные критерии его качества: самостоятельное пробуждение утром, ощущение бодрости и отсутствие дневной сонливости.

Согласно Гарвардскому исследованию, всего одна бессонная ночь снижает количество иммунных клеток на 70%.

Недосыпание может влиять на течение некоторых заболеваний, среди которых ожирение, метаболический синдром, усталость надпочечников.

5 ШАГОВ ПО НАЛАЖИВАНИЮ ЗДОРОВОГО СНА:

1. РЕЖИМ ДЛЯ СНА

- Просыпайтесь в 6.00-7.00 и засыпайте 22.00-23.00 часов. Гормон сна – мелатонин начинает активно вырабатываться вечером, за пару часов до сна. Пик мелатонина приходится к полуночи продолжается приблизительно до 4 утра. Когда засыпаем после 23.00 в организме происходит сдвиг циркадных ритмов, сопровождающийся мучительным утренним пробуждением и сонливостью в первой половине дня.
- Ежедневно совершайте любые физические нагрузки. Например, ходите 10 000 шагов в день.
- Насыщайте клетки тела кислородом. Бывайте на свежем воздухе.
- Бывайте на солнце не менее 10-20 минут в день. Солнце не только источник витамина Д, но и серотонина и дофамина, предшественники мелатонина.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ КОМНАТЫ

- Оптимальная температура в спальне – 18-21° С.
- Проветрите комнату перед сном (или спите с открытой форточкой).
- Минимум за час до сна выключите компьютер, не берите гаджеты в руки. Светящийся экран препятствует выработке мелатонина (гормона, отвечающего за качество сна), для синтеза которого очень важна темнота.
- Используйте плотные шторы. Свет тормозит процесс выработка мелатонина!

3. ГАДЖЕТЫ ДЛЯ СНА

- Маска для сна. Темнота способствует выработке гормона сна мелатонина, и маска позволяет достичь более глубокого сна.
- беруши. Помогают улучшить качество и продолжительность сна, а также ускорить погружение в сон.
- Тяжелое одеяло. Помогает быстрее заснуть, делает сон более спокойным. Глубокое давление похоже на расслабляющий массаж.
- Удобный, не слишком мягкий матрас. Оптимальный вариант — умеренно мягкий матрас или средней жесткости.
- Удобная подушка. Позволяет обеспечить шее и голове более комфортное и при этом анатомически правильное положение на протяжении всей ночи.

4. ПИТАНИЕ ДЛЯ СНА:

- Киви – источник магния, а также серотонина, который влияет на выработку мелатонина, а также на смену фаз сна. Таким образом, киви делает этот физиологический процесс спокойным, глубоким и здоровым.
- Банан - богат калием, а также является доступным источником витамина B6. Витамин B6 необходим для синтеза мелатонина, который помогает регулировать фазы сна. Калий действует как мышечный релаксант и мягко подготавливает тело ко сну.
- Миндаль – богат белком, магнием, который обеспечивает расслабление мышц и облегчает засыпание. Кроме того, миндаль является ценным источником мелатонина и может снижать уровень кортизола – гормона стресса, препятствующего сну
- Грецкий орех. Содержит триптофан– аминокислоту, которая используется организмом при производстве серотонина и мелатонина, необходимых для регуляции сна.
- Авокадо - источник магния.
- Напитки: ромашковый чай или растительное молоко с медом.

Лайфхак для сна:

- 1 чайная ложка масла гхи за 1 час до сна,
- 2-3 шт. орехов, щепотка гималайской соли, 1/3 чайная ложка меда.

Не ешьте слишком много перед сном (не позднее 2 часов до сна, мясо - за 4 часа до сна).



5. ДОБАВКИ ДЛЯ СНА

- глицинат магния, или цитрат магния (200-400 мг)
- валериана
- пассифлора
- глицин

ЕСЛИ НЕ УДАЕТСЯ ЗАСНУТЬ:

- Если не можете заснуть в течении 20 минут, покиньте спальню и займитесь каким-либо спокойным, монотонным делом в другом месте. Возвращайтесь в постель только тогда, когда появится сонливость.
- Эфирные масла ромашки, чайного дерева, мандариновых листьев и календулы способствуют хорошему сну.
- Расслабляющий ритуал: теплая ванна, десять минут чтения, медитация, звуки природы, благодарность этому дню, аудиокниги, короткая растяжка, акупунктурный коврик.

