**Правила здорового сна**



**Принимайте пищу за 2 часа до сна.**

**Продукты для улучшения сна**

**Миндаль**



**Учёные установили, что миндаль помогает улучшить качество сна. Он, как и некоторые другие орехи, является**[**источником**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5409706/)**мелатонина. Этот гормон отвечает за регуляцию сна.**

**В 28 г миндаля содержится 19% от суточной потребности человека в магнии. У людей, страдающих бессонницей, часто наблюдается дефицит этого микроэлемента.**

**Считается, что магний необходим для обеспечения нормального сна, так как он обладает выраженным противовоспалительным эффектом. Кроме того, он помогает снизить уровень кортизола в организме. Доказано, что этот гормон стресса негативным образом влияет на сон.**

**Рекомендуется перед сном съедать не более 28 г миндаля (небольшая горстка орехов).**

**Мясо индейки**



**Употребление мяса этой птицы в пищу помогает быстрее и крепче заснуть. Все дело в**[**триптофане**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2908021/)**. Эта аминокислота стимулирует выработку мелатонина, который отвечает за сон человека.**

**Съев филе индейки, можно избавить себя от частых пробуждений среди ночи. Важно ограничиться небольшой порцией, переедать в вечернее время не рекомендуется.**

**Ромашковый чай**



**Ромашковый чай помогает бороться с бессонницей. В нём содержится апигенин. Этот антиоксидант связывается с рецепторами головного мозга и помогает ему настраиваться на отдых.**

**Киви**



**В состав киви входят вещества, которые способствуют выработке серотонина. Этот гормон помогает головному мозгу лучше регулировать циклы сна.**

**Вишневый сок**



**Концентрированный вишневый сок способствует лучшему засыпанию. Его полезно пить людям, страдающим от бессонницы. Этот эффект обеспечивается тем, что сок вишни содержит мелатонин.**

**Морская рыба**

****

**Уникальное сочетание Омега-3 и витамина D, делают морскую рыбу отличным средством в борьбе с бессонницей. Было доказано, что оба этих вещества стимулируют выработку серотонина. Этот гормон, в свою очередь, позволяет регулировать ночные и дневные ритмы.**

**Учёные предполагают, что именно витамин D делает рыбу продуктом, полезным для сна. Поэтому они рекомендуют всем людям, страдающим бессонницей, вечером вместо жирного свиного стейка съесть порцию лосося.**

**Грецкие орехи**



**Учёные установили, что грецкие орехи**[**содержат**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15979282)**пищевой мелатонин. Это главный гормон сна, нехватка которого приводит к бессоннице.**

**Грецкие орехи являются источником альфа-липоевой кислоты и Омега-3. Попав в организм, они трансформируются в вещества, которые стимулируют выработку серотонина. Он принимает активное участие в регулировке сна. Поэтому всем людям, страдающим бессонницей, полезно по вечерам съедать по горстке грецких орехов.**

**Чай с пассифлорой**



[**Пассифлора**](https://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_strastocvet.php)**– это трава, которую заваривают, как лечебный чай. Используют растение с давних времён, так как ещё наши предки знали о его полезных свойствах.**

**Есть данные, что чай с пассифлорой помогает головному мозгу вырабатывать ГАМК. Она необходима организму для борьбы со стрессом, усталостью и нервным перенапряжением.**

**Чай с пассифлорой позволяет избавиться от бессонницы. Поэтому его полезно пить в вечернее время.**

**Молоко**



**Оно является источником триптофана. Доказано, что молоко позволяет улучшить качество сна у пожилых людей.**

**Бананы**



**Эти фрукты содержат триптофан и магний, поэтому позволяют хорошо высыпаться и чувствовать себя отдохнувшим.** **Также в бананах содержится фосфор, который участвует в восстановлении нервной системы во время сна, и большое количество магния и калия, которые расслабляют мышцы и успокаивают нервы, что в свою очередь помогает быстрее заснуть.**

**Овсянка**



**Она является источником углеводов, наряду с белым рисом. Поэтому её полезно употреблять в пищу людям с бессонницей. Кроме того, в овсянке содержится мелатонин.**

**Творог**



**В нём много молочного белка. Казеин способствует восстановлению мышц. Он активно работает, когда человек спит, поэтому творог полезно есть на ужин.**

**Мёд**



**Мед благоприятно влияет на нервную систему, помогает снять напряжение и быстро заснуть. Натуральный пчелиный мед богат орексином – веществом, которое помогает избавиться от тревоги и быстро засну**

**Подготовка ко сну**

**Соблюдайте режим.**

**Старайтесь каждый день ложиться спать в одно и тоже время.**

**За полчаса до сна проветрите комнату.**

**Сами в это время примите тёплый душ.**

**Свет перед сном**

**Исследования показали, что если перед сном проводить время при тусклом свете вместо комнатного, то время, в течение которого вырабатывается мелатонин, увеличивается на 90 минут. Если спать при комнатном освещении, уровень мелатонина снижается на 50%.**

**Любой свет в спальне становится проблемой.**

**Уберите из спальни всё, что светится в темноте, включая часы, электронные приборы, гаджеты.**

**Выключайте весь свет ночью, даже самые тусклые ночники.**

**Повесьте плотные шторы или закройте жалюзи, чтобы уличное освещение не проникало в комнату.**

**Включите спокойную музыку и ложитесь в постель.**

**Наденьте удобную маску на глаза.**