

КАК ЛЕЧЬ И НАКОНЕЦ ВЫСПАТЬСЯ:

6 рецептов для
полноценного сна

Эффективный комплекс методов
для восстановления сна
от натуропата и рефлексолога
д-ра (Ph.D.) Юлии Резников

ОГЛАВЛЕНИЕ

Зачем и как восстанавливать качественный сон.....	3
Почему сон так важен?.....	4
1. Мы учимся во время сна	
2. Во сне происходит «уборка» мозга	
3. Сон – залог здоровья и молодости	
Сон – главные правила:.....	6
1. Температура	
2. Темнота	
3. Тишина	
4. Время	
Нарушения сна.....	6
1. Трудности засыпания	
2. Беспокойный сон	
6 рецептов для полноценного сна.....	7

ЗАЧЕМ И КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН

Важность сна начали отмечать только в последние десятилетия. И дело тут не только в необходимости восстановить энергию, как было принято думать раньше.

В мире сна человек проводит в среднем 29 лет. И сон штука очень индивидуальная. На него влияет множество факторов. Качество сна зависит от хронотипа человека. Вы знаете, кто вы - сова или жаворонок?

и стресс, и определенные напитки, и продукты тоже влияют на сон. С возрастом потребность в количестве уменьшается. При этом, есть только очень небольшой процент людей, которым достаточно 5-6 часов сна. Другие плохо чувствуют себя, если спят меньше 9-ти.

За сон отвечают гормоны (мелатонин и кортизол), подчиняющиеся циркадным (суточным) ритмам. С наступлением темноты усиливается выработка мелатонина и это вызывает сонливость. А под утро повышается уровень кортизола, стимулируя проснуться и начать новый день.



ПОЧЕМУ СОН ТАК ВАЖЕН?

Очень многие считают сон чем-то второстепенным и поступаются им в угоду дедлайнам, заботе о близких и просто залипанию в сериалах или интернете.

Давайте разберёмся, что происходит во сне. Потому что только если вы проникнитесь важностью сна, вы сможете заставить себя изменить пагубные привычки.

1. Мы учимся во время сна

Когда ученые взялись всерьез за исследования памяти, стало ясно, что мозгу требуется время для обработки всей информации, которую он фиксирует в течение дня.



Во время глубокого сна мозг восстанавливает воспоминания, а во время медленного сна сортирует их и ранжирует по важности.

Так ученые выяснили, что сон нужен нам не для отдыха, а для обучения. Ночью нет конкурентной информации, и мозг все раскладывает «по полочкам».

2. Во сне происходит «уборка» мозга

Да, именно так, во сне мозг очищается от мусора. О чем идет речь? В тканях мозга, как и в любых других клетках, накапливаются отходы жизнедеятельности. Обычно этим занимается лимфатическая система. Однако с головным мозгом, как считалось, эта система не сообщалась.



До 2012 года мозг считался замкнутой системой, и как выводятся нейротоксины было загадкой. И только в 2012 г. докторам из университета Рочестера Дж.Илиффу и М.Недергарду удалось приподнять завесу тайны над тем, как работает система очистки головного мозга — была открыта глимфатическая система.

Кровеносные сосуды головного мозга обвиты глиальными клетками, через которые токсины, выведенные из головного мозга, попадают в спинномозговую жидкость. И оттуда - в лимфатические сосуды и шейные лимфоузлы.

Но происходить все это может ТОЛЬКО во время СНА.

Дело в том, что организм человека существует в условиях довольно ограниченного энергоснабжения.

Мозг не в состоянии одновременно очищать себя от токсинов и обрабатывать входящую информацию. Поэтому на 80% лимфатическая система работает в то время, когда человек спит.

Таким образом, лимфатическая система — это канализация головного мозга, а сон обеспечивает условия для её функционирования.

3. Сон – залог здоровья и молодости

Нарушения сна не просто причиняют неудобства, они смертельно опасны. Недостаточный сон укорачивает жизнь. Интересное исследование 21 тысячи финских близнецов позволило сделать количественную оценку рисков:

Если вы спите меньше 6-ти часов, риск смерти увеличивается на 21 % для женщин. У мужчин эта цифра еще выше.

Оптимальное время сна 7-8 часов. Естественно, это индивидуально.

Для гормонального здоровья важно не только сколько спать, но еще и когда.

В идеале засыпать надо до 21:00 и вставать в районе 7 утра.



СОН – ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА:



Температура

в спальне 20-21 градусов.
Если привыкли спать в жаркой комнате, то снижайте температуру постепенно. Если вам слишком холодно - используйте второе одеяло и/или теплую пижаму.



Темнота

Свет препятствует адекватному синтезу мелатонина в вечернее время, тем более после 25 лет он начинает вырабатываться в меньшем количестве.



Тишина

Можно использовать беруши



Время

с 23:00 до 7:00

НАРУШЕНИЯ СНА

Бывают 2-х главных видов:

Трудности засыпания

С возрастом вырабатывается меньше мелатонина. Поэтому самое простое решение - принимать его за час до сна. Со временем организм привыкнет и все стабилизируется.

Еще в этом случае важно не просматривать телефон, телевизор, не работать за компьютером за час – полтора до сна. Людям, которые испытывают большие трудности с засыпанием, не стоит даже читать книгу, так как движение глаз поддерживает возбуждение мозга. Если вы привыкли ложиться спать в 1-2 ночи, изменить это в один день будет проблематично. Двигайтесь настойчиво, но постепенно. Смещая время отхода ко сну на 30-40 минут каждую неделю.

Беспокойный сон

Не ешьте простые углеводы на ужин. Это приведет к выбросу большого количества инсулина, и сахар крови быстро упадет до низких значений. В районе трех ночи в ответ на низкий сахар крови произойдет выброс кортизола, и вы проснетесь с невозможностью заснуть в течение 2-3 часов.

Часто такое состояние вызвано общим беспокойством, повышенной тревожностью или ночными приливами с сильным потоотделением. А бывает, что это связано с проблемами мочевого пузыря.

То есть надо найти причину и работать с ней соответственно.

6 РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО СНА



При общей тревожности поможет ортомолекулярный комплекс из натуральных компонентов [Gaba Complex](#), при климаксе – фитотерапевтическая формула [Female Be](#) нормализует сон.



Принимайте **перед сном теплую ванну с английской солью**. Можно добавить в нее успокаивающие эфирные масла – лаванду, бергамот, апельсин. Английская соль - сульфат магния обладает расслабляющим и успокаивающим действием. Можно заменить ванну на ванночку для ног. Или пилинг после душа.



Очень полезно во второй половине дня отказаться от черного и даже зеленого чая и кофе и перейти на **белый чай и цветочные успокаивающие чаи**.



Добавьте в ужин немного **безглютеновых злаков**.



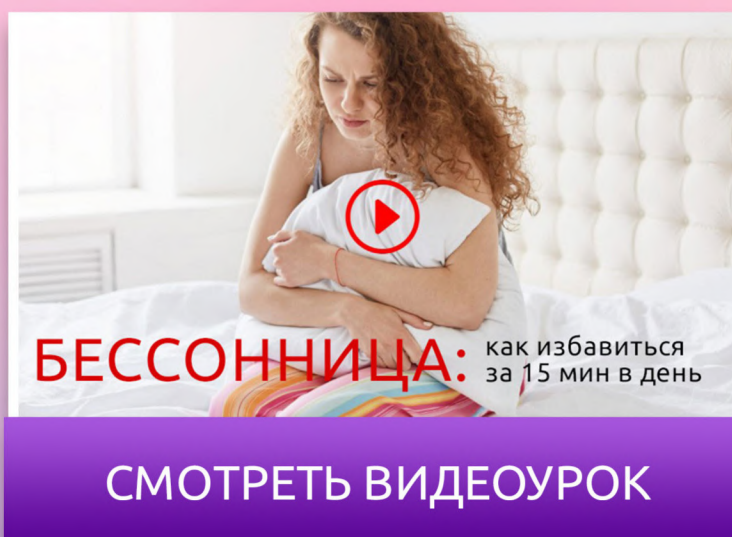
Дыхательные практики.

Самые простые – от дыхания на счет: 4-2-8-2. То есть вдох на четыре счета, пауза на два счета, на выдохе считаем до восьми и снова задержка дыхания на 2 счета. До простого наблюдения за дыханием, не меняя его. Просто следить за вдохом и выдохом. Мысли будут возникать и уводить вас от этого. А вы снова и снова мягко возвращайте внимание на дыхание.

Эти упражнения особенно эффективны, если заснуть мешают тревожные переживания.



Используйте технику работы со стопой, которая улучшает сон.



Присоединяйтесь к нам в соц. сетях!



почта
help@vitateva.com



skype
help.vitateva



телефон/WhatsApp
+972 515003325