

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 5

Занятие 2

Сон – ночной страж сердца



Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников

Сон и здоровье сердца

Многочисленные исследования подтверждают, что недостаток сна может привести к серьёзным последствиям для сердечно-сосудистой системы.

Например:

- Повышение артериального давления
- Риск атеросклероза
- Нарушение обмена веществ

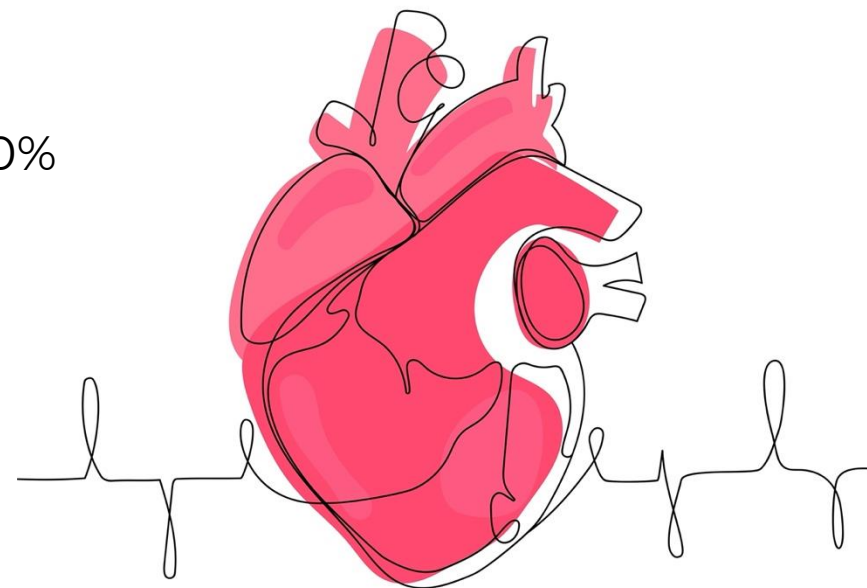


Что происходит в организме во время сна

Сон – это особое состояние активности, в котором задействованы свои механизмы.

Отдых сердца и сосудов.

Во время глубокого сна сердце бьётся реже, а кровяное давление падает примерно на 10-20% по сравнению с дневным уровнем



Что происходит в организме во время сна

Работа мозга: память и эмоции

Мозг за ночь проделывает генеральную уборку.
В фазах глубокого сна он сортирует
и архивирует информацию, полученную за день



Что происходит в организме во время сна

В фазе быстрого сна (REM), когда нам снятся сны, мозг почти так же активен, как днём



Что происходит в организме во время сна

Гормональная «перезагрузка».

В первые часы сна (особенно в фазе глубокого сна) активно выделяется гормон роста (соматотропин)

У взрослых он отвечает за восстановление тканей и зажигание «очистительных» процессов в организме

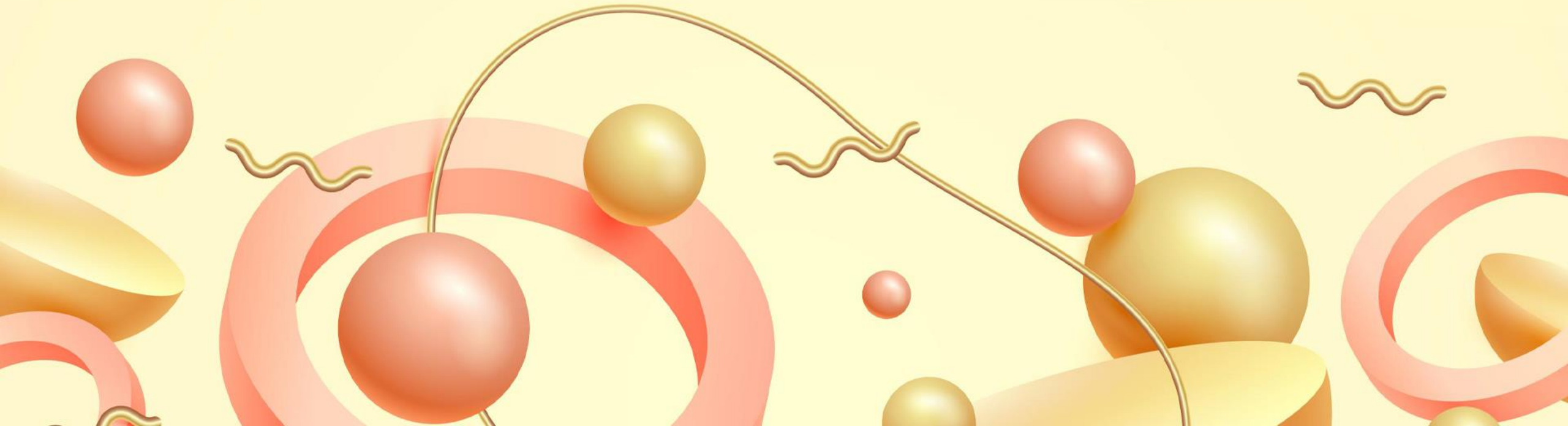
У детей гормон роста во сне обеспечивает правильный рост и развитие.

Что происходит в организме во время сна

Иммунитет и ремонт клеток

Ночной сон:

время, когда иммунная система усиливает свою работу.



Циркадные ритмы **внутренние часы организма и здоровье**

У каждого из нас есть внутренние биологические часы, своего рода суточный таймер, который регулирует цикл сна и бодрствования

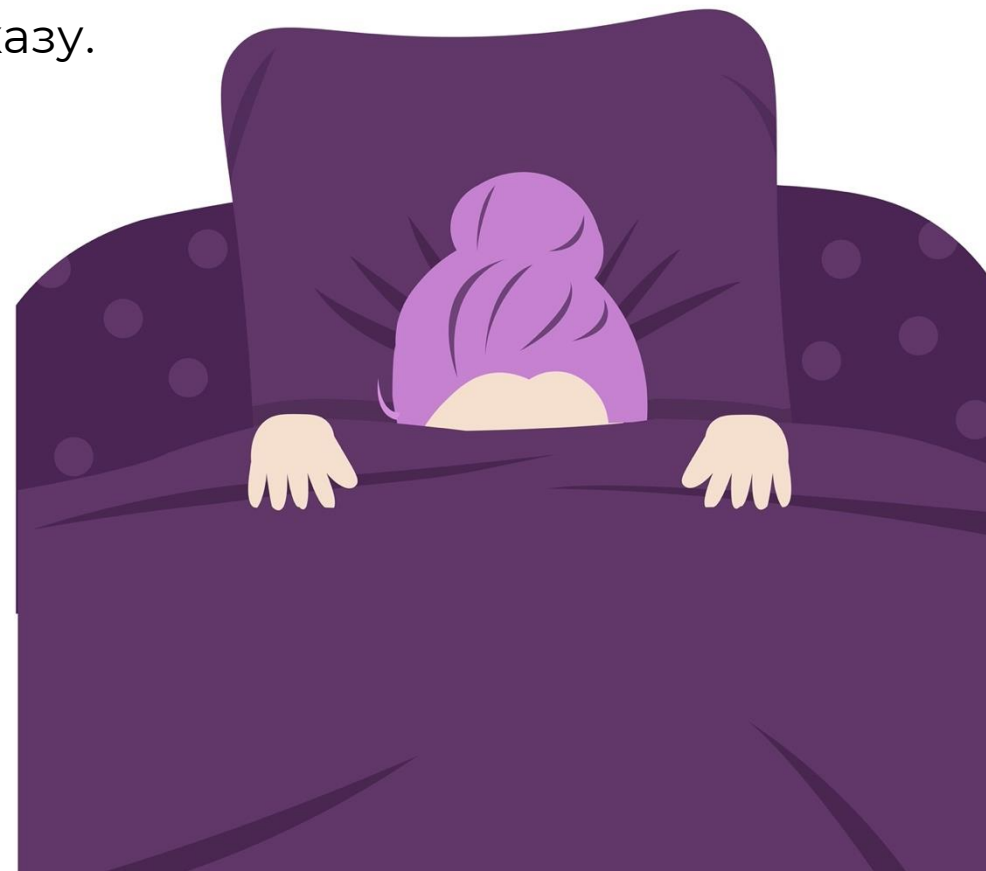
СВЕТ - главный «дирижёр» этих ритмов



Как разорвать круг?

1. Нельзя заставить себя уснуть по приказу.

Попытки насильно уснуть
только поднимают тревогу



Как разорвать круг?

2. Важно управлять стрессом ещё до того, как вы легли.



Расслабление перед сном: техники для качественного отдыха

- 1** Создать мягкий переход от бодрости ко сну.
Спокойное чтение или аудиосказка.
- 2** Дыхательные практики.
Управляя дыханием, мы напрямую воздействуем на нервную систему.
- 3** Прогрессивная мышечная релаксация.
Помогает снять напряжение, которое мы сами можем не замечать.
- 4** Расслабление перед сном: Тёплая ванна или душ.
- 5** Медитация и осознанность
- 6** Тяжёлое /утяжелённое/ одеяло
- 7** **Техника визуализации: воображаемые картины**

Полезные свойства GABA Complex

- **Снижение тревожности и стресса**

GABA и растительные экстракты помогают уменьшить чувство тревоги, что способствует более лёгкому засыпанию и улучшению качества сна

- **Релаксация без сонливости**

Препарат обеспечивает расслабление нервной системы без эффекта дневной сонливости, позволяя сохранять активность в течение дня

- **Рекомендация:**

принимать по 1 капсуле 2–3 раза в день



Питание и сон

Какие продукты помогают уснуть

- **Враги сна**

Кофеин

Кофе, крепкий чай, энергетики стимулируют нервную систему.



Питание и сон

Какие продукты помогают уснуть

- **Враги сна**

Алкоголь

Может вызвать сонливость, но обманчивую.

Ночью, когда алкоголь перерабатывается, сон становится поверхностным, беспокойным, нарушаются глубокие фазы.



Питание и сон

Какие продукты помогают уснуть

- **Враги сна**

Тяжёлая и острая еда.

Ужин должен быть лёгким и за 2-3 часа до сна.

Без сахара и сладостей на ночь

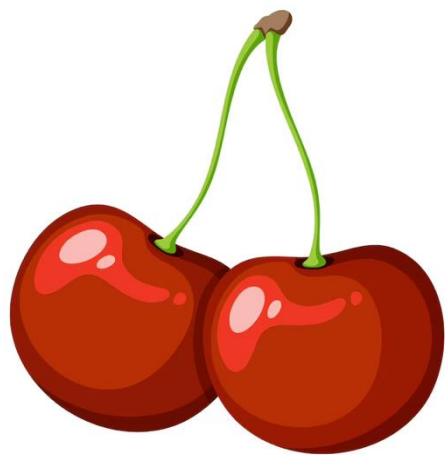


Питание и сон

Какие продукты помогают уснуть

Что помогает уснуть

- Миндальные орехи
- Вишня или вишнёвый сок
- Ромашковый чай и другие травы



Питание и сон

Какие продукты помогают уснуть



ДНЁМ
питаемся для энергии



ВЕЧЕРОМ
для сна

Роль витаминов и минералов в регуляции сна

Магний

Один из самых важных
минералов для расслабления.

Магний – это как природный седатив



Роль витаминов и минералов в регуляции сна

Кальций и калий

Кальций участвует в выработке мелатонина. Без достаточного кальция могут быть трудности с засыпанием.

Калий же необходим для нервной проводимости и работы мышц, в том числе сердечной.





WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com