Основные правила здорового сна

Сон – самое эффективное и доступное средство для поддержки здоровья каждой клетки нашего организма.

Почему же он так важен?

Пока человек спит, в его организме происходит множество процессов, основными из которых являются:

- естественная перезагрузка всего тела;

- переработка и хранение информации, полученной в течение дня;

- восстановление иммунитета;

- активация процессов метаболизма;

- регуляция гормонального фона.

Все эти процессы обеспечиваются гормоном сна мелатонином и гормоном роста СТГ, который играет решающую роль в регуляции углеводного обмена. При хроническом недосыпе, поздних отходах ко сну в игру включается гормон стресса кортизол. Его избыточная выработка приводит к развитию ожирения, трудностям в снижении веса, развитию синдрома хронической усталости, неврозам и т.д.

Надеюсь, мы убедили Вас, что сон является важной составляющей здорового образа жизни.

Вот несколько простых правил, который сделают Ваш сон качественным и полноценным:

1. Старайтесь ложиться и вставать каждый день в одно и то же время

Приучите себя ложиться не позднее 23.00 и спать не более 8 часов в день. Плохим вариантом будет позволять себе спать до обеда в выходные дни, компенсируя недосып в будни: так нарушатся циркадные ритмы, и снизится выработка гормона сна мелатонина. Ваш организм точно не скажет Вам «спасибо»!

2. Откажитесь от телевизора и смартфона за 1 час до отхода ко сну

Скажите твердое «НЕТ» гаджетам в спальной! Синий свет, исходящий от экранов телевизора, телефона или компьютера, блокирует выработку гормона мелатонина и ухудшает качество сна.

3. Сделайте Ваш сон комфортным

Уютная чистая постель, удобный матрас, проветренная комната, температура воздуха не выше 21 °С и глухие шторы обеспечат полноценный, качественный сон!

4. Придумайте себе ритуалы отхода ко сну

Успокаивающая ванна с лавандовым маслом, ромашковый чай, приглушенный свет, тихая расслабляющая музыка – что может быть лучше для плавной подготовки организма ко сну!

5. Не перегружайте Ваш желудок плотным ужином

Приучите себя ужинать за 3 часа до отхода ко сну, отдавайте предпочтение овощным салатам, нежирным сортам мяса и рыбы. А вот от «тяжелой» еды следует воздержаться: усиленная работа желудка в вечернее время хоть и обеспечит быстрое засыпание, однако, снизит качество сна. Чувство разбитости утром обеспечено.

6. Исключите употребление алкоголя и кофеина вечером

Бокал вина перед сном чтобы заснуть – не лучший вариант: тормозящий эффект алкоголя сменится возбуждающим, и сон будет прерывистым. Ну а кофе, как известно, оказывает прямое тонизирующее действие на нервную систему.

7. Откажитесь от кардионагрузок и силовых тренировок после 19 часов вечера

Их лучше перенести на утро. А вот успокаивающие практики в вечернее время, такие как йога или пилатес, будут совсем не лишними!

КЛИНИКА ОНКОЭНДОКРИНОЛОГИИ
профессора Афанасьевой

г. Казань, ул. Фикрята Табеева, д.3
+7 (843) 207-28-27; +7 (996) 606-28-27
www.onco-endo.ru
onco-endo@mail.ru