



[](#)

Треть жизни человек должен проводить во сне.

Тех, кто не соблюдает это требование, жизнь в итоге наказывает целым букетом болезней: от эндокринных, сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных до психических и онкологических.

Почему? Ответ прост: организму периодически требуется ежесуточный отдых и «ремонтно-профилактические» работы. А они, так уж запрограммировано природой, большей частью проводятся в нашем теле именно ночью. Поэтому дневной отдых никогда не может полноценно заменить ночного сна.

Посмотрите, что происходит внутри нашего тела в ночные часы:

22 часа.

В крови вдвое увеличивается количество лейкоцитов — это иммунная система проводит проверку вверенной ей территории. Температура тела падает. Биологические часы сигналият: пора спать.

23 часа.

Тело все больше расслабляется, но в каждой клеточке полным ходом идут восстановительные процессы.

24 часа.

Сознанием все больше овладевают сновидения, а мозг продолжает трудиться, раскладывая по полочкам полученную за день информацию.

1 час.

Сон очень чуткий. Незалеченный вовремя зуб или травмированная давным-давно коленка могут разниться и не дадут уснуть до утра.

2 часа.

Все органы отдыхают, только печень трудится всю, вычищая спящий организм от накопившихся шлаков.

3 часа.

Полный физиологический спад: артериальное давление на нижнем пределе, пульс и дыхание редкие.

4 часа.

Мозг снабжается минимальным количеством крови и не готов к пробуждению, зато слух обостряется чрезвычайно — проснуться можно от малейшего шума.

5 часов.

Почки отдыхают, мышцы дремлют, обмен веществ замедлен, но в принципе организм уже готов проснуться.

6 часов.

Надпочечники начинают выбрасывать в кровь гормоны адреналин и норадреналин, которые повышают артериальное давление и заставляют сердце биться чаще. Организм уже готовится к пробуждению, хотя сознание еще дремлет.

7 часов

— звездный час иммунной системы. Самое время размяться и встать под контрастный душ. Кстати, лекарства в этот час усваиваются значительно лучше, чем в другое время суток.

Видите, какие важные восстановительные процессы происходят в организме, когда мы безмятежно спим! А чтобы все они прошли без сучка без задоринки, сон должен быть не только достаточно продолжительным, но и качественным: спокойным, глубоким, без беспричинных пробуждений и храпа.

Наука насчитывает несколько десятков разнообразных расстройств сна, от которых страдает 20% населения. В первую очередь это бессонница — инсомния, как говорят врачи. В ее основе чаще всего лежат стрессы, неврозы, умственное перенапряжение, посменная работа, авиаперелеты из одного часового пояса в другой.

Ситуацию усугубляет так называемый «эффект Эдисона» — обилие электрического освещения в наших домах.

Дело в том, что гормон сна — мелатонин, который регулирует циклы сна и бодрствования, наш эпифиз (шишковидная железа) вырабатывает только в темноте. Причем постоянно и в определенном ритме, что обеспечивает такой снотворный эффект, какого никакими аптечными препаратами не добьешься. Поэтому тем, кто хочет быть здоровым, врачи советуют не спать при свете, беречь шишковидную железу и повышать содержание мелатонина естественным путем. Что для этого нужно?

Избегайте стрессов и не перетруждайтесь.

Не нарушайте суточные циклы. Ложиться спать надо на закате — примерно в 22 часа и вставать с рассветом каждый день, включая выходные.

На ужин лучше употреблять продукты, богатые серотонином: помидоры, сельдерей, бананы, кукурузные початки, овсяную или рисовую кашу, морскую рыбу. Серотонин — один из так называемых «гормонов счастья» — является сырьем для производства мелатонина.

Можно баловать себя углеводами. Они тоже повышают уровень мелатонина. Только есть их надо на голодный желудок и не смешивать с жирами и белками. Исключите алкоголь, никотин и кофеин.

Следите, чтобы в пище было достаточно витаминов группы В: В3, В6 и В12, а также кальция и магния.

Избегайте излишнего электромагнитного излучения — оно плохо сказывается на работе шишковидной железы.

Постарайтесь поменьше сидеть перед телевизором или компьютером, перед сном выключайте все электроприборы в спальне.

Советы

Для профилактики расстройств сна минут за 30 до того, как лечь спать, полезно выпить стакан успокоительного травяного чая. Его рецепт: смешать поровну цветки ромашки, семена фенхеля, траву мяты перечной и корень валерианы. 1-2 ст. л. сбора залить стаканом кипятка и полчаса подержать на водяной бане. Затем охладить, процедить через несколько слоев марли и отжать.

Известный невролог Константин Уманский при нарушениях сна советует смастерить специальную лечебную подушечку: в холщовый мешочек насыпать цветки хмеля и подшить его к обычной подушке на несколько месяцев. Летучие вещества хмеля успокаивающе действуют на нервную систему. Мешочек можно наполнить и другими травами.

Когда в воздухе витает аромат мяты, ромашки, донника и других растений, спится значительно лучше.

Напоить воздух спальни лечебными ароматами можно и с помощью аромалампы. Запах розы и лаванды успокоит нервную систему, хвой — снимет усталость, лавра — предотвратит спазмы, розмарина — облегчит состояние при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей.

Хорошим лечебным эффектом обладают и обычные комнатные растения. Герань, например, не только успокаивает нервы и улучшает сон, но еще снижает давление у гипертоников. Поэтому украшать подоконники цветами совсем не блажь.

Тэги: [не](#) , [именно](#) , [они](#) , [так](#) , [почему](#) , [работы](#) , [уж](#) , [требуется](#) , [прост](#) , [ответ](#) , [отдых](#) , [ремонтно-профилактические»](#) , [«](#)
, [периодически](#)
, [онкологических](#)
, [организму](#)