Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

«Спи спокойно, дорогой товарищ!» | «Dors tranquille, cher camarade!»

Author: Наталья Римша, Москва , 19.11.2015.

Сладких снов!

Из-за специфического употребления эта фраза в умах многих выходцев из СССР имеет негативную коннотацию. Однако важность сна для восстановления организма никто не отменял.

|

A cause de l’usage spécifique cette phrase a acquis une connotation négative pour beaucoup de ressortissants soviétiques. Néanmoins l’importance de sommeil comme moyen de l’organisme de se rétablir reste la même.

«Dors tranquille, cher camarade!»

Всем давно известно, что здоровый сон – залог продуктивности и хорошего самочувствия в течение дня. Ночные пробуждения и невозможность заснуть сказываются на здоровье и влияют на гормональный фон.

Крепкий сон, наряду с питанием и физической нагрузкой, является необходимым условием для профилактики здоровья и сохранения нормального веса. Почему это происходит? Гормон кортизол влияет на биоритмы организма. Когда уровень кортизола не в норме (он может быть как повышен, так и понижен), сбиваются биоритмы организма, что в свою очередь влияет на общее состояние и самочувствие человека.

Надпочечники отвечают за поддержание равновесия в организме (в частности, за уровень сахара в крови) и поддержание нормального веса, регулируют реакцию человека на стресс, воспалительные процессы в организме, а также контролируют сон и пробуждение.

Когда человек нормально реагирует на стресс и уровень сахара в крови у него в норме, шишковидная железа вырабатывает мелатонин. Выработка мелатонина зависит от освещенности. Избыток света снижает образование гормона, а снижение освещенности повышает синтез и секрецию мелатонина. Ночью вырабатывается 70% мелатонина. Активность синтеза мелатонина начинает повышаться с 8 часов вечера, а пик максимальной концентрации приходится на 3 часа утра, после чего его количество начинает снижаться. Именно благодаря мелатонину человек засыпает и спит крепким сном, а уровень гормона кортизол у него снижается.

Если организм человека здоров и сбалансирован, он легко засыпает и спит спокойно в течение всей ночи. Если уровень кортизола повышен к концу дня, человек чувствует усталость, как будто хочется спать, но не получается заснуть. Может случаться так, что он засыпает, но потом просыпается ночью с 1 до 4 утра.

Стресс преследует человека в повседневной жизни и влияет на сон и пробуждение. Психологический стресс на работе, проблемы в семье, финансовый кризис, ссора с родителями и так далее. Также сказывается влияние физического стресса – отсутствие физической активности, многочасовое сидение перед экраном компьютера или телевизора, употребление токсичной вредной еды, любая другая интоксикация или нестабильные разбалансированные гормоны. А иногда и все вместе.

Самые главные причины плохого сна - это плохое питание, недостаток питательных веществ, нерегулируемый уровень сахара в крови и хронический стресс.

Для оптимизации питания попробуйте следующее:

Ешьте вовремя. Сократите любые приемы пищи за 3 часа до сна. Обильный ужин перед сном – гарантия плохого сна.

Определите правильное время для употребления углеводов. Все правильные (медленно сгораемые углеводы) ешьте вечером. Исключите из рациона белый хлеб, муку, рис и картошку.

Не сидите на диетах. Если количество употребляемых калорий вашего рациона и употребление питательных веществ снижены, кортизол повышается и сон становится прерывистым, вы просыпаетесь и не можете заснуть.

Фиксируйте свои проблемы. Запишите пред сном все, что волнует вас и заставляет

тревожиться. Составьте план на следующий день и снимите все волнения. Это избавит ум от лишних мыслей и даст силы для засыпания.

Попробуйте принимать добавки. Врачи функциональной медицины иногда рекомендуют принимать магнолию. Она помогает балансировать гормоны стресса и хорошо работает с кортизолом. Также очень хорошо ввести в рацион в качестве добавки цитрат или глицинат магния (200-400 мг). Его нужно принимать перед сном – это поможет снять мышечные напряжения и расслабит нервную систему. Проконсультировавшись с врачом, попробуйте принимать мелатонин в качестве добавки.1-3 мг на ночь облегчат засыпание и восстановят ритм сна.

Принимайте ашвагандху. Этот природный адаптоген поможет адаптироваться к стрессу и снизить его деструктивное влияние на организм.

Сохраняйте и поддерживайте свой суточный ритм. Ложитесь спать до 23 часов и просыпайтесь в одно и то же время каждое утро.

Не спите при свете.

Сократите содержащие кофеин напитки. Чашка кофе, на первый взгляд, помогает оставаться бодрым, однако на самом деле ухудшает сон.

Сократите алкоголь. Кажется, немного алкоголя поможет заснуть, но это не так - алкоголь негативно влияет на качество сна.

Больше бывайте на солнце. Каждый день бывайте на солнце - по возможности, не менее 20 минут. Солнечный свет проникает в организм и влияет на выработку мелатонина, который важен для настроения, здорового сна и в профилактике старения.

Если после всех выше описанных рекомендаций состояние вашего сна не улучшилось, необходимо разбираться и обращать внимание на другие возможные факторы, влияющие на сон – проблемы со щитовидной железой, менопауза, фибромиалгия, синдром хронической усталости, повышенная чувствительность к определенным продуктам питания, интоксикация тяжелыми металлами, стресс и депрессия.

Оставайтесь здоровыми!

Об авторе: Наталия Римша - сертифицированный специалист по питанию, ведущая программ по корпоративному оздоровлению Go Happy Go Healthy.

важность сна
почему мы не спим

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/sante/20722*