

Полезь сна.

Более приятного, полезного состояния для организма человека, чем здоровый сон, не существует. Приблизительно треть жизни человек проводит во сне. Несомненная польза сна заключается в возможности эффективно восстанавливать силы, черпать необходимые резервы для дневного времяпрепровождения. Спокойный, качественный сон позволяет восстанавливать клетки центральной нервной системы, он является мощной профилактикой многих заболеваний, укрепляет иммунитет.

Во время сна значительно быстрее происходит заживление ран, ожогов. Полноценный сон позволяет мозгу восстановить химический, эмоциональный запас нервных клеток, особенно при прохождении медленной фазы сна. Регулярный недосып удивительно подрывает работоспособность человеческого организма.

Непосредственно в процессе сна мозг человека занят диагностикой всех систем организма, запускаются механизмы самовосстановления. В период отдыха происходит нормализация кровяного давления, гормонального обмена веществ, стабилизируются показатели сахара в крови.

Именно бессонница является причиной многочисленных заболеваний. Если человек не может заснуть в течение получаса, то причина этого явления – эмоциональное напряжение или стресс. Регулярные ночные просыпания указывают на проблемы с внутренними органами, больной орган дает сигнал в мозг, и вы просыпаетесь. О гормональных проблемах говорят частые ранние просыпания. Если человек, проспавший достаточное количество времени, просыпается совершенно не отдохнувшим, у него возможны проблемы с головным мозгом или запущенное психическое расстройство, например, депрессия.

Польза сна, безусловно, не подлежит сомнению, но излишне долго спать также вредно. Сон в течение 10-ти часов для взрослого человека опасен возможностью нарушения биоритмов, снижения энергетического тонуса организма, что также вполне может привести к депрессиям, апатии, головным болям. Необходимо соблюдать норму сна, которая равна приблизительно 6-ти или 8-ми часам.

Место для выспания должно быть удобным с хорошо подобранным матрасом, одеяло теплым, но не жарким. В спальне должен быть свежий воздух, помещение перед сном надо проветрить. Для сна подходит более низкая температура воздуха, около 18-22 градусов.

Перед сном не следует долго сидеть у экрана компьютера или телевизора.

Кушать лучше всего за несколько часов до сна (не менее 2-х часов). Полный желудок не способствует здоровому сну.

Полезно перед сном гулять 20-30 минут (можно больше) спокойным шагом.