

# КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН. БЕССОНИЦА



@kosmo\_\_\_\_nika



# СОДЕРЖАНИЕ

КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН.....	3
СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА СНА.....	4
ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ СО СНОМ.....	5
РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОБЛЕМАХ СО СНОМ.....	7
МЕЛАТОНИН.....	9
ДОБАВКИ ПРИ НАРУШЕНИИ СНА .....	10

# КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН

*Качественный сон – это залог нашей молодости, красоты и здоровья. Сон – это лучшее лекарство.*

Готовиться ко сну необходимо с 22:00, а в 23:00 уже спим. Идеальная продолжительность сна в среднем 7-8 часов, не просыпаясь ночью.

Дневной сон имеет место быть. Физиологично кортизол падает в районе 3 часов дня. Поэтому если вас клонит в сон и у вас есть время, то вы можете поспать. Но не более 40 мин, иначе вы войдете в глубокую фазу сна. Как следствие, ночью вам тяжело будет заснуть.





# НЕОЧЕВИДНЫЕ СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА СНА



- Снижение выработки коллагена;
- Повышение аппетита;
- Усиливается тяга к сладкому;
- Повышаются риски развития ожирения;
- Снижение либидо (половое влечение);
- Низкий иммунитет.

По данным исследований: сокращение сна на 1 час в день ассоциировано с увеличением массы тела на 0,35 кг.

Люди, работающие по сменному графику, имеют более высокую заболеваемость сахарным диабетом, ожирением и сердечно-сосудистыми патологиями.



# ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ СО СНОМ:

1. Стресс, неврозы, тревожные состояния, депрессии;
2. Нарушение в работе щитовидной железы «гормональная бессонница»;
3. Менопауза у женщин;
4. Сахарный диабет;
5. Заболевания, сопровождающиеся болевыми ощущениями;
6. Синдром беспокойных ног;
7. Дефицит магния, мелатонина и витаминов группы В;
8. Апноэ – остановка дыхания во сне. Дыхание прекращается и человек просыпается, а потом долго не может уснуть. Такое состояние может быть опасным для жизни. Чаще встречается у лиц с лишним весом. Эти остановки дыхания во время сна, человек может не осознавать сам.



# ЧАЩЕ ВЫЗЫВАЕТ БЕССОННИЦУ:

1. Плохие условия для сна: свет, шум, духота, неудобная постель;
2. Привычка ложиться спать в разное время, в том числе отсыпаться по выходным;
3. Дневной сон, как подмена ночного;
4. Переедание и употребление алкоголя, сигарет, кофе в течение вечера;
5. Заниматься активным спортом вечером;
6. Избыточное количество легких углеводов, сладкого в течение дня истощает запасы магния в нашем организме;
7. Большое количество людей храпят на фоне инсулинорезистентности (ИР) и избыточного веса. Храп это не норма, его необходимо корректировать. Так же ИР приводит к частому мочеиспусканию в ночное время.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОБЛЕМАХ СО СНОМ:

- Ложиться спать не позднее 23:00. Для начала хотя бы засыпать до полуночи, далее на 5-10 мин раньше по сравнению с предыдущим днем;
- Выключать гаджеты за 1ч.до сна (телефон, телевизор, компьютер), светодиодные ленты;
- В комнате должна быть полная темнота (маска для сна, шторы black out);
- Температура для сна должна быть 18-21С, поэтому проветривайте перед сном;
- Тишина, можно использовать бируши;
- Практиковать медитации перед сном;
- Принимать магниевую ванну за 40 мин до сна (температура воды не выше 40С);
- Ужинать за 3-4 ч. до сна. Чтобы организм ночью восстанавливался;
- Не ешьте слишком много перед сном, тем более тяжелой и сладкой пищи;
- Чаще бывайте на свежем воздухе.





# РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОБЛЕМАХ СО СНОМ:

- Не употреблять кофеиносодержащие продукты перед сном: кофе, какао, зеленый чай, матча, шоколад, энергетики. Последнюю кружку этих напитков выпивать не позднее 5-7ч. до сна;
- Никогда не употребляем алкоголь на ночь, если у вас бессонница. Ваш организм в это время не отдыхает, он борется с этиловым спиртом;
- Установите расслабляющий ритуал, например, теплая ванна, десять минут чтения и тд;
- Вводить спорт или пешие прогулки. Силовые, активные тренировки вечером лучше убрать;
- Избегайте слишком ярких цветов в спальне;
- Используйте удобные, не слишком мягкий матрас и подушку;
- Хорошему сну способствуют эфирные масла ромашки, чайного дерева, мандариновых листьев и календулы;
- Музыка для сна (звуки природы, специальная «снотворная» музыка, спокойные аудиокнижки).





# МЕЛАТОНИН

- это гормон сна (так же главный антивозрастной гормон), его выработка начинается в 19:00 ч. и достигает пика к 23:00 до часу ночи, в это время происходит восстановление организма.

## МЕЛАТОНИН В ПРОДУКТАХ:

брокколи, томаты, бобовые, кедровые и грецкие орехи.

НАПИТКИ С МЕЛАТОНИНОМ: из имбиря, ромашки, пустырника, мелиссы. Если вам тяжело заснуть, то можете их принимать за 4 ч. до сна.

В ДОБАВКАХ: 1-3 мг за 30 мин до сна.

Включать осторожно и только если ничего не помогает. Использовать не на постоянной основе (1-6 месяцев).

НЕЛЬЗЯ СОЧЕТАТЬ С: Алкоголем, антибиотиками, барбитуратами, СИОЗС, препаратами для лечения болезни Паркинсона, зверобоем, продырявленным, транквилизаторами, карбидопой (Лодосин), сиропом типа Туссин плюс (из-за Декстрометорфана), трамадол (Ультрам), DLPA.

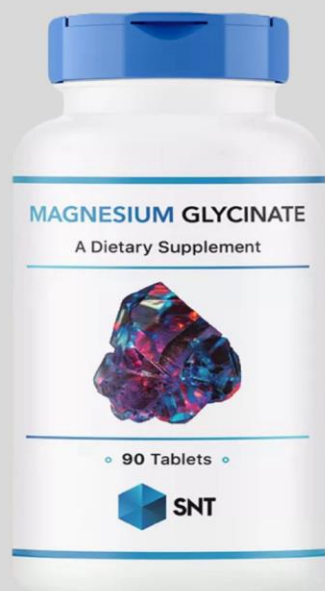


# ДОБАВКИ ПРИ НАРУШЕНИЕ СНА



Витамин Д – 3000-5000 МЕ ежедневно. В форме – холекальциферол. Источник – солнце, печень трески, яичный желток, рыбий жир.

L-Теанин 100мг курсом 1-2 месяца. Способствует расслаблению, не вызывая при этом сонливость и усталость.



Магний (глицинат) перед сном 10мг на 1 кг вашего идеального веса – ежедневно. Источники: гречка, орехи (миндаль, кешью, кедровые), тыквенные семечки, кунжут, семечки подсолнуха, яйца, морская капуста, горький шоколад, фасоль, нут, шпинат.



# ДОБАВКИ ПРИ НАРУШЕНИЕ СНА



Витамины группы В. Курс 2-3 месяца по 1 капсуле в день. Источники: в основном содержатся в мясе, рыбе, молочных продуктах, печени, орехах, яйцах, в некоторых злаках и бобовых.

Витамин С – 500 мг 2 месяца. Форма – биофлавоноидная, аскорбат натрия, аскорбат кальция. Источники – шиповник, смородина, облепиха, цитрусовые, красный перец, вишня, петрушка, брокколи, все свежие фрукты и овощи.



GABA – 500 мг ежедневно за 2 часа до приема мелатонина. Курс 1-2 месяца. Источники: скумбрия, миндаль, брокколи, говяжья печень, бурый рис, бананы, палтус, чечевица, шпинат



# БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

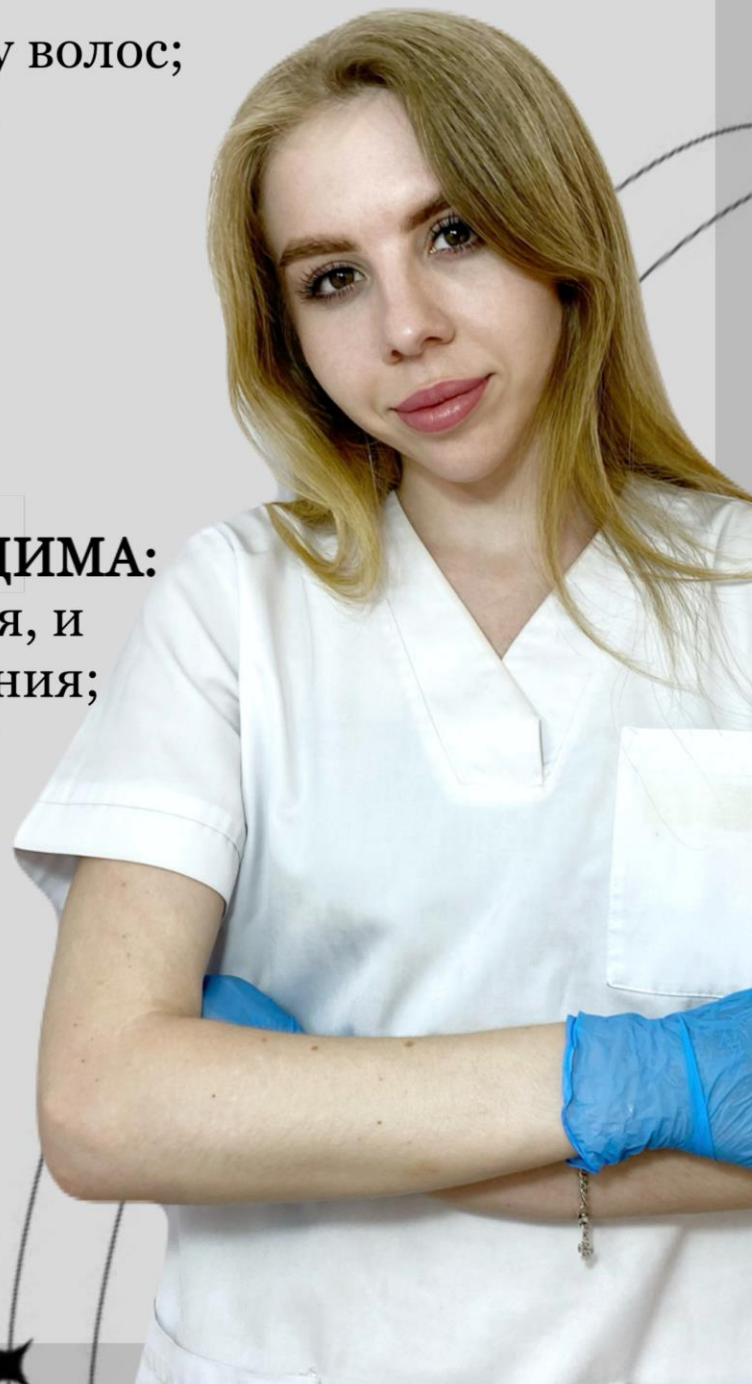
*Приглашаю вас к себе на бесплатную онлайн консультацию, на ней подробно разберем ваши жалобы и найдем предполагаемые им причины*

## **Я ПОМОГУ:**

- Восполнить густоту и длину волос;
- Восстановить кожу от акне;
- Нормализовать цикл;
- Подготовить организм к беременности;
- Снизить вес;
- Восполнить дефициты.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ НЕОБХОДИМА:**

- Всем, кто хочет провериться, и профилактировать заболевания;
- Если вы не знаете к какому врачу идти и с чего начать заниматься здоровьем;
- Врачи ничего не нашли, не знаете куда «копать» и что дальше делать.



# НУТРИЦИОЛОГ

*С медицинским образованием*

---

Сайт: <https://fqboz.tb.ru/page3>

На сайте можно ознакомиться с  
отзывами и тарифами по консультации



@kosmo\_\_\_\_nika



@kosmo\_ni