



Здоровый сон- неотъемлемая часть здоровой и счастливой жизни каждого человека. Не стоит недооценивать важности полноценного качественного сна для качественного выполнения работы, усвоения информации на учёбе и в целом продуктивной жизнедеятельности. При отсутствии возможности нормально выспаться функционирование систем человеческого организма нарушается. Научно доказано, что хроническое недосыпание является одним из факторов способствующих развитию широкого спектра заболеваний. Недостаток сна приводит к набору лишнего веса, эндокринологическим расстройствам, нарушению гормонального баланса (иногда бесплодия), а также может провоцировать снижение иммунитета и развитие онкологических процессов в различных органах.

Понятие «здоровый сон»- это с одной стороны просто и физиологично, а с другой весьма сложное явление. Общеизвестно, что сон имеет фазы, соблюдение порядка и продолжительности, которых имеет решающее значение для полноценного отдыха. То есть не так важно, сколько человек спит по продолжительности - для каждого количество часов сна, чтоб почувствовать себя отдохнувшим, индивидуально и колеблется в среднем от 5 до 10 часов, на сколько значимо именно качество самого сна, его непрерывность. Т.е. вы можете проспать за сутки суммарно около 10-ти часов с перерывами, и всё равно при этом чувствовать себя полностью разбитым и нетрудоспособным.

Полезной привычкой, которую нам прививают ещё с детства, является соблюдение режима, не исключая подъём и отбой в приблизительно одинаковое время и в выходные дни. Так как наш организм – большой сложный механизм, в котором вырабатываются различные вещества, регулирующие его деятельность, и стоит дать ему возможность работать в одинаковом режиме, соблюдая последовательность отдыха и бодрствования, чтоб максимально оптимизировать его работу.

Все, кто ищут способы, как похудеть, знают, что не стоит наедаться перед самым сном, и важно перенести последний прием пищи на время, не позже, чем за 4 часа до сна. Но на самом деле это правило касается абсолютно всех, кто хочет здорово выспаться и чувствовать себя бодрым сутра. Так как переваривание пищи- это энергозатратный процесс и плотный ужин перед сном не позволит организму расслабиться и восстановить силы. Так же не стоит в вечерние часы злоупотреблять напитками, содержащими кофеин (крепким чаем, кофе), блюдами, обильно приправленными острыми специями, жирной, жареной едой.

Родители маленьких детей знают, как неоценимо важен ритуал отхода ко сну- тёплая

ванна вечером (иногда с эфирными маслами мяты, лаванды или других седативных трав), чтение сказок, спокойные игры, прослушивание спокойной музыки, приглушенный свет. В действительности соблюдение ежедневной процедуры засыпания полезно не только детям, но и взрослым, особенно тем, у кого рабочий день насыщен стрессами или имеются проблемы со сном. Разумеется, не обязательно читать себе сказки, но чтение приятной книги (с не слишком острым сюжетом), в сочетании с тёплой ванной (с ароматическими маслами по вашему вкусу), приятной музыкой, и приглушенным светом, наверняка помогут вашей нервной системе расслабиться и подготовиться к ночному отдыху.

Так же полноценно выспаться Вам **поможет продукция от ЕКО Матера - это микромассажные противопролежневые матрасы из проса**

. Ознакомьтесь с их многофункциональностью

[можно тут](#)

Автор - врач общей практики - Ольга Завадская, для сайта WWW.VSETKA.COM