



Прокачка мелатонина: теперь ты будешь спать, как младенец

Практика стимулирования выработки собственного мелатонина важна, потому что мелатонин играет ключевую роль в регуляции цикла сна-бодрствования. Поддержание здорового уровня мелатонина помогает обеспечить качественный сон, который необходим для общего здоровья и благополучия. Чек-лист как самому повысить физиологический уровень мелатонина полезен, поскольку он предоставляет структурированный подход к улучшению качества сна.

1. Регулярный график сна

Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время каждый день. Это поможет вашему организму установить ритм и улучшить качество сна.

2. Избегайте яркого света перед сном

Яркий свет, особенно синий свет от электронных устройств (смартфоны, планшеты, компьютеры), может подавлять производство мелатонина. Постарайтесь избегать использования этих устройств за час до сна.

3. Создайте спокойную атмосферу для сна

Убедитесь, что ваша спальня темная, тихая и комфортная. Используйте плотные шторы, чтобы блокировать уличный свет, и шумоизолирующие материалы, чтобы уменьшить шум.

4. Расслабляющие ритуалы перед сном

Примите теплую ванну или душ, прочитайте книгу, послушайте расслабляющую музыку или медитируйте. Эти действия помогут вам успокоиться и подготовиться ко сну.

5. Физическая активность

Регулярные упражнения могут помочь улучшить качество сна. Однако старайтесь не заниматься спортом прямо перед сном, так как это может возбудить вас.

6. Ограничьте употребление кофеина и алкоголя

Кофеин и алкоголь могут нарушать сон. Постарайтесь ограничить их потребление, особенно вечером.

7. Ешьте продукты, богатые мелатонином

Некоторые продукты, такие как грецкие орехи, инжир, авокадо, бананы, миндаль, вишня и овсянка, содержат мелатонин или способствуют его производству. Включите их в свой рацион.

8. Избегайте употребления продуктов с высоким содержанием сахара и углеводов перед сном

Они могут повышать уровень инсулина в крови, что может мешать выработке мелатонина.

9. Избегайте стрессовых ситуаций

Стресс может снизить уровень мелатонина и привести к бессоннице.

10. Дыхательные практики и медитация

Глубокое дыхание перед сном помогает снизить уровень стресса, что может способствовать выработке мелатонина

11. Создайте полную темноту

Создайте условия для темноты вокруг себя, используя плотные шторы или специальные маски для сна. В темноте уровень мелатонина повышается.

Следуя этому чек-листу, можно постепенно улучшить качество сна и общее состояние здоровья. Однако, если вы испытываете хронические проблемы со сном, несмотря на соблюдение этих пунктов, обратитесь к своему врачу. Он может предложить дополнительные стратегии или назначить лечение. Это и многое другое быстрее и качественнее изменить поможет Сергей Власов - психолог, коуч, тренер. Доступ к сервисам и бесплатным материалам <https://taplink.cc/svlasov.ru>