

РОМАН БУТЫЛКА



**БЕССОННИЦА
КАК БЫСТРО
ЗАСНУТЬ**

ПРИРОДНЫЙ МЕЛАТОНИН



Роман Бутылка

Бессонница. Как быстро заснуть: природный мелатонин

Серия «Природное здоровье», книга 2

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68935908

SelfPub; 2023

Аннотация

Мелатонин – гормон сна, который позволяет быстро засыпать, спать без пробуждений, давая возможность организму восстановиться. Если организм не вырабатывает этот гормон – человек страдает бессонницей. Автор представляет широкий спектр методов, которые помогают организму самостоятельно вырабатывать природный мелатонин – гормон сна. Это употребление травяных сборов, чаев, определенных видов пищи, использование ароматерапии и других природных средств. Здесь вы найдете информацию о том, какие растения могут помочь в борьбе с бессонницей и тревогой, как использовать ароматерапию для крепкого сна и быстрого засыпания, какая пища и напитки помогут выработать мелатонин и скорректировать режим дня. Книга станет полезным руководством для всех, кто страдает от бессонницы и хочет улучшить свое самочувствие без медикаментов. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию.

Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	5
Факторы, влияющие на выработку мелатонина	9
Как продукты влияют на выработку мелатонина	12
Что лучше не есть перед сном, если страдаете бессонницей	14
Продукты, которые стоит есть перед сном	16
Мясо	16
Овощи	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Роман Бутылка Бессонница. Как быстро заснуть: природный мелатонин

Введение

Наверняка вы замечали, что, когда высыпаетесь, легче думать, в целом чувствуешь себя бодрее, энергия бьет через край и вы готовы к героическим свершениям. А когда ночь не задалась – трудно сосредоточиться, с утра уже раздражены и чувствуете усталость.

Привет! Меня зовут Роман Бутылка, и в этой книге мы будем говорить о том, как важен качественный сон для здоровья и благополучия. И что самое главное – как природными и натуральными средствами победить бессонницу.

Итак, кроме очевидных проблем, плохой сон может вызывать еще множество других неприятностей. Например, он может увеличить риск развития депрессии, тревожности и других психологических отклонений. Также недостаточный сон повышает риск развития заболеваний, таких как ожире-

ние, диабет, сердечно-сосудистые заболевания и даже рак. Ничего приятного.

Мы видим, что качественный сон – это не просто приятный отдых, но и ключевой элемент здорового образа жизни. Если вы заботитесь о своем здоровье, то следует обратить внимание и на свой сон. Научиться создавать благоприятную атмосферу для качественного отдыха.

В этой книге я расскажу тебе, как помочь своему организму вырабатывать мелатонин – гормон, который помогает улучшить качество сна. Будем учиться засыпать быстрее и спать глубже!

Но существуют же лекарственные средства, которые решают проблему бессонницы за раз-два-три. Зачем заморачиваться, да?

А я скажу так- прием снотворных таблеток может вызывать побочные эффекты. Некоторые из них незначительны, но другие могут быть серьезными и даже опасными для здоровья.

Например – сонливость в течение дня. Она может привести к затруднениям в работе, учебе или вождении автомобиля. Также могут быть проблемы с координацией движений и ухудшение когнитивных функций, таких как концентрация и память.

Есть категория людей, у которых прием снотворных средств вызывает головную боль и головокружение, аллергические реакции. Ну и передозировка смертельно опасна, не

стоит об этом забывать.

А еще частый прием лекарств может привести к зависимости или толерантности. Что приводит к необходимости увеличения дозы или перехода на более сильное лекарство.

Поэтому в этой книге мы разберем какие есть

Что такое мелатонин и как он влияет на сон

Мелатонин – это гормон, который регулирует сон и является ключевым игроком в циркадном ритме организма. Он вырабатывается в шишковидной железе мозга и обычно начинает выделяться в кровь во время темноты. Это происходит потому, что мелатонин производится, когда мозгу сообщается, что наступила ночь, и что пора готовиться ко сну.

Когда уровень мелатонина повышается, это помогает телу и мозгу расслабиться и готовиться к засыпанию. Увеличение уровня мелатонина может также снизить температуру тела и снизить артериальное давление, что тоже помогает в засыпании.

Мелатонин – это гормон, синтезируемый из аминокислоты триптофана. Выделение же мелатонина стимулируется нейромедиатором норадреналином, который снижает активность нейронов гипоталамуса, ответственных за сигнализацию бодрствования.

Уровень мелатонина в крови достигает своего максимума в середине ночи и падает к утру.

Недостаток мелатонина может привести к бессоннице и проблемам с циркадным ритмом организма. Уровень мела-

тонина в крови снижается с возрастом и может быть нарушен при некоторых заболеваниях, таких как депрессия и болезнь Паркинсона.

Также некоторые люди могут чувствовать сильнее перемену частого пояса. Например, после долгих перелетов. Это связано с тем, что нормальный циркадный ритм организма нарушается, и уровень мелатонина не успевает синхронизироваться с новым часовым поясом.

Существует множество факторов, которые влияют на уровень мелатонина в организме. Это возраст, образ жизни, питание, физическая активность и количество света, которое человек получает в течение дня. В следующей главе мы подробно разберем все факторы и тогда вам станет предельно понятно, как оптимизировать свой сон и улучшить свое здоровье при помощи природного мелатонина.

Факторы, влияющие на выработку мелатонина

Мы уже узнали, что мелатонин – это гормон, который помогает регулировать наш сон и циркадный ритм организма. Но что влияет на выработку этого гормона? Давайте разберемся.

Свет является одним из главных факторов, влияющих на выработку мелатонина. Исследования показывают, что темнота стимулирует производство мелатонина, а яркий свет (особенно синий) снижает его уровень. Это значит, что если вы смотрите на яркие экраны (смартфона или компьютера) перед сном, то можете испытывать трудности с засыпанием. Кроме того, если вы хотите быстрее заснуть, то стоит погасить свет и убедиться, что в вашей комнате достаточно темно.

Еще один фактор, влияющий на выработку мелатонина, – это еда. Триптофан, аминокислота, из которой производится мелатонин, содержится в таких продуктах, как молоко, творог, бананы, индейка, орехи и семена. Исследования показывают, что употребление этих продуктов может улучшить качество сна. О продуктах, которые влияют на сон мы поговорим в отдельной главе. В ней же разберем и рецепты, которые помогут наладить циркадный ритм. А также расскажу,

что категорически нельзя кушать перед сном, чтобы потом полночи не считать овец.

Некоторые люди используют мелатаниновые добавки для того, чтобы улучшить свой сон. Однако, необходимо помнить, что эти добавки являются лекарствами и не должны использоваться без консультации врача. Исследования показывают, что мелатониновые добавки могут помочь людям с бессонницей, но они также могут вызывать побочные эффекты, такие как головная боль, тошнота и сонливость.

Еще одним важным фактором является физическая активность. Некоторые исследования показали, что умеренная физическая нагрузка может улучшить качество сна и увеличить уровень мелатонина у людей со сниженной выработкой гормона. Однако, сильная физическая нагрузка перед сном может, наоборот, препятствовать выработке мелатонина и затруднить засыпание.

Наконец, количество света, которое человек получает в течение дня, также играет важную роль в выработке мелатонина. Свет является наиболее мощным внешним фактором, который регулирует выделение гормона. В течение дня, особенно утром, высокие уровни света подавляют выработку мелатонина, а вечером, наоборот, низкие уровни света стимулируют ее выделение. Поэтому, чтобы поддерживать здоровый циркадный ритм, следует увеличивать количество света, которое человек получает в течение дня, особенно утром, и уменьшать его к вечеру.

Ну и не стоит забывать, что люди отличаются друг от друга в выработке мелатонина. Некоторые производят больше мелатонина и им легче засыпать.

Как продукты влияют на выработку мелатонина

Выше мы говорили, что в образовании мелатонина участвует триптофан. Поэтому если включить в свой вечерний рацион продукты, которые содержат триптофан, предшественник мелатонина, то это может существенно облегчить засыпание. Триптофан находится в таких продуктах, как индейка, курица, рыба, бобовые и орехи.

Кроме того, важную роль в регуляции сна играют также витамины и минералы. Например, витамин B6 участвует в процессе превращения триптофана в мелатонин, а магний способствует расслаблению мышц и спокойному сну. При этом витамин D, который синтезируется в коже при воздействии солнечных лучей, также может влиять на регуляцию сна и помогать выработке мелатонина.

Исследования показывают, что употребление некоторых продуктов может улучшить качество сна и увеличить уровень мелатонина в организме. Например, в одном исследовании участникам предлагали употреблять в качестве закуски кедровые орехи, богатые триптофаном. В результате участники испытывали улучшение качества сна и повышение уровня мелатонина.

Также некоторые фрукты, такие как черешня, содержат

мелатонин и могут помочь в его выработке. В одном исследовании участники, которые употребляли черешню или ее сок, показали улучшение сна и повышение уровня мелатонина в крови.

Важно отметить, что есть продукты, которые, наоборот, не стоит употреблять перед сном. Например, алкоголь может нарушить нормальный циркадный ритм организма и уменьшить выработку мелатонина. Кроме того, употребление продуктов с высоким содержанием сахара и жиров может вызвать бессонницу и нарушить сон.

Рассмотрим, какие продукты лучше не есть перед сном и почему.

Что лучше не есть перед сном, если страдаете бессонницей

Стоит помнить, что все организмы разные и на кого-то перечисленные ниже продукты не будут влиять. Я лично знаю человека, который не бодрится от кофе, и еще одного товарища, который не пьянеет от пива. Но если вы лишены таких сверхспособностей, то информация ниже вам пригодится.

Кофе

Кофе содержит кофеин, психостимулятор, который может помочь вам бодрствовать в течение дня. Однако, употребление кофеина в течение 4-6 часов перед сном может затруднить засыпание и снизить качество сна. Исследования показывают, что люди, употребляющие кофеин, засыпают в среднем на 15 минут позже и спят на 1 час меньше, чем те, кто не употребляет кофеин перед сном.

Шоколад

Шоколад содержит теобромин, алкалоид, который также может увеличить бодрствование. Хотя эффект от теобромина слабее, чем от кофеина, его употребление также может затруднить засыпание.

Специи и острые блюда

Специи и острые блюда могут вызывать дискомфорт в желудке и рефлюкс кислоты, что может привести к бессоннице и беспокойному сну.

Алкоголь

Алкоголь может помочь расслабиться и заснуть быстрее, но это не означает, что он полезен для сна. Алкоголь может снизить качество сна, увеличить вероятность просыпаний в течение ночи и привести к раннему пробуждению. Это связано с тем, что алкоголь оказывает депрессивное действие на нервную систему, что снижает качество сна.

Жирная и тяжелая пища

Жирная и тяжелая пища может привести к диспепсии, что может нарушить ваш сон. Исследования показали, что люди, употребляющие жирную пищу перед сном, часто испытывают пробуждения в течение ночи и имеют более поверхностный сон.

Продукты, которые стоит есть перед сном

Опять же не забываем про уникальность каждого человека и его организма. Но все же есть продукты, которые помогают уснуть.

Мясо

Итак, существует несколько типов мяса, которые могут помочь уснуть лучше:

Куриное мясо – содержит триптофан, который помогает увеличить выработку мелатонина.

Телятина – богата витамином B6, который помогает увеличить выработку мелатонина.

Говядина – содержит магний, который помогает улучшить качество сна.

Кролик – богат белком, который помогает снизить уровень стресса и улучшить сон.

Индейка – содержит мелатонин, который помогает улучшить качество сна.

Но не стоит злоупотреблять мясом перед сном, так как оно может быть тяжелым для пищеварения и вызывать бессонницу. Рекомендуется употреблять его в умеренных коли-

чествах и совмещать с другими продуктами, способствующими выработке мелатонина, например, с овощами или зеленым чаем.

Овощи

Некоторые овощи могут помочь улучшить качество сна благодаря своему составу питательных веществ и способности стимулировать выработку мелатонина.

Вот несколько овощей, которые стоит употреблять перед сном:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.