



Здоровый сон - это важно



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Всех функций сна мы не знаем до сих пор. Но принудительное или сознательное ограничение сна серьезно влияет на психическое и физическое здоровье человека. Под «слишком коротким сном», как правило, имеется в виду меньше шести часов, «чересчур много спать» - это больше 9-10 часов.

Спокойный, качественный сон позволяет восстанавливать клетки центральной нервной системы, является мощной профилактикой многих заболеваний, укрепляет иммунитет.

Врачами замечено, что люди, постоянно высыпающиеся, в два раза меньше страдают от хронических заболеваний. В период отдыха происходит нормализация кровяного давления, гормонального обмена веществ, стабилизируются показатели сахара в крови.

В глубоких стадиях сна в нашем организме вырабатывается гормон роста – соматотропин, который запускает программу комплексного обновления организма и регулирует обмен веществ.

Поэтому при недостатке сна возрастает риск развития сахарного диабета, гипертонической болезни, ожирения, а также усиливается тяжесть

хронических возрастных заболеваний. Недаром, когда человек болеет, ему постоянно хочется спать – так организм «обновляет» себя.

Хороший сон заботится о правильном и бесперебойном функционировании мозга.

Эффективность работы мозга становится гораздо выше, если вы хорошо спали. Хороший сон предупреждает развитие психических заболеваний. Поэтому не пренебрегайте сном!

Высыпайтесь. И будьте здоровы!