Большое количество людей недооценивают здоровый и правильный сон. По мнению среднестатистического человека, спать нужно лишь для того, чтобы восстановить энергию и быть готовым к новому дню. На самом деле у сна куда больше функций:
• во время сна мозг и пищеварительный тракт очищаются от токсинов;
• сон укрепляет память;
• сон влияет на стабильное функционирование обмена веществ.

И если сам сон – вещь приятная и полезная, то с пробуждением часто бывают проблемы. С утра мы просыпаемся разбитыми и еще более уставшими, чем прошлым вечером. Чтобы избавиться от этих ощущений и спать здоровым сном, врачи советуют выполнять следующие рекомендации:
• Спать в соответствии с возрастными нормами (при возрасте от 18 до 65 лет это примерно 7-9 часов в сутки);
• Ложиться спать до полуночи, а лучше – до 23:00. Специалисты делятся информацией о том, что один час сна до 00:00 часов заменяет два часа сна после полуночи;
• Не принимать пищу за пару часов до сна. Если вы плотно поужинаете, а затем ляжете спать, внутренние органы будут продолжать работу по перевариванию пищи;
• Небольшая прогулка перед сном насытит кровь кислородом и сделает сон более крепким. Совсем необязательно гулять по несколько часов – 10-15 минут будет вполне достаточно.

А вот к чему приводит неправильный и недостаточный сон:
• ухудшение памяти и реакции;
• развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы;
• ослабление иммунитета.

В случае возникновения бессонницы и других проблем с физическим состоянием обратитесь к специалисту. Врачи окажут необходимую помощь, а также подберут правильный подход к диагностике и лечению заболеваний.