

В медицине давно известно о полезных свойствах мёда. В этом продукте много витамина С, витаминов группы В, кальция, фосфора, магния, железа, калия. Также мёд обладает антиоксидантными свойствами, эффективно борется со свободными радикалами.

Мёд отвечает за регулирование выработки мелатонина и серотонина. Эти гормоны связаны со здоровым сном и хорошим самочувствием. Известно, что мёд может тормозить работу орексина, что приводит к расслаблению перед сном.

Чтобы приготовить напиток, улучшающий сон, добавьте в стакан тёплой воды чайную ложку мёда. Для вкуса можно добавить туда же листик мяты или лимонный сок. Употребляйте этот напиток за 30 минут до отхода ко сну.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.