

Мелатонин регулирует циклы сна и бодрствования. Обычно его принимают в виде пищевых добавок. С другой стороны, существуют БАДы и растительные средства, которые тоже помогают при проблемах со сном.

Корень валерианы. Он способствует расслаблению и улучшению сна. Один обзор исследований также показал, что валериана может повысить качество сна.

Сок кислой вишни. В вишне содержится много веществ, улучшающих сон. Это в том числе мелатонин, триптофан и серотонин. Одно небольшое исследование продемонстрировало, что употребление сока вишни делает сон более качественным и уменьшает выраженность бессонницы. Пищевые добавки с вишней также увеличивают время, проводимое в постели, общую продолжительность сна и его общую эффективность.

L-теанин. Это аминокислота, которая содержится в зелёном чае. Согласно научным исследованиям, приём добавок с L-теанином улучшает качество сна, повышает его продолжительность и улучшает дневную активность у тех, кто страдает бессонницей.

Мелисса. Исследования показали, что она помогает при тревожности и бессоннице.

L-триптофан. Он способствует сну за счёт того, что преобразуется в мозге в гормоны, которые регулируют сон, то есть в серотонин и мелатонин.



Mariha-kitchen / Getty Images

Глицин. Он поддерживает качество и эффективность сна при приёме в виде добавки.

Магний. Это вещество известно расслабляющими свойствами. Его дополнительный приём поддерживает здоровье нервной системы и общее самочувствие, способствует здоровому сну.

Цинк. Он улучшает качество сна и уменьшает проблемы со сном у тех, кто работает посменно и страдает возрастной бессонницей.

Лаванда. Исследования показывают, что она, особенно при использовании в ароматерапии с эфирными маслами, способствует расслаблению, уменьшает тревожность.

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