

## ПОЛЬЗА СНА

Что такое сон – периодически возникающее физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир. Сон наступает через определённые промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором полностью или частично прекращается работа сознания. Для человека самое приятное и полезное состояние организма заключается в здоровом сне. Спокойный, размеренный сон способен восстановить клетки нервной системы, поэтому его и принято считать одной из мощных профилактик любого заболевания. В то время, когда человек спит, намного быстрее проходит процесс заживления ран и ожогов. Благодаря полноценному сну можно восстановить химический, эмоциональный запас клеток. Наиболее быстрее это проходит во время медленной фазы сна. При регулярном недосыпе у человека удивительным образом начинает подрываться работоспособность. Многие страны активно используют лечение сном, которое помогает эффективно восстановить и активировать нейроны. Пользу сна можно рассмотреть и в психоаналитическом плане – во сне человек может полностью исцелиться и найти для себя верное и разумное решение. В этом процессе мозг человека занимается диагностированием каждой системы в организме. Именно в это время проходит запуск механизмов самовосстановления. Врачи заметили, что люди, которые плохо спят, в два раза больше страдают хроническими заболеваниями. Во время отдыха начинается нормализация кровяного давления, улучшается гормональный обмен веществ, показатели сахара в крови значительно стабилизируются. Польза сна заключается в том, что во время сна восстанавливаются нервные клетки, внутренние силы, эмоциональное состояние, мозг занимается диагностикой и профилактикой внутренних органов. Во время здорового сна наш мозг действует как генератор, подзаряжая эмоциональные и биологические запасы нервных клеток, эффективно восстанавливает организм. Неспешная прогулка благотворно сказывается на психическом здоровье человека, расслабляет, а также свежий воздух, богатый кислородом, насыщает головной мозг. В следующей статье рассмотрим пользу сна.