

# Знижуємо тривожність. Покращуємо сон

Ми віримо, що за час війни ви читали вже сотні постів та гайдів про те, як зняти стрес, покращити сон та зменшити тривожність. Але в цьому гайді ми зібрали небанальні поради як допомогти собі та рідним. З чого почати? Читайте далі...

## 1) Знижуємо кількість глутамату в раціоні

Гамма-аміномасляна кислота (ГАБА) - найбільш вивчений регулятор центру тривоги. Щоб ГАБА заспокоювала та працювала природно, потрібно знизити кількість глутамату. ГАМК розслабляє, а глутамат збуджує, тому надлишок глутамату може викликати занепокоєння.

|                  |                                                                                                                                       |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Глутамат:</b> | сири, ковбаси, чипси та солоні снеки, консервовані томати, напівфабрикати (особливо грибні, м'ясні), бульйони, азійські соуси         |
| <b>ГАБА:</b>     | улуни та білі чаї, капусти, квасоля, горошок, інші бобові, картопля та батат, каштани, цільний овес, перлова каша, горіхи, жирна риба |

## 2) Додаємо продукти для мікробіому

Дослідники з American Gut Project виявили, що люди, які їдять більше 30 різних рослинних продуктів щотижня, мають більш різноманітний мікробіом кишківника порівняно з тими, хто їсть 10 або менше. Це впливає на психічне здоров'я (у таких людей менше розладів психічного здоров'я, як депресія, шизофренія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або біполярний розлад).

| <b>Продукти, які корисні для нашого мікробіому:</b> |                                                             |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/>                            | пробіотичні продукти (квашені овочі, ферментовані продукти) |

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> | овочі             |
| <input type="checkbox"/> | фрукти та ягоди   |
| <input type="checkbox"/> | горіхи та насіння |

### 3) Займаємся йогою, пілатесом, медитуємо

| Йога                                                                                                                                                                                                                                                                               | Пілатес                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Медитація                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>знижує кортизол</p> <p>Особливо у довгостроковій перспективі: регулярна йога довше 3 місяців. На мінімізацію стресу впливає не гірше за медитацію.</p> <p>має медитативний ефект</p> <p>Допомагає зосередитися на теперішньому моменті та відволіктися від стресових думок.</p> | <p>знижує стрес</p> <p>У пілатесі великий акцент робиться на правильному диханні. Глибоке та свідоме дихання може сприяти зниженню рівня стресу та активувати релаксацийну відповідь організму.</p> <p>має медитативний ефект</p> <p>Пілатес може створювати своєрідний медитативний ефект, підвищуючи свідомість про рухи, розуміння тіла та почуття присутності.</p> | <p>сприяє релаксації та заспокоєнню</p> <p>Медитація включає практики, які спрямовані на заспокоєння розуму та тіла, як глибоке та регулярне дихання, спокійне сидіння і зосередженість на присутності. Ці практики допомагають впоратися зі стресом, знижуючи фізіологічну активацію організму і сприяючи релаксації.</p> |
| <p>знижує тривожність</p> <p>Багато піддослідних груп. Багато років. Йога 10 тижнів і більше – 52% людей, що практикують, більше ніколи не відчували ні тривожність, ні панічні атаки.</p>                                                                                         | <p>покращує настрій</p> <p>Пілатес спрямований на розвиток силових, гнучких та стабілізуючих м'язів тіла. Фізична активність впливає на виділення ендорфінів - природних "гормонів щастя", які допомагають знизити рівень стресу та поліпшити настрій.</p>                                                                                                             | <p>знижує стрес</p> <p>Практики медитації розвивають здатність до глибокої концентрації і уваги. Це допомагає зосередитися на поточному моменті і відволіктися від стресу, переживань та негативних думок.</p>                                                                                                             |

## 4) Контролюємо гормони, які впливають на рівень стресу

| Серотонін                                                                                                                                                                  | Окситоцин                                                                                                                                                        | Мелатонін                                                                                                                                                                                                                | Ендорфіни                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• медитація</li><li>• аеробне навантаження: біг, активна ходьба, плавання</li><li>• сонце</li><li>• перебування на природі</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• обійми, тримання за руки, дотики</li><li>• домашні тварини (пет-терапія)</li><li>• час та спілкування з сім'єю</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• сон до 22-22:30</li><li>• відсутність яскравого світла ввечері</li><li>• зниження стимуляторів (кава та вино)</li><li>• сон у повній темряві</li><li>• сон у прохолоді</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• сміх</li><li>• зелений чай та матча</li><li>• какао-боби та гіркий шоколад</li><li>• будь-яка активність та спорт</li></ul> |

## 5) Приймаємо магнієву ванну перед сном або робимо магнієві ванночки для ніг

Англійська сіль, сіль епсома або сульфат магнію має безліч цілющих властивостей, у тому числі, крізь шкіру організм насичується магнієм.

|                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Техніка проведення магнієвої ванни (бажано процедуру проводити увечері, перед сном, оскільки вона заспокоює):</b>      |
| <i>Наберіть ванну з теплою водою.</i>                                                                                     |
| <i>Додайте 2 чашки з сіллю епсома, ретельно перемішайте до повного розчинення. Приймайте ванну протягом 15-20 хвилин.</i> |
| <i>Після процедури промокніть рушником тіло і відпочиньте протягом 1-2 годин.</i>                                         |

Сіль можна придбати на iherb або на українських маркетплейсах. Варіант якісної солі: [https://ua.iherb.com/pr/life-flo-pure-magnesium-flakes-1-65-lb-26-4-oz/85784?gclid=Cj0KCQjw7PCjBhDwARIsANo7CgnoF1\\_YSNwScaq24s-MA88BvHH42FZ5b84Pl\\_fTAUFsaaOvxxPySv8aAI56EALw\\_wcB&gclid=aw.ds](https://ua.iherb.com/pr/life-flo-pure-magnesium-flakes-1-65-lb-26-4-oz/85784?gclid=Cj0KCQjw7PCjBhDwARIsANo7CgnoF1_YSNwScaq24s-MA88BvHH42FZ5b84Pl_fTAUFsaaOvxxPySv8aAI56EALw_wcB&gclid=aw.ds)

## 6) Проводимо максимально багато часу на природі, заземляємося

| "Лісне купання"                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Заземлення                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• ефірні олії, які випускають рослини в повітря, мають антистресовий і антидепресантний вплив на людину і зміцнюють імунну систему</li><li>• двогодинна прогулянка по лісу знижує тиск, рівень гормону кортизолу, покращує концентрацію та пам'ять</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Земля містить велику кількість електронів. Коли ми контактуємо із землею босими ногами, ці електрони можуть поглинаються тілом. Вони працюють як антиоксиданти, які допомагають нейтралізувати вільні радикали</li><li>• дослідження показують, що заземлення зменшує запалення, покращує настрій і сон, знижує стрес та навіть рівень шкоди від електроніки</li></ul> |



Підписуйтесь на наш телеграм-канал, щоб отримувати більше корисної інформації для всієї см'ї:

<https://t.me/GlobalWellnessDayUkraine>