**Что такое гормон сна?**

<https://fitseven.ru/zdorovie/lekarstvo-ot-bessonitsyi-i-starosti-melatonin>

Что собой представляет гормон сна и какую роль он играет в жизни человека? Стоит ли употреблять меланин в таблетках и как это скажется на организме человека при смене часовых поясов, мы рассмотрим далее.

 **Что такое мелатонин?**

Наш организм производит огромное количество полезных и необходимых для жизнедеятельности организма гормонов. Одним из таких является мелатонин, который вырабатывается эпифизом. Главная задача этого вещества заключается в регулировании биоритмов организма человека. Также он положительно влияет на иммунитет и поддерживает работу гормональной системы.

Для людей, которые ведут активный образ жизни, постоянно путешествуют, ездят на поездах или совершают перелеты, вопрос сна является очень даже актуальным, ведь нестабильный сон, смена поясов и многие другие факторы приводят к тому, что нарушаются циркадианные ритмы, тем самым вызывая бессонницу. Используя мелатонин, вы сможете сделать свой сон здоровым.

Подъем утром дается трудно? Каждый день сопровождается упадком сил и плохим настроением? Скорее всего, у вас **сезонная депрессия**!

**Мелатонин и биоритмы**

Смена активного состояния на сон в организме человека происходит с определенной периодичностью. Причиной смены циклов могут служить, как внутренние, так и внешние факторы. Одним из главных условий, влияющих на вырабатывание меланина, является свет. Когда наше тело фиксирует уменьшение количества света, оно начинает производить это вещество, тем самым готовясь ко сну.

Сон – это не просто отдых. В период покоя организм восстанавливает работу всех его систем, начиная от сердечно-сосудистой, нервной и заканчивая пищеварительной и мышечной. Недостаток мелатонина приводит к тому, что сон человека становится некачественным, что сказывается на общем состоянии организма: настроении, здоровье и т.д.

**Самый сильный антиоксидант**

Помимо положительного влияния на сон, этот гормон также помогает организму справляться со свободными радикалами. Ученными он признан одним из самых сильных и лучших антиоксидантов. Когда человек спит, мелатонин распространяется по всему организму и поглощает негативный результат процессов окисления в организме.

Задачей мелатонина также является и защита ДНК, благодаря чему организм человека находится под защитой от старения. Ухудшение выработки этого вещества влияет не только на сон человека, но и сказывается на состоянии кожи.

**Нехватка мелатонина и депрессии**

Еще одной функцией эпифиза является выработка, так называемого, сератонина, более известного, как гормон счастья. В случае его нехватки, у человека развивается депрессия, ухудшение работы организма, слабость, плохое настроение и многие другие негативные состояния. Единственным способом устранения подобных диагнозов является употребление антидепрессантов.

Стоит знать, что мелатонин вырабатывается из сератонина, а потому нарушение одной из функций приводит к сбою и второй. Довольно часто мы сталкиваемся с тем, что в результате плохого сна, настроение резко ухудшается, а организм не способен справиться даже с самыми простыми задачами.

**Ритмы выработки мелатонина**

Мелатонин вырабатывается в организме человека с определенной периодичностью, которая напрямую связанна с режимом сна. Как показали исследования, самый большой выброс этого гормона осуществляется в период с 00:00 и до 5:00. Если обобщить суточную норму мелатонина 100%, то в эти пять часов с этого количества выделяется до 70% .

В момент рассвета секреция гормона прекращается. Именно дневной свет останавливает важный процесс восстановления организма, а потому все его искусственные заменители, такие как телевизор, смартфон и компьютер в ночное время негативно сказываются на деятельности мелатонина. Врачи рекомендуют за несколько часов до сна прекращать использовать эти устройства, и ни в коем случае не ложиться отдыхать под включенным ТВ или ноутбуком.

Как победить плохой сон и раздражающий храп? Все достаточно просто – просто ложитесь **отдыхать в правильной позе.**

**Лекарство от старости**

Многие люди стремятся раздобыть уникальное лекарство от старения. На самом деле наш организм уже обо всем позаботился. Как показали исследования, проведенные на животных, нехватка гормона сна в теле человека приводит к тому, что процесс старения ускоряется и, как результат, наступление менопаузы происходит значительно раньше.

Свободные радикалы, которые поглощаются мелатонином, способны нарушать функциональность клеток, вызывать ухудшение обмена веществ. Систематическое нарушение сна может стать причиной инсульта и развития раковой опухоли.

Хотите выглядеть молодо? Тогда уделите особое внимание своему сну. Качественный сон и достаточное количество гормона в организме помогут сохранить молодое и свежее состояние кожи на протяжении многих лет.

**Мелатонин в таблетках**

Благодаря работе ученных, на сегодняшний день состав мелатонина является известным, а потому его можно купить и в виде таблеток. Так как состав лекарства является природным и полностью безвредным, его относят к пищевым добавкам.

Как любое лекарство, эту биологическую добавку нужно грамотно употреблять. Вначале стоит начать с минимальной дозы в 1мг, после можно ее увеличить до 5 и даже 10 мг. Если изначально доза в 1 мг не окажет никакого влияния и состояние не улучшиться, то конечно же нужно повысить ее сразу до 5.

Полезные свойства этого вещества способны не только улучшить сон, но и предупредить многие серьезные заболевания. Уже в первые недели его употребления вы увидите как внутренние улучшения, так и внешние.

<https://text.ru/antiplagiat/59d75cc569dae> 100%