

Польза носков для сна

Расскажу о носках и их пользе для сна

В экспериментальной группе надевали носки перед сном и спали глубже и засыпали на 7 минут быстрее: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29699592/>

В научном журнале Nature есть исследование, которое показывает, что теплые ступни способствуют быстрому засыпанию:

https://www.nature.com/articles/43366?error=cookies_not_supported&code=df2a80fa-479a-4823-819c-159de810d754

Во-вторых, это максимально простой метод, который не будет отнимать много времени

Как именно носки помогают быстрее и глубже засыпать?

Когда стопы и ладони находятся в тепле, сосуды расширяются — это улучшает терморегуляцию и расслабляет гладкую мускулатуру в стенках сосудов. Такой эффект называется вазодилатацией. Про то, как это влияет на сон, тоже есть хорошие научные статьи:

https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpregu.2000.278.3.R741?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%2520%2520pubmed

В каких случаях может не сработать?

Если в спальне температура выше 23°C [1], это даже само по себе может доставлять дискомфорт во время сна.

Чтобы все получилось, нужно спать в комфортной или немного прохладной комнате — 21-22°C.

Мой опыт: я не заметил большого влияния на свой сон, но уверен, что в зимнее время года улучшения будут заметны.

Автор заметки: alone_in_the_sea

Revision #2

Created 21 July 2023 08:39:30 by matvey033

Updated 4 January 2024 06:02:51 by Тимур