

Список вещей для идеального сна

Друзья! Мы подготовили для вас список вещей, которые помогут сделать ваш сон лучше. Товары сгруппированы по категориям:

- **Желательные** – максимально быстрый эффект от внедрения за небольшие деньги.
- **Рекомендуемые** – более глубокий уровень работы над качеством своего сна, но и большие инвестиции.
- **Полезные** – дополнительные аксессуары.

В списке нет обязательных для покупки товаров.

Мы лишь предоставляем вам информацию о пользе определенных покупок в контексте улучшения вашего сна. Также в статье мы оставили ссылки на товары в интернет-магазине. Вы всегда можете искать альтернативные модели, а наши ссылки предоставлены просто для удобства.

Мастхев для сна

Беруши

Ночной шум представляет собой настоящую **угрозу** спокойному и здоровому сну. Лучшее и наиболее доступное решение для этого - покупка беруш. Они способны помочь даже в самых **тяжелых случаях** шумового загрязнения и со временем станут неотъемлемой частью вашей гигиены сна.

- Полиуретановые: <https://ozon.ru/t/GGgJ7gN>
- Восковые: <https://ozon.ru/t/5BGjMo4>
- Силиконовые: <https://ozon.ru/t/kD699dq>

Маска для сна

Обязательное условие для качественного сна - полное отсутствие света. С наступлением темноты организм начинает вырабатывать мелатонин, главный гормон, регулирующий циркадные ритмы и помогающий нам заснуть. В условиях современного, излишне освещенного мира маска для сна помогает имитировать полную темноту и значительно [улучшает](#) качество сна.

- Mettle (600p): <https://ozon.ru/t/MGB6DGy>
- Routemark (до 800p): <https://ozon.ru/t/gX9aVK8>
- Tempur (7000 p): <https://ozon.ru/t/Y6lgKV4>

Лампа солнечного света 10000 lux

Солнечный свет - один из [главных стимулов](#) для правильной работы циркадных ритмов. Поскольку в некоторые дни и времена года солнечного света может не хватать, лампа для светотерапии с яркостью 10000 lux станет одной из [лучших покупок](#) для поддержания здорового сна в долгосрочной перспективе. Бодрость и энергия утром станут доступны ежедневно.

- Аскона <https://goo.su/WESUe>
- Living Sunshune <https://ozon.ru/t/BDEdNLM>

Розетка с таймером

Доступная альтернатива лампе для светотерапии, помогает [легко проснуться](#). Необходимо использовать вместе со светильником утром, за 30-60 минут перед пробуждением.

- <https://ozon.ru/t/oDbp8AA>

Световой будильник

Комбинация будильника и светильника, он станет отличным решением в начале формирования режима сна благодаря одновременному воздействию звукового сигнала и яркого света

- 1500руб <https://ozon.ru/t/83EDV85>
- 2000руб <https://ozon.ru/t/3zpRMR3>
- 3000руб <https://ozon.ru/t/X3gILLD>

Рекомендации

Подушки

Подходящая и удобная подушка - достаточно полезное приобретение в долгосрочной перспективе: она помогает лучше [отводить тепло](#) от головы и быстрее засыпать, улучшает [качество сна](#). Особенно рекомендуем задуматься о покупке хорошей подушки, если вы испытываете боли в шее, часто страдаете от головных болей и сниженной концентрации внимания утром.

- Ортопедическая подушка с эффектом памяти из хлопка: <https://ozon.ru/t/MG8MeAy>
- Подушка с охлаждающим гелем: <https://ozon.ru/t/E0RVjyj>
- Подушка из бамбукового волокна: <https://ozon.ru/t/Np7bgr8>

Матрас

Ортопедический матрас - дорогое, но полезное удовольствие, которое может добавить [несколько баллов](#) к качеству вашего сна. Лучший вариант - матрас [средней жесткости](#), подобранный индивидуально для вас в магазине постельных принадлежностей

Постельное белье

Некоторые виды постельного белья помогают [лучше восстанавливаться](#) во время сна благодаря положительному влиянию на терморегуляцию. Лучше всего - натуральные ткани из [хлопка и бамбука](#).

- Из хлопка: <https://ozon.ru/t/7BwLE3M>
- Из бамбука: <https://ozon.ru/t/JDorE5e>

Добавки

В настоящее время накопилось большое количество научной литературы, указывающей на пользу различных добавок для качества сна. Ниже укажем самые изученные из них.

Мелатонин - самое безопасное и доступное снотворное для большинства людей, помогает [быстрее заснуть](#) и значительно улучшает [качество сна](#). Идеальная дозировка - 2-3 мг перед

СНОМ:

- <https://goo.su/9sciH>

Глицин - популярный ноотроп, который помимо улучшения **когнитивных функций** также помогает делать сон **более качественным**. Наиболее эффективной показала себя дозировка 3 грамма перед сном.

- <https://goo.su/LsN1Czf>
- <https://goo.su/F7V19Ss>

Магний - один из наиболее важных микроэлементов, кроме регуляции большого количества процессов внутри организма он позволяет **лучше расслабляться** перед сном и быстрее засыпать. Стандартная дозировка - 200-300 мг в сутки

- Цитрат магния: <https://goo.su/GiFPXIA>; <https://goo.su/4mMJUDa>
- Л-Треонат магния: <https://goo.su/QcLi5d>; <https://goo.su/VT1ei>

Л-Теанин - часто используемый БАД, который благотворно влияет на способность к концентрации, снижает уровень тревоги и значительно улучшает **эффективность сна**. Оптимальная дозировка - 200-400 мг в сутки.

- 100 мг: <https://goo.su/KczhZtk>
- 200 мг: <https://goo.su/KOR9R>

Ашваганда - адаптоген, одна из самых изученных в науке добавок, помогает снимать стресс, положительно влияет на уровень кортизола и тестостерона. И, конечно же, улучшает **качество сна**. Рабочие дозировки - 200-600 мг в день

- <https://t.me/mysteriousshopbot>

Витамин Д3 - широко изученный витамин с большим количеством полезных эффектов. Малоизвестный факт, но он также улучшает **качество сна**. Стандартная дозировка - 2000-5000 МЕ в день.

- 2000 МЕ: <https://ozon.ru/t/e09aQDR>

Лаванда - масло данного растения оказывает сильный **успокаивающий эффект** на человека, делает его сон **глубже** и значительно улучшает **утреннее самочувствие**. Работает как в виде вдыхаемого эфирного **масла**, так и в форме принимаемых внутрь **капсул**.

- Эфирное масло для ароматерапии: <https://ozon.ru/t/bXZoLz1>
- Трава и цветки для заваривания: <https://ozon.ru/t/X39J7BA>

Аромалампа

Главный инструмент для проведения ароматерапии, позволяет нагревать и распылять эфирные масла, обладающие целебными свойствами, например, можно применять для вдыхания паров лаванды

- Классическая аромалампа: <https://ozon.ru/t/rRGWqVW>
- Электрический аромадиффузор: <https://ozon.ru/t/MRN6EKG>; <https://ozon.ru/t/Bp5gjjo>
- Умный аромадиффузор: <https://ozon.ru/t/83GEBq1>

Успокаивающие травы

Ромашка - безопасное широко доступное растение, помогающее улучшить [качество сна](#) без побочных эффектов

- Мелколистовая: <https://ozon.ru/t/qqLW6Vn>

Валериана - одно из самых известных натуральных успокоительных средств, позволяет эффективно бороться с бессонницей и [долгим засыпанием](#).

- Крупнолистная: <https://ozon.ru/t/83pgWDG>
- Мелколистовая: <https://ozon.ru/t/XReVg0R>

Может быть полезно

Очки, блокирующие синий цвет спектра

Позднее воздействие синего света нарушает циркадные ритмы и ухудшает скорость засыпания вместе с качеством сна. Очки с технологией blue blocker позволяют [нивелировать](#) негативные эффекты гаджетов перед сном.

- 700 рублей: <https://ozon.ru/t/nA556K7>
- 1600 рублей: <https://ozon.ru/t/pY88aj1>
- 2300 рублей: <https://ozon.ru/t/QwBBdZp>

Растения

Есть ограниченное количество [данных](#) о [пользе](#) комнатных растений для сна, в основном этот эффект приписывается специфическому запаху растений и их зеленому цвету.

- Хризалидокарпус Дипсис: <https://ozon.ru/t/z21qWNG>
- Эпипремнум Aureus золотистый: <https://ozon.ru/t/XReG7pR>
- Сансевиерия трёхполосная: <https://ozon.ru/t/9ZY4qLK>

Очиститель воздуха

Качество воздуха - важный, но не ключевой параметр, влияющий на здоровье сна.

Существуют некоторые данные, которые указывают на [пользу](#) очистителя воздуха для продолжительности и качества сна.

- Для помещения до 27 квадратов, цена до 7к-11к + фильтры по ~2500р):
<https://ozon.ru/t/dwAE5jV> (Xiaomi Smart Air Purifier 4 Compact)
- Для помещения до 43 квадратов, 12к + фильтры по ~3-5к): <https://ozon.ru/t/JzX9z0o>
(Xiaomi Smart Air Purifier 4 Lite)
- Для помещения до 60 квадратов, 20к фильтр 4-5к) : <https://ozon.ru/t/Z6zkbIK> (Xiaomi Smart Air Purifier 4 Pro)

Увлажнитель воздуха

Теоретически, полезный девайс для улучшения качества сна благодаря повышенной влажности воздуха. Известно, что сухой воздух ночью может негативно влиять на проходимость дыхательных путей, это особенно важно и актуально для людей, страдающих от храпа и апноэ. Также, есть [исследования](#), говорящие о том, что относительная влажность может снижать риски заболевания респираторными инфекциями и аллергиями.

- Xiaomi Mijia Humidifier 2 <https://ozon.ru/t/P3b4ok4>
- ROYAL Clima Sanremo Plus <https://ozon.ru/t/P3bbGE4>