



Home » Здоров'я » Заснете за 5 хвилин: навіщо класти шкарпетки в морозилку перед сном

Заснете за 5 хвилин: навіщо класти шкарпетки в морозилку перед сном



КОВАЛЬЧУК СВИТЛАНА — 08 Травня 2026, 19:14 ⌚ 1 Min Read — [ЗДОРОВ'Я](#)



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Пекельна спека вночі більше не завадить вам виспатися. Докторка Еллі Гейр, президентка Британського товариства сну, поділилася дивним, але дієвим методом боротьби з безсонням у літню задуху.

Про це пише видання Express.

Коли в кімнаті занадто гаряче, організм не може перейти у фазу глибокого сну. Як наслідок — ви прокидаєтеся розбиті, навіть якщо пролежали в ліжку 8 годин. Секрет швидкого засинання криється у ваших ногах. Наші стопи — це природні радіатори, які регулюють температуру всього тіла.

Лікарка радить взяти пару шкарпеток, злегка зволожити їх і відправити в морозилку на 10 хвилин. Одягніть їх прямо перед тим, як лягти в ліжку. Це дасть сигнал мозку, що пора скидати «пару», і ви вимкнетеся майже миттєво.

Ще одна помилка, яку роблять мільйони — холодний душ. Насправді він лише бадьорить і змушує тіло зберігати тепло всередині. Гейр наполягає: за годину до сну прийміть теплий душ. Судини розширяться, і після виходу з ванної тіло почне інтенсивно віддавати жар, готуючи вас до глибокого відпочинку.

Також експертка застерігає від алкоголю та важкої вечері на ніч. Це паливо, яке розганяє внутрішню температуру, роблячи сон поверхневим. Хочете спати як немовля навіть у +30? Вибирайте легку вечерю з клітковиною та не забувайте про «морозні» шкарпетки.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

безсоння

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

Технології

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua