

# Öt szokatlan trükk, ami segít az elalvásban

q - 2014-04-03 19:37:35

Ha esténként csak forgolódsz az ágyadban, és szeretnél végre gyorsan és nehézségek nélkül durmolni, itt van öt tipp Richard Weisman pszichológustól, amit megosztott a [Buisness Insiderrel](#) (mi pedig veletek).



Kerüld el az okostelefonok és tabletek fényét! fotó: pixabay

## 1. Kerüld a kék színű fényt!

A tabletek és okostelefonok képernyője által kibocsátott kék fény speciális hullámhossza megakadályozza az agyat a melatonin (az alvási ciklust irányító hormon) termelésében, ami pedig segítene az elalvásban.

## 2. Fáraszd le az agyadat!

Próbálj meg elképzelni az ABC minden betűjéhez egy ételt vagy egy állatot!



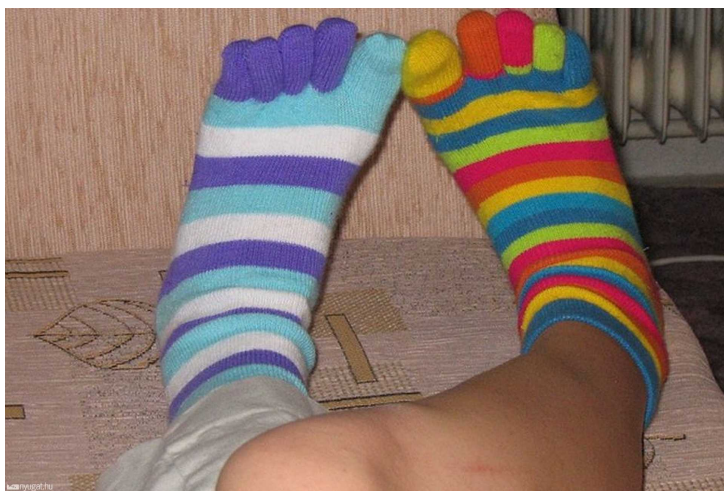
A banán segít ellazulni alvás előtt fotó: flickr.com

### 3. Egyél egy banánt lefekvés előtt!

A szénhidrátok a banánban álmosító hatásúak, mondja Weisman, így segítenek ellazítani az agyat és a testet.

### 4. Legyen az ágyad minél messzebb az ajtótól, és fekjed benne lábbal az ajtó felé!

Az emberek az evolúció során úgy fejlődtek, hogy akkor tudnak jól aludni, ha biztonságban érzik magukat, mondja Weisman. Szóval ha az ágyadat olyan helyre állítod, ahonnan jól rálátni az ajtóra, azzal nagyobb biztonságban érzed magad.



Alváshoz viselj zoknit! fotó: pixabay

### 5. Viselj zoknit!

A testünk automatikusan gyorsítja a véráramlást a lábunk irányába, mikor elalszunk. Ezt zokni viselésével könnyen leutánozhatjuk. Így a testünknek eggyel kevesebb dolgot kell elintézni elalvás előtt!