**Niedobór jakiej witaminy powoduje bezsenność?**

**Niedobór jakiej witaminy powoduje bezsenność? Jakie witaminy mają bezpośredni wpływ na kondycję naszego snu? Poznaj możliwe przyczyny i pewne rozwiązania Twoich problemów ze spokojnym snem!**

Sen jest potrzebą niezbędną do życia każdego organizmu. Zdarzają się jednak sytuacje, w których sprawia trudności i jest przerywany kilka razy w ciągu nocy. Jeśli takie sytuacje są sporadyczne, nie ma powodów do obaw. Natomiast w przypadku kiedy częstotliwość problemów z zasypianiem powtarza się nagminnie, warto sprawdzić, czy nie brakuje nam pewnych witamin. [Niedobór jakiej witaminy powoduje bezsenność](https://www.naturawit.pl/blog/niedobor-jakiej-witaminy-powoduje-bezsennosc)?

**Niedobór jakiej witaminy powoduje bezsenność?**

Zastanawiasz się **niedobór jakiej witaminy powoduje bezsenność**? Nad problematyką bezsenności przeprowadzono badania, z których wynika, że niedobór witamin z grupy B może wpływać negatywnie na jakość naszego snu. Są nimi między innymi witaminy:

l B3

l B5

l B6

l B9

l B12

Witaminy z tej grupy regulują właściwą pracę oraz produkcję melatoniny, która odpowiada za prawidłowy cykl dobowy. Zaobserwowano również, że zdrowy sen jest zależny od witaminy D i E. Witamina D jest wytwarzana przez ciało, pod wpływem słońca. Ma kluczowy wpływ na wytwarzanie melatoniny. W przypadku niedoboru tych związków zaleca się dodatkową suplementację w porannych godzinach, ponieważ wieczorna pora przyjmowania ich nie wpływa pozytywnie na jakościowy sen.

**Jak walczyć z bezsennością?**

Poza niedoborem witamin negatywny sen wywołują czynniki takie jak obfity posiłek przed snem, zbyt wysoka temperatura i suche powietrze w sypialni oraz niewygodny materac. W celu eliminacji problemu bezsenności warto zwrócić uwagę na te utrudnienia. Należy również zadbać o poprawę stylu życia oraz odpowiednią ekspozycję ciała na promienie słoneczne. Właściwa dieta odnosi się do spożywania drobiu, orzechów, wątróbki, zielonych warzyw czy pestek dyni. Istotnym elementem walki z bezsennością jest również unikanie stresu. Teraz już znasz odpowiedz na pytanie *Niedobór jakiej witaminy powoduje bezsenność*, więc najwyższa pora na pielęgnację nowych nawyków. Zdrowy sen oznacza dobry stan fizyczny i psychiczny.