

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#)  
[Володимир Зеленський](#)

Вибір редакції

[Новини](#) > Американці виявили несподіваний засіб для боротьби з безсонням у літньому віці

## Американці виявили несподіваний засіб для боротьби з безсонням у літньому віці

Автор: [Александр Панько «Фраза»](#)

Редактор  
18.03.26  
13:49

126



Експерти з Гарвардської медичної школи та Інституту досліджень старіння Hebrew SeniorLife у США виявили несподіваний засіб для боротьби з безсонням у літньому віці. З їх слів, цьому сприяє сік кислої вишні.

Добровольці протягом двох тижнів щодня пили сік кислої вишні, а отримані результати порівнювали з періодом, коли ті люди отримували плацебо.

Було встановлено, що на тлі вживання вишневого соку учасники в середньому спали довше та рідше прокидалися вночі.

Вчені пов'язують цей ефект із біологічно активними речовинами, що містяться в кислій вишні.

Вказується, що серед них – мелатонін, гормон, що регулює циркадні ритми, триптофан, що бере участь у синтезі серотоніну, а також магній та флавоноїди, що мають протизапальні властивості.

Запевняється, що поєднання даних з'єднань може одночасно впливати на рівень стресу, настроїв та механізми регуляції сну.

Американці кажуть, що безсоння зустрічається у 40-70% людей похилого віку. При цьому лікарські препарати для сну нерідко спричиняють побічні ефекти, тому пошук безпечних немедикаментозних способів покращення сну залишається актуальним завданням. Сік кислої вишні, багатий на природні біоактивні речовини, може розглядатися як один з таких варіантів.

Раніше китайці розповіли, скільки потрібно спати, щоб [знизити ризик діабету](#).

Input fields for comments or search

Читайте Фразу в Google News (натиснути "Підписатися")

Підпишіться на канали Фрази в [Youtube](#), [Twitter](#), [Instagram](#), [Facebook](#)

Теги: [наука](#), [світ](#), [вчені](#), [здоров'я](#)



Коментарі

Input fields for comments

Статті

16.04.26 09:10

**Віце-прем'єр Олексій Чернишов, топ-менеджерка «Київстар» Вікторія Кириленко та**

Дайджест

18.03.26 18:57

**Бензопилу винайшли, щоб... різати жінок**

Автор: «Фраза»

**Виявлено ще одну небувалу користь кави**

[Всі новини](#)

[Головне](#)

[Популярне](#)

17.04.26 15:06

Американці розгадали таємницю нічних кошмарів

17.04.26 14:16

Озлоблений Путін готовий напасти на Європу вже цієї весни, - WP

17.04.26 14:06

У Білорусі хочуть збудувати дивний туристичний об'єкт

17.04.26 13:48

Найближчі союзники Трампа в Європі розглядають його як «токсичний тягар», — Politico

17.04.26 13:32

В ОП розповіли, коли Спецтрибунал почне повноцінно працювати

17.04.26 13:15

Син Байдена сховався від боргів у Каліфорнії, - ЗМІ

17.04.26 13:06

Реформа БЕБ буксує: ЗМІ пишуть, що у Полтаві скандал

17.04.26 12:51

Трамп заінтригував мирними переговорами з Іраном

17.04.26 12:45

Канадці розповіли про парадоксальну користь молока для дітей

17.04.26 12:16

**Росія готує новий наступ на південному сході У ГУР назвали терміни та кількість військ**

**інші: чому тисячі кримінальних проваджень в Україні не доходять до вироків**  
Автор: Андрій Майстренко,  
для «Фраза»

Фото та Відео

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилиянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуєшся, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

**ГОЛОСУВАТИ**

[переглянути результати](#)

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

