

## **Сыр меняет наши сны**

Разные его сорта по-разному воздействуют на сон: одни вызывают ностальгию, другие - избавляют от кошмаров.

Небольшой кусочек сыра может избавить человека от стресса, а если съесть его на ночь. Он улучшит качество сна. В Великобритании был проведен эксперимент, 200 участников которого съедали перед сном 20-граммовый кусочек сыра. 72% испытуемых отметили, что стали лучше спать и видеть разнообразные сны. При этом ни одного кошмара им не приснилось.

Интересно, что разные сорта сыра по-разному воздействуют на сон. Например, есть сыры, которые вызывают ностальгические воспоминания, другие делают сон насыщенным событиями и даже способствуют выработке какой-нибудь гениальной идеи.