

Как справиться с бессонницей?

Практически каждому знакома ситуация, когда просто мечтаешь добраться до постели и уснуть сладким сном, но, наконец-то оказавшись в ней, ворочаешься с боку на бок и полночи не можешь уснуть. В наш нервный век бессонница – явление весьма распространенное. Она может быть следствием нервных расстройств, стрессов, тяжелого умственного переутомления. Можно ли бороться с этим недугом?

Бороться с бессонницей можно и нужно, поскольку только здоровый сон жизненно необходим организму. Ниже приведены некоторые советы, которые помогут вам расслабиться и настроиться на хороший отдых.

Не ложитесь спать, если нет желания

Не нужно пытаться заставить себя уснуть, если вы этого не хотите – это только ухудшит положение, вызовет раздражение. Лучше заняться каким-нибудь спокойным делом – почитать книжку, посмотреть телевизор, заняться рукоделием.

Утро вечера мудренее

Не стоит поздно вечером заниматься важными делами – это приведет только к дополнительному эмоциональному напряжению и головной боли. Лучше перенести их на утро, и решение обязательно придет «на свежую голову».

Следите за питанием

Потребление на ночь тяжелой и жирной пищи (мясо, бобовые, сырые овощи, черный хлеб и др.) вызывает бессонницу, поскольку организм вынужден заниматься не отдыхом, а перевариванием съеденного. Даже если удастся заснуть, сон будет беспокойным. Кроме того, после 5 часов вечера врачи не рекомендуют пить напитки с большим содержанием кофеина (кофе, шоколад, крепкий чай, энергетики). А вот такие продукты, как зеленые яблоки, кефир или теплое молоко с медом, напротив, способствуют релаксации и более легкому засыпанию.

Спорт и еще раз спорт!

Регулярные занятия спортом позволяют не только держать в тонусе мышцы, но и способствуют эмоциональной разрядке, укрепляют нервную систему. Однако не стоит заниматься спортом на ночь – занятия лучше прекратить за 4-5 часов до сна. При желании перед сном вы можете сделать небольшую релаксирующую разминку – например, на растяжку.

И снова о сексе...

Секс – самое древнее и проверенное средство от бессонницы. Получив разрядку, наш организм отдыхает, мы максимально расслабляемся. Кроме того, после оргазма в организме вырабатываются вещества, «ответственные» за сон.

Все дело в подготовке

Перед сном важно «настроиться на нужную волну». Теплая ванна с айсбергом пены при приглушенном свете, мягкое растирание полотенцем, легкий массаж головы поможет прогнать прочь тревоги и заботы и раствориться в объятиях Морфея!

Осторожнее с лекарствами

Снотворные препараты должны применяться только по назначению врача, поскольку постоянный прием таких лекарств вызывает привыкание. Кроме того, многие из них имеют ряд побочных эффектов в виде сонливости, вялости, невозможности сосредоточиться.

Ароматерапия

Целебные свойства ароматических масел были известны еще издревле. Для людей, страдающих бессонницей – это один из наиболее эффективных и безопасных способов избавиться от неприятного недуга. Чаще всего для этой цели используют масло лаванды, перечной мяты, мускатного ореха, лимона, розы, которые благотворно влияют на нервную систему, помогая расслабиться и снять напряжение.

Одним из современных методов ароматерапии являются пластыри Extraplast Aroma От Бессонницы. Extraplast Aroma представляют собой гидрогелевый пластырь, в состав которого входят натуральные эфирные масла. Пластырь крепится на лоб на ночь, обладает легким охлаждающим эффектом и приятным ароматом. Отличие этого метода от традиционной ароматерапии в том, что гидрогель предохраняет эфирные масла от соприкосновения с воздухом, помогая надолго сохранить их целебные свойства. Таким образом, один пластырь будет действовать в течение всей ночи, обеспечивая вам здоровый и спокойный сон!

Пластыри Extraplast Aroma не имеют противопоказаний и побочных эффектов, могут использоваться взрослыми и детьми, а также женщинами в период беременности и лактации.

Как справиться с бессонницей

Автор: admin

03.04.2014 14:32 -

С таким чудо-пластырем вы навсегда забудете о бессоннице и сможете обрести здоровый крепкий сон, приносящий вашему организму полноценный отдых.

Автор - **Как справиться с бессонницей?(Piotr Marcinski, Shutterstock)**

[Источник](#)