

Как уснуть безо всякой химии и пилюль? Вагоны, водка, травка, секс, тик-так

Я намеренно не говорю о теплом молоке с медом, подсчитывании овец, чтении квантовой механики (если вы гуманитарий) на ночь. Или штудировании философии Декарта, если вы физик-ядерщик. Этих способов, правда, малоэффективных, никто не отменял.

Но речь в статье пойдет именно о состояниях тела и разума, благодаря которым вы уснете без химии и пилюль, и будете спать долго и по-молодецки здорово! Итак, «ближе к телу» (спящему):

Усталость

Следует устать так, чтобы ноги подкашивались. Именно физическая усталость приведет к быстрому глубокому сну. Попробуйте разгрузить хотя бы один вагон с цементом, работая до темноты, и после этого в теплой мягкой постели **попытайтесь не уснуть**. Не получится! Мешки с цементом вас доконают, и вы «вырубитесь» моментально! Нет ж/д станции и мешков с цементом – копайте огород. Ходите на лыжах. Естественно, когда есть снег.

Бегайте хоть вокруг трех сосен в парке по тысяче раз. Вам нужна усталость в ногах, руках, теле, даже в мозгах. Уставайте, и сон придет к вам сам. Даже звать его не придется. Поглядите, как спят десантники после двадцатикилометрового марш-броска по пересеченной местности.

Неважно, что вы – женщина. Солдат Джейн в исполнении Деми Мур во время службы не имела понятия о бессоннице. Шевелитесь и уставайте всеми возможными способами.

Водка

2 стакана. Или 4 – вина. Так как речь в итоге идет именно о методах борьбы с бессонницей без помощи снотворных препаратов, то есть химии, то напью: водка (настоящая!) есть чистейший натуральный продукт. Спирт да вода. Чем не снотворное, только лишенное всякой химии? Итак, если задача заключается в том, чтобы использовать водку именно для достижения долгого сна и быстрого засыпания, то следует соблюдать определенный ритуал. Перед тем как идти в спальню, необходимо налить граненый стакан чистой водки. Без примесей типа лимона или ягод

можжевельника.

Первый стакан выпиваете залпом. Если добровольно в глотку не лезет – терпеливо проталкиваем, тренируем горло, делаем его «луженым». Затолкали содержимое стакана в себя – зажуйте закуску в минимальном количестве. Вы же не кушать уселись, а готовитесь отойти ко сну! Обильная пища в этом случае затормозит влияние спиртного на мозги из-за усложнения и удлинения процесса всасывания алкоголя в желудке. Нет, тут нужно лупануть стаканом водки по мозгам, как обухом по голове. Итак, в закуску – пару маслин, и ждем-с.

Ваши глаза быстро начинают собираться в кучу. Зрачки расширяются и становятся похожи на те две маслины, коими закусывали. На губах вскоре появляется глуповатая, пьяненькая улыбка. Щечки краснеют, довольство собой и миром отпечатывается на лице. Но в кровать еще не время! Хочется что-то спеть. Что ж, спойте. Что-то тихое, грустное. Сгодится и «Скакал казак через долину». Слеза быстро увлажнит ваши туманные глаза, и вот тут время для второго стакана.

А его следует уничтожить в четыре подхода по 50 грамм. Уже не заедая, а только лишь запивая морсом или квасом. Сидите на месте, не дергайтесь, не шляйтесь по квартире. Отпили 50 грамм водки, отправили следом порцию безалкогольного напитка, выдохнули. Почмокали – и время следующего подхода. Когда вы обнаружите дно стакана осушенным, то вы увидите лишь часть истины: а именно, что вам смертельно хочется «баиньки»!

Тут важно не рухнуть лицом в сложенные на столе собственные руки и не захрапеть. Усилием воли заставляете себя встать и гоните икоту от маслин прочь. Ваша задача – решительный бросок на амбразуру, то есть на вашу кровать, минуя все прочие тела, уже дремлющие в оной. Уснете вы моментально и спать будете долго, с причмокиванием. Этот метод, водочный, подходит людям без проблем с желудочно-кишечным трактом и с головой. Здесь вы получаете молодецкий, хмельной, долгий сон, то есть то, что изначально искали. Примечание: вино – для женщин. Два стакана в первый заход, два – во второй.

Травка

Предположим, от невозможности уснуть вы бродите по дому, вас пошатывает, и вдруг вы случайно ударяетесь лбом о косяк двери. «Косяк!» – мелькает у вас мысль в голове, – «Травка!» На самом деле удар напоминает вам, что можно использовать травку для

достижения засыпания. Но в несколько другом ракурсе: пыхтеть «косяком» совсем не понадобится! Следует начинать вдыхать ароматы трав хмеля, валерианы, мяты, что продают в любой аптеке. Всякие настойки и пакетики травяных сборов в виде чая малоэффективны. Нужно именно вдыхать. Научно доказано, что если вдыхать, скажем, настойку валерианы, то ее усвояемость и эффективность возрастают в разы по сравнению с обычным приемом капель внутрь.

Секс

Бешеный, раздирающий, страстный, всепоглощающий. Как кролики с батарейками «Энерджайзер» в задней части тела. Работают, естественно, больше передние. После разрядки, оргазма, хочется спать. Так устроено природой. Но бывает такая закавыка: не с кем устраивать этот безумный, всепоглощающий, страстный секс. Нет партнера! Вы один (одна), как перст. Любовницы (любовники) – недоступны. Заняты. Приболели. Уехали к бабушке или за границу. В таком случае сам с собой такой бешеный секс, чтобы стать выжатым, как лимон, не сотворишь. Тогда либо водка, либо мешки с цементом, либо травка, либо – тик-так. Что такое тик-так?

Тик-так

Часы. Драже. Тик-так. Слышите ночью порой тиканье часов? Обычно не прислушиваешься, но бывает: дом спит, и лишь – «тик-так». Тик-так. Тик-так. Не ставьте себе в спальню электронные часы! Да, эти зеленоватые светящиеся цифры красочны, современны. Но они несут в себе холод микросхем и безмолвие космоса. А вот механические будильники – совсем другое дело. Тик-так. Тик-так. Тик-так. Убаюкивает.

Знаете, есть такое сладкое драже в прозрачной коробочке. «Тик-так» называется. Положите пару капсул этого драже себе под язык. Часы – тик-так. Во рту – «Тик-так». Лучший вкус перед сном – мятный. Мята расслабляет. Представьте себе, что вы – стрелка часов, секундная, что бежит по кругу. Тик-так, тик-так. Учитесь слышать часики и повторять в такт им эту мелодию: тик-так, тик-так. Потом наоборот – попробуйте следующую последовательность: так-тик. Так-тик.

Мята под языком, мозги путаются между тик-так и так-тик. Обманываем мозг, прислушиваемся к ходу часов в спальне: тик-так, тик-так. Наваливается дрема. О плохом и даже о хорошем – не думается, ибо мозг решает вопрос, что первое на сей раз повторить. То ли «тик-так», то ли «так-тик». Вы – отдыхаете. Тик-так. Тик-так. Так-тик. Так-тик. Вы – спокойны. Никакого нервного тика. Только тик-так. Тик-так. И вот – он пришел! Крепкий сон! Привет, родимый!

Как уснуть безо всякой химии и пилюль

Автор: admin

22.01.2013 11:48 -

Как видите, есть проверенные народом способы уснуть без пилюль, инъекций и химии. Осталось лишь выбрать, что вам ближе. Спокойной вам ночи!

Автор - **Михаил Берсенеv**

[Источник](#)