Автор: admin
03.06.2011 20:01 - Обновлено 30.10.2014 05:04

# Как хорошо выспаться? Семь правил короткого, но полезного сна

Учебники по биологии утверждают, что человеку необходимо 7-8 часов для сна. Но в жизни каждого современного гражданина бывают дни, а то и целые недели или месяцы, когда приходится спать по 4-5 часов в сутки. Существуют легенды о йогах, которые, якобы, вообще никогда не спят, а Наполеон считал, что сон – это всего лишь вредная привычка.

Конечно, великий полководец не смог подтвердить свои слова на практике, и нам тоже вряд ли получится повторить подвиг индийских йогов. Но все же, возможно ли для нас – простых смертных, сократить время, необходимое для сна?

Оказывается – да! Итак, семь основных пунктов, необходимых для того, чтобы не только существенно сократить свою потребность в сне, но и сделать его более глубоким и полезным:

**1. Релаксация**

Умение расслабляться – это не такая уж мелочь, как может показаться с первого взгляда. От этого навыка зависят многие качества, такие, как доброжелательность, оптимизм, стрессоустойчивость, восприимчивость. На востоке расслабленность вообще считается признаком святости, а йога – это система упражнений для достижения тотального расслабления, в котором человек получает тайное знание. Но не будем вдаваться в мистику, а скажем только, что в данном случае нам важно научиться расслабляться для того, чтобы помочь организму освободиться от ментального мусора и мышечных зажимов. Иначе сон получится не таким глубоким и полезным, как следствие – его нужно будет больше.

**2. Окружающая обстановка**

Главную роль здесь играет микроклимат: чрезмерная жара и холод могут существенно

увеличить вашу потребность в сне. И даже если у вас есть на это время, то самочувствие и настроение, с которым вы подниметесь, точно того не стоят. К тому же было бы весьма полезно, если бы вы выработали привычку проветривать помещение перед сном, даже если вам кажется, что «и так сойдет». Человек имеет свойство привыкать ко многому, и вы можете просто не замечать, что воздух в комнате стал несвежим.

**3. Питание**

Очень важный пункт! Никакой еды за 5 часов до сна! Если не можете отказаться от ужина, то кушайте тушеные овощи около 16:00 и теплое молоко с медом, фенхелем и мускатным орехом после 18:00 или непосредственно перед сном. Фенхель и мускатный орех – это такие специи, которые не только помогут расслабиться и быстро уснуть, но и сделают ваш сон более глубоким. А молоко на ночь – очень хорошее средство для тех, кто страдает привычкой злоупотреблять ужином. К тому же, если пить его на ночь каждый день – оно питает нервную систему, и как следствие – улучшается память, способность учиться, повышается устойчивость к стрессам.

**4. Ложитесь пораньше**

В идеале в 22:00. «**Час сна до 00:00 равен двум часам сна после**», – утверждал Поль Брэгг, и не только он! За три тысячи лет до нашей эры мудрые индусы записали в своих ведах практически то же самое.

**5. Душ**

Теплый душ перед сном – не только гигиеническая необходимость, но и дополнительное средство для расслабления. Утром – контрастный или холодный душ, а вечером – теплый. Главное – не перепутайте!

**6. Забудьте про снотворное и прочую гадость**

Даже если у вас бессонница или вы не можете долго уснуть, не прибегайте к химии. Поверьте, пунктов, изложенных мною, достаточно для того, чтобы ваш сон был здоровым и приятным. Все, что вам надо – это только освоить и применять их все.

**7. Спите в одиночку**

Даже если вы безумно любите свою половинку, спать все равно лучше одному. Секс сексом, но для сна лучше иметь другое место, где всегда царит покой и тишина. О том, чтобы спать с кошкой или собакой, и говорить не буду – те, кто так делают, не представляют, насколько это вредно.

Приятных снов и хорошего настроения по утрам!

Автор - **Ольга Кушпит**

Источник