Автор: admin
17.03.2011 22:04 -

Как правильно спать?

Природа устроила так, что треть жизни мы тратим на восстановление организма – на сон. Но чтобы сон был действительно восстанавливающим и поистине целительным, следует соблюдать некоторые правила.

Долой мягкие перины. Самый полезный сон – на жесткой постели. И долой подушки! Вместо этого под шею – валик средней мягкости, толщиной с руку. Он поддерживает шейный отдел позвоночника и помогает более полному расслаблению.

Ночной чепец. Главное требование к ночному туалету – никаких резинок и поясов, сдавливающих сосуды. Еще полезнее спать вообще без одежды. Другое дело – головные уборы. Хотя мы давно не следуем обычаю наших предков – надевать на ночь чепцы и колпаки. А ведь во сне снижается температура тела, и мы становимся уязвимыми для простуды! Учтите, даже полоска ткани (особенно шерстяной), обручем облегающая голову и лоб, отлично предохраняет от насморка и гайморита.

Компас в кровати. На Востоке принято ложиться спать головой к восходу солнца, на Западе – головой на север. Здесь нет никакой мистики. Ведь Земля – это большой магнит, силовые линии которого тянутся вдоль меридианов между северным и южным полюсами. Так в каком же положении организм лучше восстанавливает силы?

Свердловские медики провели любопытный эксперимент. Вечером испытуемые произвольно ложились спать на полу. А утром анализировали влияние самочувствия и настроения на расположение тела. Выяснилось, что переутомленный, смертельно усталый человек, как правило, спит головой на восток. Но если перед сном он был перевозбужден, то во сне располагался головой на север. Все мы субъективны в оценках своего эмоционального состояния, поэтому лучше довериться инстинкту: пусть само тело найдет оптимальное положение для сна. Надо только создать ему соответствующие условия. Вполне вероятно, что кровати-"аэродромы", на которых можно спать и вдоль и поперек, вошли в моду не только из-за "сексуального удобства"...

О чем расскажет поза? Конечно, за ночь положение тела меняется не раз. Но в какой позе спать лучше всего? Самым оптимальным для расслабления и полноценного отдыха

американские врачи считают сон на животе, вернее на... коленках, так называемая поза ребенка (как будто вы ползете). Сон на боку в позе зародыша – "калачиком" – заокеанские медики считают "сигналом запредельного утомления".

Кстати, наши мануальные терапевты тоже советуют спать на животе, чтобы дать возможность распрямиться межпозвоночным хрящам. Более того, в этой позе ни один внутренний орган не давит на почки, и они гораздо интенсивнее очищают организм, вымывают из него шлаки. Однако не все так просто. Врачи-гастроэнтерологи согласны, что спать на животе полезно, но... только на пустой желудок! Дело в том, что через полтора-два часа переваренная в желудке пища перетекает через привратник (так называется находящийся под правыми ребрами клапан) в двенадцатиперстную кишку. Одновременно в нее поступают ферменты из поджелудочной железы и желчь из желчного пузыря. Когда человек лежит на спине или животе, желчь через открытый привратник затекает в желудок и разъедает его слизистую оболочку (так недалеко до гастрита или даже до язвы желудка). Так что послеобеденный сон полезен, но только если он не длится больше часа.

Ужинать лучше за четыре часа до сна. А если соблюдать это правило не получается, рекомендуем после трапезы ложиться спать на правый бок. В такой позе желудок наиболее защищен от попадания желчи. Недаром просвещенные родители приучают детей спать именно на правом боку, положив сомкнутые ладони под правую щеку. И это тоже не пустяк. Существует мнение, что сомкнутые ладони снимают возбуждение, успокаивают – не случайно во время молитвы руки складывают именно так. Но эти рекомендации – европейские.

А на Тибете, в комнате, где спали "чела" (мальчики-ученики), всегда находился монах-надзиратель. Он следил, чтобы каждый ребенок всю ночь спал только на левом боку. Целители Тибета утверждают, что привычка спать на левом боку продлевает жизнь, сулит долголетие. Ведь днем доминирует энергетика Солнца, которой соответствует правая половина тела. А ночью – энергетика Луны, ей соответствует левая половина тела. Для продления жизни, согласно тибетским учениям, необходимо балансировать между крайностями – в данном случае между Солнцем и Луной. Поэтому ночью надо ложиться на левый бок, активизируя "солнечную" энергетику правого бока. А днем, умеряя активность Солнца, тибетцы "притеняли" правый глаз, затыкали правое ухо или ноздрю.

Сон на спине, как вы уже поняли, – не лучший способ "реставрации" организма. Ну и последнее. **Физиологическая норма сна** – восемь часов. Если у вас есть возможность

разделить сон на дневной и ночной – воспользуйтесь ею. Известно, что в странах, где принята сиеста (дневной отдых), число сердечно-сосудистых заболеваний ниже.

Автор - **Елена Петрова**
Источник