

# Как полюбить будильник? Советы профессионалов

И вот уже в который раз назойливый будильник взрывает тишину, и вы пытаетесь открыть глаза... Еще 5 минут, хотя бы 5 минут... До чего же не хочется вставать утром! Иногда от сонного состояния не спасает даже кофе и все новые, поступающие ежеминутно дела. Как же просыпаться легко?

Для начала ответьте себе на два вопроса:

1. Сколько часов я сплю?
2. Легко ли я просыпаюсь утром?

Мы собрали и проанализировали самые распространенные ответы:

**– Я сплю по 8 часов каждую ночь, но все равно чувствую себя вялой...**

Если ваш сон не является по-настоящему качественным, не важно, сколько времени Вы проводите в постели. В идеале вы должны получать максимально возможный отдых от каждого часа сна! Как этого добиться? Очень просто: путем создания своего индивидуального спального места, условий для сна, и поддерживая здоровый образ жизни. Также важно подобрать идеальный матрас с подушкой, которые бы поддерживали ваше тело и способствовали нормальному кровообращению. Для этого обратитесь за консультацией к профессионалам со стажем – например к специалистам фабрики товаров здорового сна Askona, которые активно сотрудничают с ведущими ортопедами, в том числе с профессором В.И.Дикулем. Совместно они разрабатывают ортопедические матрасы для профилактики и лечения болей в спине, которые воплотились в коллекции Mediflex.

**– Я легко засыпаю, но в течение ночи часто просыпаюсь и не могу уснуть снова.**

На самом деле это легко поправимо: возможно вам просто необходимо поменять некоторые привычки, такие как кофе или чай на ночь, или по-новому организовать свое спальное место. Может быть, вы ворочаетесь, потому что не можете найти удобное

положение? Тогда выбрасывайте свой старый матрас или подушку, и не пожалейте времени и денег на поиск идеального спального места.

Обратите внимание на матрасы на основе независимого пружинного блока, ведь он по праву считается «сердцем» матраса. Например, специалисты «Асконы» разработали уникальную пружину, очень чувствительную к прикосновениям и в то же время выдерживающую экстремальные нагрузки. Запатентовали это изобретение под названием «Песочные часы», потому что пружина по форме напоминает песочные часы.

Благодаря своей «тали» пружина прекрасно держит форму, не деформируется и не отклоняется в стороны при нагрузке, в отличие от большинства пружин. И самое главное достоинство матрасов с пружинным блоком «песочные часы» – они служат в 2 раза дольше обычных матрасов, не теряя своих свойств. 20 лет безмятежного ночного отдыха – что может быть прекраснее?

**– Ложась спать, я еще около часа не могу сомкнуть глаз.**

Возможно, вы не можете уснуть из-за беспокойства, вы «прокручиваете» события уходящего дня в голове или планируете будущее. А может быть, вы ворочаетесь в поисках удобного положения? Тогда во всем виновато ваше спальное место. Для тех, кому сложно расслабиться, ученые изобрели кровати-трансформеры, управляемые с помощью пульта. Например, трансформируемая спальная система Ergomotion от «Асконы» способна даже сделать вам расслабляющий массаж! И теперь для этого не обязательно ходить в массажный салон. А как насчет позы невесомости? Это не только расслабление, но и отличная профилактика многих заболеваний, таких как варикозное расширение вен или сердечная недостаточность. Кровать-трансформер – это роскошь быть здоровой и счастливой, не тратя на это лишних средств и времени.

Причина проблем со сном может скрываться и в вашей подушке. У большинства из нас традиционные пуховые подушки. Но те, кто хотя бы раз попробовал спать на ортопедической, больше никогда не возвращаются к прежней. К ортопедической подушке нужно привыкнуть, согласно опросам, в первые несколько ночей чувствуется легкий дискомфорт. Но уже через 2 недели сна на такой подушке у 87% опрошенных перестает болеть шея и голова, сон становится глубже, а вставать при этом легче. Правильная подушка способна творить чудеса и избавить вас от походов к массажистам, таблеток от головной боли, литров кофе по утрам и даже

кремов-лифтингов.

**– У меня нет проблем со сном: только донесу голову до подушки, как тут же засыпаю.**

Звучит прекрасно, но... возможно, вы недосыпаете. Ученые выяснили, что период, в течение которого вы погружаетесь в сон, должен составлять 7-15 минут. Это нормально, организм за это время перестраивается для ночного функционирования. Скорее всего, ваше тело просто просит о том, чтобы спать дольше или же более качественно. Однажды, сделав свой сон по-настоящему восстанавливающим, вы проснетесь бодрыми и готовыми к полноценной жизни в течение дня!

**– Мне не нужно много спать. Достаточно 4-5 часов, и я готова к активности.**

Вам кажется, что все в порядке, но на самом деле ваше тело работает «на износ». Эксперты сна утверждают, что взрослым требуется 7-9 часов сна для нормального функционирования в течение дня. При недосыпании ваш иммунитет понижается, повышая риск возникновения простудных заболеваний, гриппа, ожирения, высокого давления, плохого настроения, низкой продуктивности и общей вялости и рассеянности на работе, дома и за рулем.

Начните рассматривать сон не как вынужденную необходимость, а как естественную потребность организма, такую же, как в еде или физической активности.

Сон должен стать самым комфортным времяпрепровождением. Если вы просыпаетесь с чувством дискомфорта или болью, это верный знак того, что надо что-то менять... Вероятнее всего, нужно смягчить давление на тело во время сна. В противном случае ваш сон не будет по-настоящему глубоким и восстанавливающим. Первое, что нужно уяснить для себя: матрас и подушка – скорее необходимость, чем роскошь. Второе – ваше здоровье и самочувствие должны быть ценны, в первую очередь, для вас! И как только вы решитесь полюбить будильник и сделать все для этого возможное, фабрика товаров здорового сна «Аскона» с радостью придет вам на помощь, чтобы вы могли добиться самого комфортного, самого идеального сна!

## Как полюбить будильник

Автор: admin

04.01.2014 15:01 -

---

Автор - <http://www.askona.ru>

[Источник](#)