

Как помочь себе выспаться?

Каждый человек нуждается в хорошем полноценном отдыхе. Самый наилучший способ восстановить свои силы – это хороший крепкий сон. Это естественное расслабление нашего организма. Во время сна восстанавливается наш энергетический обмен. Улучшается наше самочувствие. А что для этого нужно? Поделюсь некоторыми своими познаниями в этой области.

Для восстановления наших нервных и физических сил требуется на сон отводить не менее 8 часов. А в идеале – 9 и даже 10 часов. Конечно, для многих из нас сон в течение 10 часов является маловероятным событием. Но все же, если есть такая возможность, побалуйте себя и свой организм таким отдыхом. Однако чрезмерный сон, которому мы так часто поддаемся в выходные дни, для организма вреден. Как это ни парадоксально, но если вы слишком много времени будете спать, то это, наоборот, приведет к истощению ваших сил. Я думаю, что многие из нас это замечали. Так что ко всему следует подходить разумно!

1. Помещение, где вы спите, необходимо проветривать. Это позволит вам укрепить и сохранить здоровье. За один час мы выдыхаем более 36 литров углекислоты. Проводя время в закрытом помещении, мы постоянно вдыхаем в себя ядовитые вещества. Вам просто необходимо обеспечить доступ свежего воздуха! Давайте посчитаем: за 10 часов нахождения в таком помещении мы выделим в воздух около 360 литров углекислоты! А если это еще и умножить на количество людей, находящихся здесь же!.. Получится в несколько раз больше. От этого и частые головные боли, и бессонница.

2. Ни в коем случае не наедайтесь перед сном! Это правило, конечно же, знает каждый из нас, но все же следует напомнить об этом еще раз. Последний прием пищи должен быть хотя бы за 3 часа до вашего отхода ко сну. Прием пищи непосредственно перед сном может вызвать сдвиг в кислотно-щелочном балансе.

3. Если вас мучает бессонница (речь идет о той бессоннице, которая бывает изредка, не о хронической), то вы лучше и быстрее заснете, если ляжете на правый бок. Также заснуть вам поможет мытье головы настоем травы душицы. Для этого горсть травы следует заварить тремя литрами кипятка. Накрыть чем-нибудь теплым и настоять в течение 1-1,5 часов. Поможет хорошо расслабиться перед сном ванна с травами.

4. Если долго спать на спине, то это может вызывать ночные кошмары, итог такого сна – разбитое состояние утром.

5. Полезно послушать перед сном тихую приятную музыку. Очень хорошо для таких целей подходят записи со звуками природы. Возникает полное единение с собой. Мозг и тело расслабляются. Для этого следует принять удобное положение. А если еще зажечь свечу!.. Таким способом вы сможете снять нервное напряжение, накопившееся за день.

6. Чтобы сон был легким и приятным, обязательно стоит задуматься, на чем вы спите. Ваша постель не должна быть слишком мягкой. В ней хуже расслабляются мышцы. Но и слишком жесткой она быть не должна, чтобы не возникало слишком сильного давления на мышечную и костную ткани. Подбирайте постельное белье из натуральных и приятных материалов. Хотя, с этим, я думаю, сейчас проблем ни у кого не возникает!

7. Если вы любите молоко, то обязательно выпивайте немного перед сном. Особенно хорошо для этого подходит свежее козье молоко. Но, правда, такая возможность есть не у многих. Помните, что молоко содержит в себе вещества, вызывающие сон.

8. Очень часто мне приходилось слышать, что спать рекомендуется головой на север или на восток. Считается, что в таком положении электромагнитное поле земли оказывает наиболее благоприятное воздействие на нас. Скажу честно, слышать такое слышала, но на практике не проверяла.

Ну вот и все. Остается только пожелать вам приятных снов и крепкого здоровья!

Автор - **Татьяна Шерушова**

[Источник](#)