Автор: admin
03.01.2014 19:23 -

На чем спать, чтобы жить долго и счастливо?

Какую часть жизни человек проводит во сне? Это знает, пожалуй, каждый. Во сне человек отдыхает, борется с болезнями, восстанавливает физические силы и душевное равновесие. Здоровые, сильные и уравновешенные люди живут дольше. С этим тоже стоит согласиться.

А вот сколько, как и на чем спать...

Если вы хотите жить дольше и лучше, нужно спать не больше (или меньше) – нужно спать, прежде всего, на правильной постели.

Парадокс – но лично для себя правильные матрасы и подушки покупает очень мало людей. Чаще всего их дарят и получают в подарок. Ну, так уж мы устроены – для себя любимых даже важные вещи приобретаются в последнюю очередь. Хочется верить, что такое положение дел скоро изменится.

А пока давайте посмотрим, кому и зачем стоит дарить подушки и матрасы из натурального латекса.

Детям любого возраста (своим, детям друзей, крестникам) они нужны для правильного развития и профилактики заболеваний позвоночника. Ведь мы хотим, чтобы они были здоровы! Любого возраста – от малышей первых дней жизни до студентов.

Коллегам, у которых появился новорожденный это особенно необходимо. Поверьте, остальное они купят сами, а такой подарок обязательно оценят. Для совсем маленьких детей есть специальные комплекты. Тем более, что коллективно это сделать особенно легко.

Беременным - без сомнений. (Можно бежать в магазин сразу после слов: «Дорогой, у

нас будет ребенок».) Эта категория, пожалуй, самая благодарная. Кстати, из латекса, кроме матрасов и подушек, делают еще и валики, которые можно подложить под животик, чтобы в последние месяцы беременности можно было спать не только на спине. Да и ребеночку развиваться проще, когда мама здорова и в хорошем настроении.

Друзьям и подругам, которые наконец-то решили следить за своим весом или собрались сбросить «пару» килограммов, для правильного обмена веществ тоже необходим полноценный здоровый сон. Если их день рождения еще не скоро, повод можно придумать и обыграть самим.

Кстати, ученые утверждают, что для достижения этой цели наиболее оптимальная продолжительность сна - семь часов.

Бизнесменам большим и малым отличные подушки и матрацы нужны, чтобы лучше спали и больше зарабатывали. Это залог «стальных» нервов, мощного сердца и «четко отлаженного» мозгового кровоснабжения.

Менеджерам всех типов и рангов правильный режим труда, отдыха и сна поможет избежать «синдрома менеджера» и не «сгореть» на работе.

«Сидячим» работникам и компьютерщикам комфортный сон необходим, чтобы их вечные проблемы с позвоночником и сосудами ушли в небытие.

Водителям, путешественникам и регулярно командированным пригодятся специальные подушечки для шеи, спины и ниже – чтобы... В общем, они будут довольны.

Аллергикам, астматикам и часто болеющим это станет чтобы легче жилось и меньше болелось. Ведь латекс практически не накапливает пыль, и его очень не любят домашние пылевые клещи и микробы.

Ну, и конечно, **себе любимым** можно полезный подарок сделать.

Как утверждают некоторые известные личности (и я с ними полностью согласна), никто в мире не получает большего удовольствия от процесса дарения, чем русские.

Так получайте удовольствие и будьте счастливы!

Автор - **Елена Бершадская**
Источник