

Всем известно, что сон является источником хорошего самочувствия и настроения. Недаром многие известные люди считают сон лучшим лекарством, а некоторые женщины уверены в том, что сон является источником красоты.

Сон — жизненно важное состояние мозговой деятельности, поэтому важен именно здоровый, крепкий сон.

Чтобы ваш сон стал освежающим и глубоким, остановимся на основных правилах здорового сна:

1. Рекомендуется исключить прием пищи непосредственно перед сном. За два часа до сна можно принимать только легкую пищу (овощи, фрукты, кисломолочные продукты).
2. Ложиться желательно не позже 22-23 часов. В это время организм расслаблен, нервная система отдыхает, уснуть можно легко. Медики считают, что взрослому человеку необходимо для сна 7—8 часов, чтобы отдохнуть и не спать на работе в течение дня. Для нормального ночного сна вполне достаточно 5-6 часов. Самое полезное время для сна - с одиннадцати часов вечера до пяти часов утра. В любом случае сон обязательно должен захватывать время от двух часов ночи до четырех часов утра. В это время сон самый сильный, нужно постараться поспать в это время хотя бы один час. Днем спать не рекомендуется. Особенно нежелательно спать перед закатом Солнца. Продолжительность сна зависит от съеденного за день: чем меньше съел, тем меньше требуется сна. Мало спят долгожители - не более 4-6 часов в сутки. Нежелателен трехсменный режим работы, особенно график, когда смена меняется каждую неделю.
3. Спать рекомендуется головой на север (или на восток). Требование правильной ориентации тела в пространстве связано с необходимостью согласования электромагнитных полей. Направления движения электромагнитных волн земной коры и человека должны совпадать. Используя этот метод, академик Гельмгольц даже лечил людей.
4. Спать лучше на твердой ровной поверхности. На мягких перинах тело неизбежно прогибается, а это вызывает нарушение кровоснабжения спинного мозга и различных органов, которые оказываются зажатыми. Кроме того, это приводит к защемлению нервных окончаний, что может неблагоприятно сказаться на любой части тела. Недаром тем, кто перенес травму позвоночника, и больным радикулитом врачи рекомендуют спать на совершенно жестком ложе. В идеале кровать (хотя бы под матрасом) должна быть из неокрашенных и не покрытых лаком досок. Но неплохо и просто установить на сетку или другую основу лист фанеры. Сверху можно положить в 1-2 слоя ватное одеяло и плед или даже обычный ватный матрац. Здоровым людям лучше обходиться без подушки либо ограничиться тонкой и достаточно плотной подушкой. Это поддерживает в нормальном состоянии шейный отдел позвоночника, улучшает мозговое

кровообращение, способствует нормализации внутричерепного давления, предупреждает образование морщин на лице и шее. Однако больным с сердечно-сосудистой недостаточностью и бронхиальной астмой не стоит отказываться от подушки до излечения основного заболевания, а в периоды обострения можно воспользоваться и двумя-тремя жесткими подушками.

5. Спать желательно более обнаженным. Когда холодно, лучше накрыться лишним одеялом.

6. Лучше всего спать - на боку, переворачиваясь несколько раз в течение ночи с одного бока на другой (переворачивание происходит автоматически), чтобы не перегружать почки и другие органы. Спать на боку полезно для спины, а кроме того, в этом положении уменьшается вероятность храпа. Можно спать на спине. Хуже всего спать все время на животе.

7. Ночные сквозняки очень вредны, они приводят к насморку и простуде. Лучше всего открыть форточку, но плотно закрыть дверь. Или оставлять открытым окно в соседней комнате и не закрывать двери. Понижения температуры можно не бояться, главное - избегать сквозняков. В крайнем случае, можно как следует проветривать спальню перед сном. Чтобы избежать простуды - можно порекомендовать спать в носках. Лучше всего спится при температуре + 18—20°С.

8. Желательно убрать из спальни шумные механические часы и повернуть циферблат светящихся электронных часов, чтобы не следить за отсчетом времени.

9. Сон человека делится на циклы, каждый из которых состоит из фаз "быстрого" и "медленного" сна различной глубины. Обычно циклы длятся от 60 до 90 минут, причем подмечено, что у здоровых людей цикл приближается к 60 минутам. Однако к утру, особенно при чрезмерно долгом сне, циклы сильно растягиваются. Одновременно резко повышается доля "быстрого" сна, во время которого мы и видим сновидения. Для полного отдыха достаточно спать 4 своих биоцикла. Именно столько спят многие долгожители. Однако нормально спать и 6 биоциклов. Очень важно не прерывать сон во время биоцикла. Если разбудить человека в середине одного из таких интервалов, то он будет чувствовать себя разбитым. Поэтому лучше вставать не по будильнику, а по "внутренним часам". Если же и заводить будильник, то прикидывать, чтобы на сон приходилось целое число циклов. В экстремальных условиях можно спать по два биоцикла. Но для многих все это кажется недостижимой мечтой. Одни спят по 10-11 часов и никак не могут подняться, другие, напротив, страдают бессонницей.

10. Главное правило для любителей долгого сна: не залеживайтесь в постели! Как только человек проснулся (а это может быть и рано утром), надо улыбнуться, потянуться, сбросить одеяло и подняться. А обычно люди смотрят на часы: "Ой, еще только 5 часов!" и опять ложатся. Но польза от такого вылеживания весьма сомнительная. Если начать вставать в 4 или 5 утра, то появится масса времени для гимнастики, водных процедур, дел по дому. Правда, первые 5-7 дней утром или днем будет хотеться спать, но это не истинная потребность, а лишь привычка организма.

Потом это пройдет. Но в течение дня желательно несколько раз проводить расслабление.

11. Перед сном рекомендуется освободиться от возбуждающих нервную систему переживаний уходящего дня. Настроится на полноценный сон, дающий отдых и восстановление сил всего организма. Известен мудрый афоризм: "Спокойная совесть - это лучшее снотворное". Чтобы ускорить самосовершенствование, человек обязательно должен перед сном проанализировать все свои мысли, слова и действия, имевшие место в течение прожитого дня.

12. Некоторые прекрасно засыпают под тихую приятную музыку. Такой музыкой может быть музыка в стиле "Релакс".

Попробуйте негромко включить магнитофон или радио с любимыми мелодиями, записи со звуками морского прибоя или шумящего леса.

13. Что касается алкоголя и кофеина, то чем меньше вы их пьете, тем лучше. Алкоголь сначала навевает сон, но через несколько часов, когда его действие ослабевает, он может способствовать пробуждению. Рекомендуется также избегать употребления напитков, содержащих кофеин перед сном. Кофеин присутствует не только в кофе, но и в чае, шоколаде, кока-коле, во многих обезболивающих лекарствах. Гораздо полезнее перед сном выпить успокаивающего чая с травами. Подойдут ромашка, мята, хмель, валериана, Melissa. Издавна считается, что стакан теплого молока с растворенной в нем 1 ст. л. меда помогает уснуть лучше всякого снотворного.

14. Очень хорошо, перед тем как лечь спать, принять теплый душ, а если есть возможность, то и теплую ванну. Полезно добавить туда ароматизированную соль, эфирные масла или настой крапивы или полыни. Непременное условие: вода должна быть теплой или приятно горячей. Прохладный душ лучше принимать утром, чтобы быстрее взбодриться.

15. Если перед вашим домом есть парк или аллея — не откажите себе в удовольствии прогуляться перед сном, подышать свежим воздухом — это позволит быстрее уснуть.