Автор: admin
08.01.2014 18:13 -

Не можете заснуть? Делайте гимнастику!

Вот и лето прошло. Дни становятся короче, вечера длиннее. Появилось больше свободного времени, и мы уже вяжем, шьем к новому сезону, читаем книги, отложенные в обязательную стопку у кровати, смотрим допоздна телепередачи или не можем оторваться от компьютера. Наконец, заставляем себя лечь в постель и…

никак не можем заснуть. Ворочаемся с боку на бок, анализируем события прошедшего дня, думаем о завтрашних проблемах или вспоминаем сюжетную линию любимого сериала. В общем, все что угодно кроме нормального сна.

Часы бегут, скоро неизбежный рассвет, а за ним – трудовой день. Под утро, выбившись из сил, забываемся тяжелым сном, и вдруг… будильник.

А мы не выспались. О внешности даже говорить не стоит. В зеркало на себя страшно посмотреть. И никаких сил. О какой трудоспособности идет речь? Дождаться бы вечера.

Все грамотные и образованные и хорошо знаем, что самый здоровый сон – до наступления полуночи. Если точнее, ложиться следует в 22 часа. Ну, если еще немножко, полчасика. Но 22.30 – это крайний срок.

Сон должен быть полноценным. Никто и не спорит. От него зависит не только состояние всего организма, но и работоспособность, способность ясно мыслить и излагать свои мысли. И внешность, конечно. Кому нравятся припухлости под глазами или тяжелые веки? Апатичное выражение лица?

А ведь этого избежать совсем несложно. Итак, вспомним то, что давно уже знаем:

Перед сном нужно хорошо проветрить комнату. Но еще лучше – спать при открытом

окне, укрывшись теплым одеялом.

Не наедаться. По возможности, последний прием пищи должен быть не позднее 19 часов. Жирная, острая и трудноперевариваемая пища может также стать причиной нарушения сна. Конечно, ложиться в постель и безрадостно прислушиваться к урчанию в пустом кишечнике тоже не следует. Какой тут сон, если дико есть хочется? Выручит стакан кефира. Можно простокваши. И полезно, и голод обмануть несложно.

Спать в легкой одежде, предназначенной для сна. Желательно, чтобы ночная рубашка и пижама были из хлопка, вискозы или каких-то других натуральных тканей. И подушка обязательно должна быть низкая и удобная. Можно (для любителей) специальный валик под шею. Или использовать ортопедическую подушку. Купить ее сейчас не проблема. Все эти меры – во избежание появления морщин на шее и образования второго подбородка. А потом, это просто удобно. Шея и плечевой пояс весь день напряжены, особенно при сидячей работе, и их необходимо расслабить.

Хорошо бы погулять перед сном на свежем воздухе, хотя бы с полчаса. Прогулка с собакой – самое удачное решение. И сон будет крепким и засыпание – легким.

Не стоит сразу прибегать к помощи снотворного. Старайтесь избегать зависимости от лекарственных средств в естественных нуждах организма. В противном случае, это приведет к тому, что уже совсем скоро вы просто не сможете уснуть без спасительных таблеток.

Не читать перед сном, не смотреть телепередачи, вызывающие сильные эмоции. Неважно, это будут положительные или отрицательные новости. И то, и другое перед сном противопоказано. А всеми любимый и незаменимый в современной жизни компьютер? Кто добровольно откажется посидеть перед монитором часок-другой-третий, прихлебывая при этом кофе совсем не из маленькой чашечки?

Кажется, все рекомендации по правильному поведению перед сном, практически, невыполнимы. Но вспомним, что наши разумные предки ложились с петухами и просыпались под их громкое пение. А старушки каждый день ходили в церковь на вечернюю службу. Возвращались умиротворенные и засыпали со словами молитвы,

которая их хранила и оберегала.

Нам это не подходит. Так что же делать в современном ритме и условиях-потребностях жизни?

Можно найти компромиссное решение и выкроить для себя несколько минут перед сном. Мне кажется, ничего сложного в этом нет. Смотрите сами:

Немного раньше, чем обычно, завершить все нужные дела и любимые занятия.

Включить легкую, расслабляющую музыку.

Принять теплую непродолжительную ванну с добавлением успокоительного травяного сбора. Его можно купить в аптеке или собрать травы во время выходного дня за городом. Это шишки хмеля, мята, корни валерианы, цветы лаванды и др.

Выпить перед сном стакан теплого молока. Не забудьте добавить в него ложку меда. Хорошо и чай с мятой и медом или, на крайний случай, 40 капель валерьянки.

От себя могу посоветовать рецепт снотворного средства – чай из хмеля. Не берусь утверждать, что его следует пить с истинным наслаждением, хотя, как говорится, на вкус и цвет все имеют собственное мнение.

Попробуйте: 1,5 столовые ложки шишек хмеля заварить стаканом кипятка и настоять 5-10 минут. Процедить, подсластить (я предпочитаю мед, но можно и сахар) и выпить.

Ко всем перечисленным выше мерам хорошо бы добавить легкую гимнастику. Не пугайтесь. Всего три упражнения. Они не имеют ничего общего с тренировками в

спортзале или занятиями фитнесом, не требуют специальной подготовки. Лишь одежда должна быть соответствующей: ночная рубашка или пижама.

Итак, открываем окно, можно и форточку. Несколько раз глубоко вдохнули и выдохнули. После легко, в спокойном темпе делаем следующие упражнения:

1. Стоя, поднимите руки вперед, вверх – вдох; опустите через стороны – выдох.

2. Стоя, повернитесь корпусом вправо, одновременно правую руку отведите в сторону – вдох; вернитесь в исходное положение, руку опустите – выдох. То же самое проделайте с левой рукой.

3. Стоя, ноги врозь, руки на поясе – вдох; наклонитесь вперед, руки разведите в стороны – выдох.

Упражнения настолько просты, что все ясно и без рисунков. Повторите каждое 3-4 раза и спокойно ложитесь спать.

Эта простая гимнастика способствует расслаблению мышц, восстанавливает равномерное и свободное дыхание. Обязательно подумайте о чем-нибудь приятном. Вы быстро уснете и отдохнете как следует. Спокойной ночи!

Автор - **Варвара Афанасьева**
Источник