

Почему важно правильно спать и как научиться высыпаться?

Шутливая поговорка о том, что лучше переесть, чем недоспать, абсолютно не лишена смысла. Переедание, конечно, вредно и до добра не доведет.

А вот недосыпание или плохой сон не только отрицательно влияют на настроение и физическую активность человека, но могут послужить причиной серьезных психологических нарушений и способствовать развитию множества болезней. К примеру, последние исследования американских врачей говорят о том, что женщины, которые хронически недосыпают (о, ужас), быстрее полнеют.

Спокойный полноценный сон – это всегда залог бодрости, хорошего настроения и привлекательной внешности.

Из традиционных рекомендаций о том, как научиться правильно спать, можно выделить несколько основополагающих:

1. Плотный ужин, равно как и тонизирующие напитки (крепкий чай, кофе, апельсиновый сок), мешают хорошему сну.
2. Перед сном полезно принять теплую ароматическую ванну.
3. Приятная музыка или просмотр любимого кинофильма также благотворно влияют на качество сна.
4. Ложиться спать нужно не позднее 22 часов. Если не получается, то попробуйте заснуть между 2 и 4 часами утра. В это время сон самый сильный, даже проспав час, вы не будете себя чувствовать разбитым.

5. Во время сна ваша голова должна быть обращена на север или восток, поскольку пересечение электромагнитных полей земли и коры головного мозга человека совпадают именно в этом направлении. Поверьте, сон будет замечательным.

6. Чем меньше одежды - тем лучше сон.

7. В Вашей спальне обязательно должен быть свежий воздух.

8. Не стоит залеживаться в постели после того, как проснулись, даже если стрелки часов еще не подоברались к цифре 5 или 6. Дело в том, что мозг с этого момента начинает активную деятельность и, пытаясь насильно заставить его снова заснуть, вы делаете только хуже.

Древнее учение фэн шуй, описывающее законы движения живой энергии ци в природе и в человеческом теле, также может оказать неоценимую помощь тем, кто страдает нарушениями сна.

Философия фэн шуй очень серьезно относится к жилищу человека, имеющему огромное влияние на жизнь его обитателей. Применительно к нашей теме, поясню, что спальня – самое интимное пространство вашей квартиры. И именно от спальни, согласно фэн шуй, зависит Ваш сон.

Выбирая подходящее место для спальни комнаты, нужно стараться, чтобы она была максимально удалена от самых шумных мест.

Цветовая гамма, в которой решено оформление вашей спальни, немаловажна для полноценного сна. Для спальни предпочтительней светлые оттенки. Они располагают к спокойствию и умиротворению. Голубой или синий навевают мысли о воздушности, небесном просторе, прохладе. Желтый, оранжевый и красный лучше применять как легкий акцент или в приглушенном варианте. Особую энергетику придает спальне белый

и его оттенки: серые и молочные. Даже если для вас спальня - место сугубо эротическое, выбирать красный цвет не стоит, иначе постоянная мигрень вам гарантирована. Для оформления спальни больше подойдут оттенки красного - бордовый и малиновый.

Выбирая кровать, в первую очередь следует стремиться к простоте. Отдавайте предпочтение кроватям, которые кажутся более гладкими, со скругленными углами, позволяющими энергии ци беспрепятственно двигаться по комнате. Форма спинки кровати может оказывать поддержку вашим личным качествам. Кровати с полукруглыми или овальными спинками хороши для бизнесменов; квадратные деревянные - благоприятны для людей рабочих профессий; волнообразные спинки подходят для творческих натур, а треугольные - годятся только для тех, кто не любит много спать.

Если Ваша кровать - супружеское ложе, то для укрепления отношений необходимо, чтобы матрас был один. Отдельные матрасы символически разъединяют спящих вместе людей.

Качество сна зависит и от положения тела. Для сохранения энергии тела во время сна попробуйте следующую рекомендуемую фэн шуй позу. Лягте на правый бок. Правая нога вытянута, левая согнута. Положите левую ступню за правое колено, вашу левую руку на левое бедро и правую руку под голову. Левое колено лежит на кровати. Левое плечо немного отведено назад.

Вообще, для достижения гармоничного полноценного сна фэн шуй предлагает следовать несложным рекомендациям:

1. Человек прекрасно высыпается, если спит на плоской поверхности без подушки. В этом случае не происходит нарушения кровообращения спинного мозга, а улучшенное мозговое кровообращение нормализует внутричерепное давление. Если Вы не можете спать без подушки - используйте наполнитель из лузги гречихи. Однако нельзя спать на полу, поскольку именно снизу, согласно фэн шуй, движется отрицательная энергия.

2. Нельзя держать рядом с кроватью фотографии родственников. Даже самых любимых.

3. Зеркала стимулируют движение ци, поэтому в спальне не стоит вешать их на каждую стену. Особенно плохо, когда в нем отражается кровать.

4. В спальне предпочтителен рассеянный свет. Эффект рассеянного света достигается максимальной защитой источников плафонами и абажурами из матового стекла.

5. Оптимальная температура для сна 27-28 градусов. При температуре воздуха ниже 26 градусов человек просыпается от холода, а при 37 - проснётся уже от жары.

6. Постельное белье должно быть натуральным, белого или кремового цвета. Жарким летом, если вы не стеснены в средствах, идеальнее натурального шелка не найти - он гигроскопичен, и дарит коже ощущение прохлады. Для зимы подходит бязь.

7. Перед сном полезно принять теплый расслабляющий душ или ванну. Пусть потоки воды смывают всю эмоциональную и физическую усталость, накопившуюся за день. В наше время чрезвычайно возросла нагрузка на ноги, ведь им приходится носить массу нашего тела по твердой поверхности и порой в тесной, неудобной обуви. Поэтому весьма полезны теплые ванночки для ног с экстрактами расслабляющих трав. Благоприятно влияет на организм и массаж ступней.

8. Тревожные мысли, преследовавшие вас днем, в темноте ночи кажутся еще более мрачными и безнадежными. Попробуйте отвлечься от них. Представьте себе, что огромный стеклянный колпак защищает вас от всех неурядиц.

9. Не помешает чашка успокоительного чая с валериановым корнем, хмелем, пустырником, пионом уклоняющимся, цветами лаванды, апельсина, листьями мелиссы, мяты за час до сна.

10. Ложиться спать важно в одно и то же время, в одну и ту же постель. Многим хорошо помогает заснуть звук пульсации поверхностной височной артерии. Для этого нужно

нащупать ее указательным и средним пальцами на щеке у уха. Начните мерный счет пульса. Такой способ значительно эффективнее счета в уме. Не случайно его иногда используют индийские йоги, когда хотят быстро сосредоточиться.

Учесть все принципы фэн шуй для достижения идеального сна в современной квартире крайне сложно. Сам по себе стиль жизни в многоэтажных домах-муравейниках претит его принципам. Однако если учитывать хотя бы некоторые правила китайских мудрецов, можно существенно улучшить свое внутреннее состояние, здоровье и качество жизни.

Забойтесь о своем сне с удовольствием, и он будет возвращать вам сторицей эту заботу. Просыпаясь, вы будете чувствовать вкус к жизни, радостно улыбайся, отлично себя чувствовать. Вы будете полны желанием творить и любить. Наслаждайтесь этой гармонией и берегите ее, ибо она так хрупка и зыбка, как сама грань между сном и явью.

Автор - **Ирина Bushido**

[Источник](#)