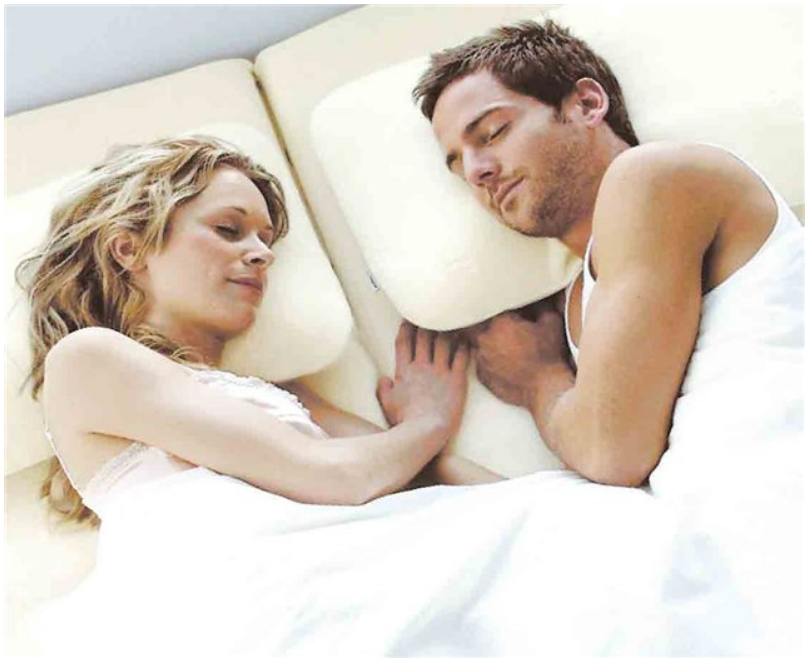

Советы, помогающие сделать сон более полезным, дает Михаил Богомолов, врач очень редкой медицинской специальности – психоэндокринолог.

Как научиться спать на боку

Поскольку во сне трудно контролировать свое положение, не всем удается подавляющее время сна проводить в положении на боку. Но есть прием, который позволяет научиться так спать. К ночной рубашке или пижаме нужно пришить между лопатками кармашек с застежкой. Если положить в него теннисный мячик, то поворачиваясь на спину, вы каждый раз будете испытывать неудобство, и поневоле станете поворачиваться на бок.

Как перестать наедаться на ночь перед сном

Очень важно ужинать не позже чем за четыре часа до сна. К сожалению, для многих это практически невозможно, они приезжают домой поздно, и приготовить ужин и уложиться в этот интервал времени просто не успевают. В таких случаях лучше даже поесть на работе. В принципе это нормально, мы же привыкли там обедать, почему бы и не поужинать в конце рабочего дня.

Как правильно просыпаться

К сожалению, в современных условиях биоритмы нашего организма не совпадают с естественными природными ритмами, которые диктуют нам восход и заход солнца. Примерно за час до рассвета в организме человека происходят очень серьезные биохимические сдвиги, которые должны нам обеспечивать энергию в начале дня. Для этого же происходит и выброс гормонов, ряд из которых повышают давление и заставляют сердце сокращаться быстрее (из-за этого в утренние часы чаще бывают инфаркты и инсульты). Но в отличие от предков, мы не просыпаемся, а проводим эти часы во сне. Но если бы мы встали, вышли на улицу, так кстати, люди поступали испокон веков, ведь веками трудовой день раньше длился от восхода до заката, то негативное действие всех этих сдвигов ослабилось. Энергия глюкозы и гормонов направлялись бы в мирное русло: сахар усваивался мышцами, а не превращался в жир, как это бывает во время сна, а гормоны помогали бы организму включаться в работу. Кроме того, солнечный спектр, содержащий на восходе больше ярких красок (красных, оранжевых, желтых) давал бы нам оптимизм и позитивную энергию. Вот несколько советов, которые помогут вам правильно проснуться, и настроиться на правильный лад:

- Понятно, что трудно просыпаться с рассветом, когда солнце встаёт всё раньше и раньше. Но делать это нужно. Даже если вы не можете заставить себя лечь пораньше, чтобы успеть выспаться, все равно вставайте вместе с солнцем. Уже через 1-2 дня лечь спать для вас раньше, уже не будет проблемой.

- Если утро оказалось хмурым, лучше одеть очки с желтыми стеклами.

- Если вы встали вместе с солнцем, то завтракать лучше после небольшой прогулки.

- На завтрак для здорового человека очень хороши перловая, гречневая, геркулесовая, пшенная, льняная каша (но не рисовая или манная). Добавляйте в них фрукты и ягоды.

- Быстрее активироваться после сна помогают массажеры для стоп или массажные стельки – у нас на подошве очень много активных точек и они их хорошо стимулируют.

- Для зарядки лучше всего упражнения на растяжку.

- А заниматься фитнессом и упражнениями на силу или на скорость идеально в 15-16 часов.

- Перед сном выпейте стакан кисломолочного напитка, это допускается.