

помоги себе сам

# Как уснуть?

## Простые рекомендации от бессонницы

**Когда наступают сумерки, наш организм требует отдыха, мы это чувствуем. Поэтому и в облачные дни нас настигает сонливость. Люди, которые ночью бодрствуют, а днем спят, со временем будут все больше и больше чувствовать усталость.**

Мы идем спать примерно в 22. 00 или 23. 00 часа ночи. Между 1: 00 и 3: 00 часами ночи наш организм (настроенный на 24-часовой суточный ритм) испытывает наибольшую потребность в регенеративном отдыхе. Падает немного температура тела и понижается артериальное давление, которые поднимаются снова около шести часов утра.

Проблемы со сном могут начинаться уже в тот момент, когда ложимся в постель. Прежде чем, наконец, заснуть, проходит несколько часов. Бывает так, что мы засыпаем без проблем, но ночью внезапно просыпаемся, и нам трудно снова заснуть. Бывает, что мы просыпаемся уже утром до звонка будильника. Все эти проблемы специалисты называют общим термином - бессонница. В два раза чаще страдают от нее женщины, особенно в климактерический период или после него. Конечно, у каждого бывает время от времени бессонная ночь. Это не беда. Однако, если у нас в неделе три - четыре белые ночи, и это состояние сохраняется в течение, по крайней мере, трёх недель - это уже хроническая бессонница, которая требует врачебной консультации и лечения. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала бессонницу заболеванием.

### Как лучше справиться с бессонницей

Вставайте с кровати, если вы не чувствуете сонливости; избегайте неприятных разговоров перед сном; не мучайте себя мыслями, что будет еще одна бессонная ночь; перед сном расслабьтесь, слушая успокаивающую музыку или читая; не соотносите плохое самочувствие в течение дня с бессонной ночью. Ищите другую причину, например, головная боль; уберите из спальни телевизор, громко тикающие часы, тщательно закрывайте окна, позаботьтесь об - увлажнении воздуха и не слишком высокой температуре (лучше всего 18-20С); развивайте хорошие привычки: ложись и вставай в одно и то же время и позаботься о том, чтобы сон длился около 6 часов; тренировок планируйте после обеда. Благодаря физической усталости сон будет более крепкий и глубокий; не пейте после обеда кофе и энергетические напитки; оставляйте их как можно дольше на солнце, а зимой - в хорошо освещенных помещениях.

### Причины бессонницы

Самый знакомый нам круг - это механизм взаимосвязи между бессонницей и гипер-

тонией. Проблема сводится к чрезмерной стимуляции симпатической нервной системы, следствием чего является поддержание высокого давления в течение дня и ночи, но также и бессонница. Во многих научных исследованиях доказано, что у людей с хронической бессонницей в 2-3 раза выше риск сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инфарктов. Так же и с гормональными нарушениями. Бессонница может вызвать как избыток, так и недостаток гормонов, например, в случае дефицита гормонов щитовидной железы развивается гипотиреоз.

Ученые доказали, что сон очень важен



для хронически больных людей. Как показали клинические исследования он понижает чувство неполноценности и повышает удовлетворения от жизни. Поэтому стоит настроить прием обезболивающих препаратов таким образом, чтобы их самое сильное действие приходилось на ночное время. Бессонницу могут вызывать и некоторые лекарства. К ним относятся препараты, используемые в лечении бронхиальной астмы, понижающие уровень холестерина, стероиды, бета-блокаторы и мочегонные препараты и др.

### Стратегия и терпение

Хроническая бессонница возникает, когда мы не справляемся с кратковременной. Часто в ее основе лежат наши привычки и поведение. Если, лежа в постели, смотреть телевизор, читать книгу или есть, о расслабляющем сне можно забыть. Когда мы не в силах заснуть, мы начинаем считать баранов или вспоминаем события из отпуска, но это только ухудшает ситуацию. Основой хорошего сна является спокойное состояние мозга, а подсчет баранов или воспоминания из прошлого заставляет его

работать более активно. В борьбе с бессонницей нужно набраться терпения. Следует заметить, что улучшение не наступит в тот же день. Бывает, что мы не можем заснуть из-за того, что храпит муж или от страха. В этом случае не имеет смысла сжимать через силу глаза. Лучше тогда встать, заняться чем-то интересным, и только тогда, когда придет сонливость, вернуться в постель.

Проще всего было бы проглотить таблетку и спокойно спать всю ночь. Но это может быть решением для людей, которые страдают от кратковременной бессонницы, эпизодической, вызванной неприятностями на работе, стрессом. В случае хронической бессонницы это не работает. Терапию здесь назначает врач, который подберет препараты так, чтобы они не контактировали с другими лекарственными веществами.

То, на чем вы спите, имеет большое влияние на качество сна. Важно, какой жесткости ваш матрас (плохо влияет на сон слишком мягкий). В магазинах вы найдете также такие, которые сами приспосабливаются к форме вашего тела. Важную роль играют материалы, которыми окружили себя во время сна. Пижамы должны быть изготовлены из натуральных тканей, а подушка и одеяло - из шерсти или хлопка.

Спальня должна быть обустроена так, чтобы доставлять мозгу как можно меньше раздражителей. Забудьте о засыпании возле ноутбука, или при включенном телевизоре. Даже если у вас нет отдельной спальни, не унывайте. Вы можете отгородиться от факторов, нарушающих сон. Всегда перед сном создавайте уютную атмосферу в комнате. Выключите все оборудование, притушите свет. Этого, казалось бы, мало, но чаще всего достаточно, чтобы подготовить мозг к фазе сна.

Стресс является одной из самых распространенных причин бессонницы, поэтому вы должны научиться справляться с ним. Иногда в стрессовой ситуации помочь может расслабляющая ванна. Если этого не достаточно, заварите себе успокаивающие травы. В случае, когда напряжение длительно мешает вам спать, стоит воспользоваться помощью специалиста.

Когда слишком жарко или слишком душно, сон не будет здоровым. Оптимальная температура для хорошего сна - это 18-20°C. Перед сном всегда проветривайте комнату, в которой будете спать.

Слишком плотный ужин только усугубит сон. Так же дело обстоит, если вы ложитесь спать на пустой желудок. Ужинайте за 2-3 часа перед сном. Избегайте тяжелой пищи. Если вам нужно перекусить непосредственно перед сном, пусть это будет что-то легкое. Также избегайте алкоголя и напитков, содержащих кофеин, таких как кофе или кола.

Данное суеверие восходит к Библии. В «Откровении Иоанна Богослова» 666 задается как «число зверя» и часто интерпретируется как знак Сатаны и конца времен.

### Загадать желание

Загадывать желание можно при виде различных вещей - когда видите падающую звезду, когда задуваете свечи на торте, когда снимаете ресницу со щеки. При этом каждое из суеверий может иметь различные корни, но стоит отметить, что подобная традиция имеется практически у каждого народа. Кроме того, многие из них являются универсальными.

Страницу подготовила  
Марина Джумакаева



к вашему столу

## Азу из свинины

Свинина - 400 г  
Картофель - 5-6 шт.  
Огурцы солёные - 2 шт.  
Лук репчатый - 2 шт.  
Чеснок - 3 зубчика  
Паста томатная - 2 ст. л.  
Масло слив. - 2,5 ст. л.  
Соль - по вкусу

Перец черный - по вкусу

Свинину нарезать средними кусочками и обжаривать на масле, пока не начнет появляться корочка.

Лук порезать кубиком и добавить к мясу.

Когда лук приобретет золотистость, добавить соль и томатную пасту.

Все залить горячей водой, чтобы она только покрывала мясо, и тушить свинину с луком на маленьком огне 30-40 минут под крышкой.

Картофель нарезать крупными кусочками и обжарить до полуготовности.

Соленые огурцы мелко нарезать.

Чеснок пропустить через пресс.

Смешать мясо, картофель, соленые огурцы и чеснок, добавить перец. Готовить азу из свинины с картошкой и солеными огурцами еще 15 минут.

## Пирог с абрикосами

Мука - 220 г  
Молоко - 120 мл  
Масло раст. - 120 мл  
Яйцо - 1 шт.  
Сахар - 100 г

Сахар ваниль. - 1 ч. ложка

Разрыхлитель - 1 ч. ложка

Абрикосы свежие - 250 г

Сахарная пудра (посыпка)

Яйцо разбить в миску, всыпать сахар и ванильный сахар.

Взбить яйцо с сахаром в пышную пену.

Вылить молоко и растительное масло. Хорошо взбить все вместе. (Растительное масло обязательно должно быть без запаха.)

Постепенно всыпать муку с разрыхлителем.

Взбить все вместе в густое, однородное, гладкое тесто.

Вымыть абрикосы и нарезать их дольками.

Форму для выпечки размером 20х20 см слегка смазать растительным маслом.

Выложить в форму тесто, разровнять.

По поверхности разложить абрикосы, слегка вдавливая их в тесто.

Выпекать пирог в нагретой до 170 градусов духовке в течение 30 минут.

Горячий пирог посыпать сахарной пудрой (по желанию).

## Банановый коктейль

Бананы - 3 шт.  
Молоко - 1 л  
Сахар - 1 ст. л.

Бананы очистить и порезать.

Сложить бананы в миску. Измельчить.

Банановую массу залить молоком, добавить столовую ложку сахара.

Взбивать банановый коктейль миксером в течение 5 минут.

не ведитесь!

# Распространенные суеверия

**Люди - крайне суеверные создания. Однако стоит отметить, что некоторые суеверия все же могут сбываться, но это обуславливается тем, что сильная вера во что-либо крайне увеличивает продуктивность этого вопроса и люди сами создают себе проблемы.**

**Пятница 13-е**  
Если с вами случится что-то плохое в любой другой день - это совпадение. Но если что-то плохое случится с вами в пятницу 13-го числа, то это будет прямым доказательством верности суеверия.

### Новичкам везет

Это обычно говорят эксперты, когда проигрывают в чем-то новичку. Суть заключается в том, что вероятность победы новичка, который ранее не участвовал в данной активности, невероятно высока. Начинаящие игроки чаще всего побеждают из-за того, что меньше других нацелены на победу - слишком большое беспокойство касательно результата снижает производительность.

Кроме того, никто не отменял простой удачи.

### Найти монетку

Найдите и подберите монетку, и вас весь день будет преследовать удача. Скорее всего, это суеверие относится к тому, что само по себе нахождение денег на улице - это уже удача.

### Черный кот

Кошки играют в жизни всевозможные мифологические роли. В Древнем Египте кошки были священными животными, а сейчас только в Америке содержится более 81 миллиона кошек в качестве домашних питомцев. Так почему же стоит избегать черной кошки, переходящей вам дорогу? Скорее всего, это возникло из старых верований в ведьм, которые, по преданиям, часто превращались именно в черных кошек.

### Беда не приходит одна

Это очередное суеверие, в котором человек сам создает себе проблему. Если у него случилось одно несчастье, то он не просто постарается его пережить или найти в нем положительные стороны - он начнет

искать другие беды, которые обязаны прийти вслед за этой. Ну и, конечно же, найдет их.

### Разбитое зеркало

Разбитое зеркало - это верный способ обрекать себя на семь лет неудач. Данное суеверие возникает из убеждения в том, что зеркала не только отражают лица людей, но также и хранят их души. Эта вера привела людей к распространенной традиции завешивать зеркала в доме, где кто-то умер, чтобы его душа не оказалась заперта внутри. Придумали и способ обратить эффект, так как семь лет несчастий - это все же слишком много. Для этого нужно приложить осколок разбитого зеркала к надгробной плите или же стереть его в мелкую пыль.

### Три шестерки

Три шестерки подряд вызывают у некоторых людей неприятный холодок по коже.