Целительный сон

Наверно, мир не знает более приятного и полезного состояния для человека, чем здоровый сон. Уже давно подсчитано, что человек проводит во сне треть своей жизни. Сон является средством для восстановления сил. Именно из него человек берет необходимые для дневной жизни резервы. Полноценный сон укрепляет иммунитет, выступает профилактикой многих заболеваний и восстанавливает клетки нервной системы.

В период сна активнее происходит заживление различного рода ран. В ходе прохождения медленной фазы сна мозг получает возможность восстановить химический и эмоциональный состав нервных клеток. Из-за регулярного недосыпа снижается работоспособность человека. Многие страны используют лечение сном для восстановления нейронов (нервных клеток). Ученые полагают, что человек обладает психоаналитической способностью, которая активируется во сне. Иными словами, человек зачастую может найти правильное решение именно во сне.

Во сне осуществляется диагностика всех систем организма, и начинают свою работу механизмы самовосстановления. Исследования показывают, что люди, в чьей жизни присутствует полноценный сон, в два раза реже страдают хроническими заболеваниями. Сон дает возможность для нормализации кровяного давления, гормонального обмена веществ и стабилизации уровня сахара в крови.

За бессонницей кроются причины многих заболеваний. Полчаса – достаточный промежуток времени для того, чтобы заснуть. Если этого не происходит, значит, у человека в жизни есть какой-то стресс. Просыпания также не являются плюсом. Они сигнализируют о наличии проблем с внутренними органами. Органы передают данную информацию в мозг, из-за чего человек и просыпается. Частые слишком ранние просыпания также служат следствием гормональных проблем. Если человек провел во сне достаточное количество времени, но при этом проснулся не отдохнувшим, это является показателем того, что у него, вероятно, запущенное психическое расстройство или какие-то проблемы с головным мозгом.

Несмотря на то, что польза сна уже давно доказана, он так же может быть вреден, в случае, когда, напротив, спишь слишком долго. Норма сна составляет примерно 6-8 часов, 10-часовой сон опасен для взрослого человека. В результате возникают депрессии, апатия и головные боли.

Существует ряд правил здорового сна.

Во-первых, место для сна должно быть удобным, а матрас подобран правильно.

Во-вторых, низкая температура воздуха в спальне способствует крепкому сну.

В-третьих, сильная физическая нагрузка на ночь не несет пользы.

В-четвертых, время перед сном – не лучшее время для обдумывания проблем.

Для полноценного сна так же необходимо учитывать время года. Зимой требуется больше времени для полноценного высыпания.

Сон сказывается не только на здоровье, но и на внешности. Привлекательность и молодость женщины напрямую зависят от полноценного сна. Доказано, что люди, не проводящие достаточного времени во сне, имеют проблемы с избыточным весом.

Немаловажно так же время отхода ко сну. Каждый час, проведенный во сне до полуночи, равен двум часам сна после полуночи.

К сожалению, многие особенно творческие люди считают нецелесообразным тратить большое количество времени на сон. Но, тем не менее, им нельзя жертвовать. Здоровый сон – залог длинной жизни.