33 причины вставать рано, или 5 подарков раннего подъема.

Зачем вставать рано? Когда я задала себе этот вопрос после двух лет жизни в режиме «22-5» (в 22.00 ложусь, в 5.00 встаю), то слёту написала аж 33 плюса, которые внес в мою жизнь ранний подъем. И поверьте: все что, написано ниже, — это не выдумки и не утопия. Это все, что я реально переживаю в своей жизни благодаря тому, что встаю рано:) Все эти 33 пункта запросто могут уместиться в жизни одной обычной мамы двух детей (и в вашей жизни, кстати, тоже)!

5 БЕЗЦЕННЫХ ПОДАРКОВ НА ВСЮ ЖИЗНЬ.

Если обобщить, то ранний подъем подарит вам 5 бесценных подарков на всю жизнь. Если вы начнете вставать рано, то у вас будут:

ЗДОРОВЬЕ.
ЭФФЕКТИВНОСТЬ.
ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ.
ПОРЯДОК В ЖИЗНИ И РАБОТЕ.
УДОВОЛЬСТВИЕ.
И этого всего будет МНОГО!!! Просто проверьте сами.

Ну, и давайте я расскажу вам детально о том, что вы получите, вставая рано:

ЗДОРОВЬЕ.

У вас появится время на утреннюю гимнастику.
Вы будете лучше чувствовать себя физически. Станете бодрее и энергичнее.
Ваш сон ночью станет крепче, и вы забудете про бессонницу.
Вы будете лучше выглядеть, так как сможете полноценно отдыхать и восстанавливаться за ночь.
Вы дольше сохраните молодость.
Вы станете употреблять меньше кофеина, что благотворно отразится на вашем здоровье.

Вы перестанете кушать по ночам, так как ночью будете крепко спать. А значит, вы начнете худеть!
Вы начнете бегать по утрам!

ЭФФЕКТИВНОСТЬ.

Вы будете тратить на сон меньше времени. К вашей активной жизни добавиться несколько лет.
Вы больше успеете сделать за день!
Вам больше никогда не нужно будет высыпаться — ваш организм будет работать, как часы — в будни, выходные и по праздникам. Вы всегда сможете быть активными и готовыми к новым победам или приключениям.
К полудню вы уже будете успевать переделать КУЧУ важных дел и по работе, и по дому.
Утром вам будет проще проявить эффективность в работе, чем по ночам.
Вы первыми узнаете все новости и возможности, и сможете первыми прореагировать.
Вы всегда первыми получите ответы от служб поддержки и ответы на ваши электронные письма.
Ваша голова начнет соображать лучше и быстрее.
Вы сможете работать не до 18 или 19, а до 15 или 16 — так как ваш полноценный рабочий день начинается раньше, чем у других.

ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ.

Вся ваша семья перестанет опаздывать, и день будет начинаться в хорошем настроении.
Ваш муж (жена) станет приходить с работы раньше и уделять вам больше внимания и времени.
По вечерам вы сможете полностью концентрироваться на общении с семьей, так как вы уже успели поработать за день как следует.
Вам всегда будет, чем удивить друзей.
У вас всегда будет отличный навык, которому вы можете научить других!

ПОРЯДОК В ЖИЗНИ И РАБОТЕ.

Вы забудете о спешке во время сборов на работу и детей в школу.
Утром вы сможете спланировать грядущий день еще до того, как вы окунетесь в обычную беготню и суматоху.
У вас появится утром время на общение с Богом, ведение дневника и вдохновляющее чтение.
Вы сможете, как следует, привести себя в порядок с утра.
Вы успеете приготовить еду на весь день вперед.
Ваша карьера пойдет вверх, так как вы будете успевать больше других и первыми ловить благоприятные возможности.

УДОВОЛЬСТВИЕ.

У вас будет ваше личное время в тишине, пока вся семья спит.
Ваше утро всегда будет проходить в хорошем настроении.
Вы увидите множество изумительный рассветов, услышите, как птицы встречают солнце, и вдохнете свежий воздух раннего утра!
Вы полюбите утро:) и утреннего себя.
Вы сможете позволить себе «присесть» днем – позволить себе полноценный отдых, сон или прогулку (ведь вы уже много успели за день!).
Вам будет, чем гордиться! Ведь ранний подъем станет частью вашей жизни. Ваша самооценка ощутимо повысится.
Словом, серьезные причины для раннего подъема (как по мне) есть! И, безусловно, стоит попробовать изменить свой режим дня, чтобы получить все эти выгоды. Тем более, что ранний подъем — это безплатно, просто, и зависит только от вас ??

Ведический режим дня и питания

Веды говорят, что вся наша жизнь, наше тело, реакции, поведение, здоровье связаны с вселенскими процессами, движениями планет, солнечными и лунными циклами. Для каждого вида деятельности природой установлен свой, самый благоприятный период времени. Соблюдение простых правил согласно природным циклам делает человека бодрым, здоровым и энергичным. Ведические тексты говорят, что Время – самая могущественная, неукротимая и карающая сила в нашем материальном мире. Те, кто не подчиняется законам времени неизбежно будут страдать. Их жизнь не будет полноценной.

НАЧАЛО ДНЯ

Согласно Ведам человек должен вставать до рассвета, в промежуток между 4-00 и 6-00. Говорится, что примерно за 48 минут до восхода Солнца все функции в организме меняются на противоположные (доминирование одного полушария мозга сменяется другим, начинает лучше дышать другая ноздря, энергопотоки интенсивнее движутся с другой стороны, логика сменяется интуицией и т.д.). Интересно, что совсем недавно это было подтверждено японскими учеными, снимавшими все показатели человеческого организма с помощью современной аппаратуры. Веды говорят, что в этот момент человек уже должен быть на ногах. Соблюдение этого правила дает энергию на весь день.

С 3-00 до 4-00 – самое лучшее время для духовной практики (молитва, медитация, чтение мантр), но выполнение такой практики требует подготовки и следование определенному образу жизни, иначе могут развиться серьезные нарушения здоровья.

Рекомендуемое время сна – 6 часов, но для людей, живущих под воздействием гуны страсти (таких в наше время подавляющее большинство) оптимальным считается 7 часов.

Во время сна происходит наполнение организма психической энергией (оджес). Это наполнение происходит с 21-00 до 4-00 под воздействием силы Луны. Поэтому работа в ночное время считается крайне неблагоприятным видом занятия.

Человек, встающий с 4-00 до 5-00, обладает большей жизнерадостностью, легко преодолевает трудности в жизни, имеет потенциал лидера и способен добиться больших материальных успехов. У таких людей в течении дня наиболее часто присутствует ощущение Счастья.

Тот, кто встает с 5-00 до 6-00, тоже будет добиваться определенных успехов, но не таких выдающихся. Серьезных проблем в жизни тоже не будет.

О том, кто встает с 6-00 до 7-00, говорят: его поезд ушел. Тут приводится такой пример: петух кукарекает в 3-00, в 4-00, в 5-00, а четвертое кукареканье не считают – это просто прощальное «пока» опоздавшим . раздающееся после 6-00.? Те, кто встают с 6 до 7 утра, теряют возможность быть бодрыми, часто имеют сниженный тонус, имеют склонность опаздывать.

Люди, встающие с 8-00 до 9-00, предрасположены к хроническим заболеваниям, имеют пониженный или сильно повышенный тонус, возможна тошнота, зависимость от кофе, психическая слабость, депрессии, отсутствие веры в себя т.к. она идет от силы Солнца в первые часы рассвета.

Встающий с 9-00 до 10-00 человек имеет предрасположенность к несчастным случаям. Веды говорят, что такие люди часто умирают преждевременно.

Встающий в 11-00 и позже не имеет никакой возможности вырваться из под влияния гунны невежества. Такие люди очень эгоистичны и неспособны воспринимать истину. В 9-00 самый крайний срок для вставания.

Веды говорят, чтобы исправить свою судьбу и отрицательную карму нужно вставать только до 6-00. Иначе это невозможно.

Тот, кто встал утром, должен в течении 15 минут принять прохладный душ с головой (женщинам можно не мочить волосы каждый день, использовать непромокаемую шапку). Прохладный душ позволяет очистить тонкое тело ума от воздействия гуны невежества царящей ночью. 70% депрессий снимаются просто холодным душем (до 6 утра).

СОН И ПИТАНИЕ

Сон – это наполнение организма психической энергией под воздействием силы Луны. Сила Солнца заставляет организм тратить энергию, сжигает ее. Именно поэтому самый продуктивный в работе период дня с 9-00 до 15-00.

Согласно Ведам ум человека отдыхает и набирается сил с 21-00 до 00-00. Именно в этот период человек должен засыпать. Если учитывать, что встать нужно до 6-00, а необходимое для большинства количество сна 6 – 7 часов, то оптимальным временем для укладывания есть 22-00.

Если человек на протяжении длительного периода жизни ложится после 00-00 у него накапливается усталость ума. В первую очередь усталость ума действует на глаза – блекнут краски жизни, все становится серым, человек не замечает многих вещей вокруг. Следующий этап усталости ума – начинает страдать ритм всех органов (для сердца – аритмия), организм разбалансирован. Дальше ум перестает контролировать работу органов. Появляется нервозность и раздражительность, иммунные болезни, негативизм, неуважительное отношение к другим людям.

Часто результатом позднего укладывания спать становятся вредные привычки – курение и питье кофе. Это следствие постоянного психического напряжения.

Если человек не спит с 23-00 до 1-00 у него снижается жизненная энергия.

У того кто не спит с 1-00 до 3-00 страдает эмоциональная сила.

Днем можно отдохнуть 10 – 15 минут. Сон больше 20 минут в дневное время забирает много энергии, как следствие тяжелая голова и токсины в крови.
ПИТАНИЕ
Для завтрака идеальное время с 6-00 до 7-00. Утро – время счастья, поэтому надо есть продукты которые находятся под гуной благости: фрукты (финики, бананы, инжир, вишни, сливы, манго) летом свежие, а зимой сушеные. Для людей со слабым пищеварением фрукты лучше всегда есть в сушеном виде. Утром можно пить кефир, есть сахар и мед. С 6-00 до 8-00 сахар полностью усваивается организмом. Тем, у кого напряженная или тяжелая физическая работа можно есть орехи. Из круп на завтрак можно есть только гречку. Зерновые продукты (в т.ч. и хлеб) съеденные утром забирают огненную энергию ума. Результат – раздражительность, нервозность, отсутствие контроля в мозгах. Также на завтрак можно есть творог и сыр (зимой предпочтительнее сыр). Если человек не успевает позавтракать с 6 до 7 утра, лучше не есть до обеда. Можно выпить стакан кипяченой теплой воды – хорошо чистит психические каналы и пищевод. Если поесть с 7-00 до 8-00 то к 14-00 появится чувство голода, а время обеда уже прошло.

Обед. Идеальное время для обеда – 12-00. Вообще обеденный прием пищи рекомендован с 11-00 до 13-00. В обеденное время можно есть любые продукты в разных сочетаниях кроме молока (и того что не является продуктами). В 12-00, когда Солнце находится в высшей точке, у людей самая активная сила Огня, которая переваривает пищу. Именно поэтому в это время легче всего перевариваются зерновые продукты (хлеб в т.ч.), а молоко сворачивается даже в желудке. Пообедавшему с 11-00 до 13-00 для восстановления сил (ушедших на пищеварение) необходимо всего 10 – 15 минут. Если же принять пищу в 14-00 или позже – наступает отупение(!))) и на восстановление энергии организму требуется около 3 часов. Принятая пища в 14-00 уже не успевает перевариваться организмом до заката. Часто результатом такого питания является авитаминоз, т.к. витамины усваиваются организмом в последнюю очередь. В случае же позднего обеда витамины не усваиваются и выходят из организма подталкиваемые ужином.))) В обеденное время лучше всего усваивается пища приготовленная на масле. Веды очень рекомендуют готовить на топленом сливочном масле, это уникальный по своим свойствам продукт.

Веды говорят, что любая зерновая пища кроме гречки принятая после 14-00 (хлеб, рис и т.д.) приводит к интоксикации организма. В результате утром появляется слабость, не хватает сил даже встать. Кроме того поздний прием зерновой пищи приводит к образованию фосфатных камней в почках и главным условием их лечения есть отказ от таковой.

Ужин. Время для ужина с 18-00 до 21-00. Ужин должен быть легким. Лучше всего есть овощи (кроме корнеплодов и помидоров, т.к. эти овощи находятся под действием гуны страсти и могут перевозбуждать психику на ночь). После 21-00 желательно не принимать пищу, в это время, даже ночью, можно пить теплое молоко (с 3-00 до 6-00 молоко лучше пить прохладным). Молоко, как и дети до 5-7 лет, беременные и кормящие женщины, находится под воздействием силы Луны и переваривается организмом ночью. Кроме того молоко выпитое на ночь очищает сознание от невежества, чистит психические каналы и т.д.. В Ведах указывается несколько признаков эпохи деградации (Кали Йуги), одним из них является отрицание полезности молока и объявления его вредным. Действительно, современная наука часто называет молоко не перевариваемым, тяжелым, вызывающим насморк и т.д., а просто надо знать в какое время суток его есть.

Отличие ведического питания от многих других систем в том, что тут учитывается очень важный и непреодолимый фактор – ВРЕМЯ. Напомню, что Веды считают время самой могущественной силой нашего мира, по силе оно ставится выше даже трех гун.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ

Время для медитации и духовных практик – с 3-00 до 6-00. Молитва до 5-00. Ежедневная молитва чистит сознание и дает огромную психическую силу. Молитва это самый чистый вид бескорыстной и благостной деятельности. Каждый может молиться согласно правилам своей религии. Лучшее положения тела для молитвы: поза лотоса, поза алмаза (ноги под собой, сидя на пятках), сидя по турецки. Лучшей мантрой для людей у которых нет принадлежности к какой либо религии является «Я желаю всем Счастья». Молиться лучше вслух, можно шепотом.

До 6-00 ум человека работает в три раза быстрее («Утро вечера мудренее»).

С 6-00 до 7-00 самое лучшее время для запоминания.

С 7-00 до 9-00 лучший промежуток для утренней зарядки.

С 8-00 до 9-00 лучше всего работает логика и запоминание.

С 9-00 до 10-00 идеальное время для работы с документами и статистикой.

С 10-00 до 11-00 способность к интеллектуальному труду сильно снижается, поэтому процесс учебы и умственного труда лучше заканчивать до 11-00.

С 12-00 до 18-00 время активного физического или психического труда (бизнес, менеджмент и т.п.).

С 18-00 человек должен отойти от дел и готовиться к отдыху. Работа до позна считается крайне вредной, вызывает сильное психическое напряжение и разрушение организма.
Крайне неблагоприятными для любой деятельности и приема пищи считаются сумерки. Во время захода Солнца лучше всего не есть. В Ведах говорится, что дети зачатые в это время будут обладать демоническим характером, а любые дела начатые в сумерки обречены на поражение. Даже сражения в давние времена прекращались, как только Землю покидал последний луч Солнца.

Продукты, которые помогут хорошо выспаться

И в первую очередь это еда, богатая триптофаном. Но стоит помнить, что даже «союзников» нужно употреблять как минимум за два часа до сна.
Конечно, во всех правила бывают исключения, особенно для тех, кто приходит с работы за полночь. Но помните, что ночью наш метаболизм замедляется, обмен веществ также приостанавливается. Значит, вся съеденная после 23-24 часов еда может отложиться в лишние кило или просто «застрять» в кишечнике. Что может вызвать неприятные ощущения с утра. И все же, дружественные сну продукты можн

о съесть за час-два до сна, главное – не большую порцию.

1. Молочные продукты (йогурт и другие кисломолочные продукты, молоко) сами содержат триптофан и удивительно снотворный кальций. Он является эффективным в снижении стресса и стабилизации нервных волокон, в том числе в головном мозге. Это означает, что потребление вашего любимого йогурта (лучше, конечно, натурального) перед сном может не только помочь уснуть, но и избавиться от беспокойных мыслей.

Кстати, кефир и другие кисломолочные продукты продукты перевариваются быстрее, чем молоко, да и другие продукты (в среднем, 1,5-2 часа). Именно поэтому их чаще всего рекомендуют перед сном.

2. Наиболее богатый триптофаном продукт - индейка. Поужинать за несколько часов до сна кусочком индейки с салатом из зеленых овощей – это значит обеспечить себе полноценный спокойный и чудесный ночной сон.

3. Триптофан содержится в бананах, финиках, арахисе. Так что вполне можно перекусить за полчаса-час до сна бананом и горсткой сушеных фиников. Бананы являются отличным источником магния и калия, которые помогают расслабить перенапряженные мышцы. Для крепкого сна запомните простой рецепт: смешайте в блендере один банан и чашку молока, можно добавить лед. Пейте и предвкушайте сладость снов.

4. Миндаль вообще - чемпион в борьбе с бессонницей, он содержит магний, который способствует расслаблению мышц и улучшению сна. Белок этого ореха поддерживает стабильный уровень сахара в крови во время сна, препятствуя выделению адреналина. Перед сном специалисты рекомендуют выпивать столовую ложку миндального масла или за 2 часа до сна съедать 50 г цельных орехов. Это поможет телу расслабиться.

5. Травяные чаи. Ромашка, мята, мелиса успокоят нервную систему после трудного рабочего дня. Подойдет и зеленый некрепкий чай. В нем содержится теанин, продлевающий сон. Но не более 1 чашки.

6. Еще один «чудо-продукт» - мисо-суп. Этот традиционный японский суп (который производят в виде пасты из ферментированных соевых бобов, риса, ячменя, пшеницы, перед едой разбавляют водой, добавляя водоросли, сыр тофу, иногда грибы) содержит аминокислоты, которые могут повысить производство мелатонина, естественного гормона, вызывающего дремоту. Научные исследования показывают, что теплые жидкости, такие как суп и чай, также облегчают симптомы простуды, помогая спать лучше, когда вы чувствуете себя нездоровой.

7. Стакан вишневого сока. Исследователи из Университета Пенсильвании обнаружили, что вишни увеличивают содержание в организме мелатонина, который помогает людям при бессоннице. Хотя, до сих пор еще ведутся споры по поводу точного количества вишен, необходимого для крепкого сна, эксперты утверждают, что стакан вишневого сока или свежих, мороженых, даже сушеных вишен перед сном не помешает.

Безпокойный сон

* Если ребенок плохо спит, плачет и мается, положите ему под матрасик осиновую ветку, а под изголовье - корень валерианы, завернутый в марлю. Одновременно следует давать ему настой ромашки лекарственной по 1 ч. л. 5-6 раз в день. Настой готовится следующим образом: неполную 1 ст. л. ромашки заварить 1 стаканом кипятка и настоять ночь. Процедить и давать в теплом виде. Можно приложить к темени и к вискам ребенка кожуру или семена мака, предварительно смешав их с маслом латука и маковым маслом.

- При страшных снах из-за переедания и чрезмерного употребления жидкости надо давать мед, чтобы пища переварилась и опустилась вниз.
- При безпокойных снах: ранним утром, когда выпадет роса, разложить поверх травы чистую белую простыню и, когда она достаточно хорошо пропитается влагой, плотно обернуть ею ребенка и уложить спать до тех пор, пока простыня не высохнет.
- Прокипятить в эмалированной посуде 1 кг речного песка и, когда вода остынет, облить ею больного ребенка

Женщины должны спать дольше мужчин

Ученые выяснили: банальное недосыпание у женщин может привести к тяжелым депрессивным расстройствам. Мужчинам обычно такое не грозит.

Приблизительно треть жизни человек проводит во сне. Польза сна заключается в возможности эффективно восстанавливать силы и черпать необходимые резервы для дневного времяпрепровождения. Спокойный, качественный сон восстанавливает клетки центральной нервной системы, укрепляет иммунитет и возвращает коже красоту и свежесть. Причем, согласно последним исследованиям американских ученых, недавно ста

ло ясно, что женщинам надо спать дольше, чем мужчинам. Ученые объясняют это тем, что женскому головному мозгу требуется больше времени для восстановления, ведь женщинам нередко приходится справляться с несколькими задачами в одно и то же время.

Сотрудники университета Дьюка в Северной Каролине (США) обнаружили, что женщины, страдающие от нарушений сна, чаще сталкиваются с депрессией и ведут себя более агрессивно. Было отмечено, что недостаток сна не вызывает подобных проблем у мужчин. Такое положение вещей объясняется природными характеристиками, в частности, с многозадачностью дам: женщины способны выполнять одновременно много задач, поэтому их разные участки мозга постоянно связываются между собой и работают с большей скоростью, чем у мужчин. При этом они сильнее устают и им требуется больше времени для восстановления. Сомнологи считают, что женщина после недосыпа чувствует реальную физическую боль. А также подвержена риску сердечно-сосудистых и других заболеваний. Поэтому ей рекомендуется час-полтора в день дополнительно подремать. Во время сна участки мозга, которые отвечает за речь, память и мышление, самовосстанавливаются, а недостаток сна этим процессам мешает.

В некоторых случаях дневной сон полезен и мужчинам. Спать днем в первую очередь рекомендуется тем, кто занимается физическим трудом, работает по сменам и страдающим нарушениями ночного сна. Если человек недосыпает ночью, то один час послеобеденного сна может отчасти заменить ему полноценный ночной отдых. Для людей, в задачу которых входит запоминание большого объема информации, также рекомендуется кратковременный дневной сон. В результате исследований доказано, что после отдыха у человека в памяти четко закрепляется уже изученный материал, и повышается уровень запоминания новых данных.

Кроме того, сон снижает риск заболеваний сердечно сосудистой системы почти на 40% и в полтора-два раза быстрее восстанавливает физические силы.

9 научных способов избавиться от любых проблем со сном.

ЕСЛИ СЛОЖНО ЗАСНУТЬ

Откажитесь от чая
и кофе за 7 часов до сна.

Делайте зарядку
каждое утро.

СУДОРОГИ И СПАЗМЫ МЫШЦ

Попробуйте массажировать больную область, разогревая и растягивая мышцы.

ЕСЛИ ТРУДНО ПРОСНУТЬСЯ

Каждый день вставайте в одно и то же время (даже в выходные).

ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА

Положите дополнительную подушку под бедра, если вы спите на животе, или под ноги, если спите на спине.

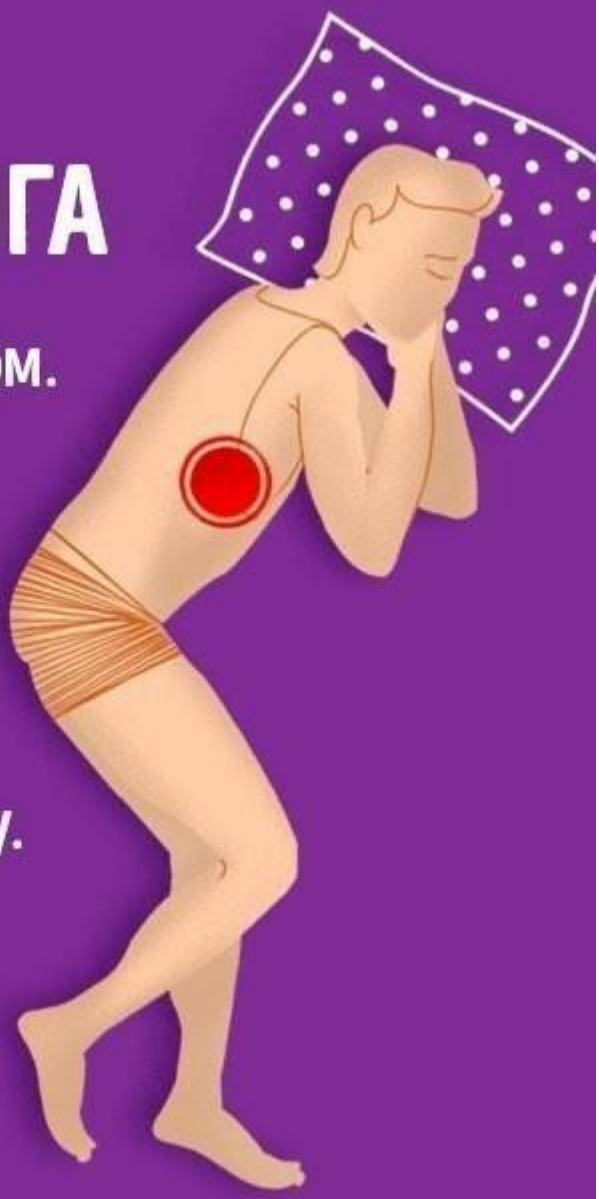
ЕСЛИ БОЛИТ ПЛЕЧО

Засыпайте только на спине, обняв руками подушку.

ЕСЛИ ВАС МУЧИТ ИЗЖОГА

Посоветуйтесь с врачом.

Засыпайте на левом боку, положив голову на большую приподнятую подушку.



ЕСЛИ БОЛИТ ШЕЯ

Меняйте подушки минимум раз в два года.

Выбирайте подушки из латекса.

9 научных способов избавиться от любых проблем со сном.

Значение сна для жиросжигания

Сон – невидимый боец за стройное красивое тело. Если вы не видите результатов своих тренировок, то прежде чем повышать их интенсивность, попробуйте для начала высыпаться. Нет режима – нет результатов. Некоторые считают, что сон – бесполезная трата времени, однако здоровый сон и стройная фигура неразрывно связаны. Не все люди знают, как работает их собственный организм. Давайте рассмотрим, как сделать сон своим союзником на пути к подтянутому телу.

Сон поддерживает стабильный уровень кортизола
А недостаток сна увеличивает выработку гормона стресса, который разрушает мышечную ткань, являющуюся главным фактором обмена веществ, а также транспортирует жиры в абдоминальную зону. Во время стресса уровень этого гормона очень высок. Любая диета, даже дефицит калорий – это огромный стресс для организма. Сон позволяет снизить уровень напряжения.

Согласно исследованию Бельгийской Лаборатории Физиологии (Copinschi, G. (2005), у невыспавшихся людей уровень кортизола повышается днем и рано вечером, а у тех, кто спит нормально – нет.
Чем не очевидная связь здорового сна и похудения? Идем дальше…

Сон контролирует уровень глюкозы в крови
Замечали ли вы, что за недосыпом всегда следует переедание? Согласно исследованию американских ученых (Leproult, R., Van Cauter, E. (2010), касательно влияния сна на обмен веществ и гормональную систему, его недостаток влечет за собой целый ряд эндокринных нарушений и нарушений метаболизма. Признаками этого процесса являются чувство голода, усталость, которые организм воспринимает, как сигнал для экономии и запасания энергии. Исследователи также заметили, что недостаток сна снижает чувствительность к инсулину и уровень глюкозы, которые являются важнейшими факторами профилактики диабета.

Отсутствие сна и накопление висцерального жира
И вот мы подошли к самому главному. Висцеральный жир – это жир, который сложнее всего потерять, и который является самой большой угрозой здоровью, поскольку он находится не прямо под кожей, а окружает внутренние органы. Если мы его не видим в зеркале, это не означает, что его нет.

Ученые из Университета Джона Кэрролла (Murphy, HM., Wideman, CH. (2009) провели эксперимент, в ходе которого изучали воздействие света на животных. Они измеряли

метаболические параметры, уровень мелатонина, а также различные изменения в поведении. Животных разделили на три группы. Одна группа подвергалась стандартному воздействию света и темноты 12/12 часов, а вторая находилась без света 24 часа, а третья 24 часа подвергалась его воздействию.

Ученые определили, что у животных, находившихся под воздействием света 24 часа, произошло более интенсивное увеличение висцеральной жировой ткани, чем у двух других групп. Также у этой группы отмечена низкая активность, раздражительность и повышенная возбудимость.

Другое физиологическое исследование, проведенное в Чешской республике, подтверждает, что оптимальный вес людей тесно связан с режимом дня, а именно со стабильным семичасовым сном. Крепкий здоровый сон помогает в похудении и удержании результата.
Однако следует учесть, что некоторые люди могут чувствовать себя прекрасно, отдыхая 5-6 часов, другие – 9 часов и больше, но большинству из нас оптимальным будет отдых в течение 7-8 часов. Главное правило, чем интенсивнее тренировки, тем дольше нужно спать.

Сон влияет на эффективность тренировок
Любая трансформация тела зависит от восстановления. Именно во сне происходит похудение, выздоровление, восстановление поврежденных мышечных тканей.

Не восстановившись, вы не сможете эффективно тренироваться. Поэтому важно обеспечить себя достаточным отдыхом, который поможет не только увеличить эффективность тренировок, приближая их результат, но также поможет контролировать аппетит, подарит ясность мысли и станет бесценным вкладом в здоровье.
Что делать, чтобы хорошо спать?

Здоровый сон одинаково важен для похудения и роста. Поэтому, если вы всерьез намерены завтра стать лучше чем сегодня, то соблюдайте следующие правила.

1. Воздержитесь от кофеина вечером.
2. Не тренируйтесь поздно вечером. Тренировку лучше закончить хотя бы за 45 минут до сна.
3. Не пейте много воды перед сном. Телу требуется примерно час для устранения избытка жидкости, чтобы вы могли спать всю ночь.
4. Научитесь ложиться в одинаковое время даже в выходные дни.
5. Не спите слишком долго в дневное время. Для восстановления сил хватит 20 минут.
6. Найдите любимую позицию для сна. Если расположить подушку под ногами, то это позволит снять напряжение со спины, а если любите спать на боку, то попробуйте положить подушку между ног для большего комфорта и поддержки бедер.
7. Используйте подушки правильного размера.
8. Ночью обеспечьте себе полную темноту – выключите свет, закройте шторы, прикройте огни электронных приборов, а еще лучше отключите все устройства.
9. Ешьте белковую пищу (курица, творог, яйца, йогурт) на ужин, поскольку в ней содержится важная для крепкого сна аминокислота триптофан.
10. Если ничего не помогает, то попробуйте пить успокаивающие травяные чаи. Нужно испробовать все доступные методы, прежде чем подключать «тяжелую артиллерию».

Эффективные часы. Ранний подъем? ЗА или ПРОТИВ

Есть периоды времени, когда вы полны энергии и время, когда вы вялы. Те дела, которые требуют максимальной концентрации и самые сложные задачи необходимо выполнять в те периоды времени, когда много энергии. В периоды спада лучше отдыхать или заниматься чем-то простым. От чего зависит – это время когда много энергии?
Как увеличить свое время максимальной эффективности?

Если встает вопрос об эффективных часах, то тут же встает вопрос о распорядке дня. И прежде все о том, когда ложиться спать и во сколько просыпаться.

Есть устоявшееся мнение в современном обществе о разделении людей на «жаворонков» и «сов», о том, что одним хорошо раньше вставать, а другим поздно ложиться и этим определяется их эффективность. Есть еще те, кого называют «голуби». Однако во всей этой теории кроется некоторая подмена понятий и непонимание работы биоритмов организма.

Во-первых, до появления электричества так называемых «сов» не было, они появились вследствие нарушения естественных дневных и ночных ритмов организма в нашем технократическом обществе. Во-вторых, кем бы мы себя не считали, все подчиняется законам природы. И за их нарушение грядет наказание. Все были и остаются «жаворонками» изначально.

Согласно ведического мировоззрения, установление собственного ритма бодрствования и сна в соответствии с ритмами солнца и луны принесет счастье человеку. 50 % болезней вылечивается режимом дня.

Самое полезное время для сна с 21 до 3 часов ночи. Именно в это время активность солнца минимальна, ум расслаблен, а тело потенциально отдыхает. С 22 до 2 часов – это обязательно время для сна, сон в этот период невозможно заменить сном в другое время суток. Ум отдыхает

с 21 до 23 часов и только в эти два часа. Если вы не заснули хотя бы в 22 часа, то у вас будут страдать функции ума и разума.

С 23 часов до часа ночи происходит восстановление жизненной энергии. Если человек не будет спать в это время, то его ждет слабость, пессимизм, вялость, психическая и физическая разбитость.

С 1 до 3 часов восстанавливаются эмоциональные силы. Если человек не спит в это время то появляется чрезмерная раздражительность, агрессивность, антагонизм.

С 9 вечера сила Луны преобладает над силой Солнца, Луна охлаждает ум, позволяет накопить психическую энергию. Солнце позволяет тратить энергию. Поэтому сон днем не дает отдыха.

Если человек перестает соблюдать эти природные ритмы, то его ждет наказание временем. Проявляется оно в усталости ума. Усталость ума накапливается годами, страдает ритм всех органов, и прежде всего сердце. Усталость проявляется через глаза, человека мало что радует, нет высшей цели, нет желания жить. Возникает нервное напряжение, желание курить, пить кофе, нервозность и раздражительность.

Все это возникает постепенно и незаметно. Через несколько лет жизни в постоянном режиме так называемой «совы» человек накапливает напряжение, краски жизни тускнеют, психические функции истощаются. Ресурс здоровья расходуется очень быстро и через некоторое время человек уже не может без стимуляторов в виде кофе или чая. А дальше больше.

А что говорит аюрведа об утреннем подъеме.

С 3-х до 4 утра можно заниматься только духовными практиками, вставать в это время могут высокодуховные люди, остальные могут потерять здоровье.

Подъем с 4-х до 5 утра: человек способен вести людей за собой, способен быть очень продвинутой личностью. Быть очень жизнерадостным, способен преодолеть себя, все трудности в жизни и добиться больших успехов на материальном поприще.

Если вставать с 5 до 6 утра – человек, по крайней мере, будет добиваться своего в жизни, не будет сильно больших проблем, не будет сильно болеть, но и чего-то глубокого в жизни не достигнет.

С 6-7 утра – поезд ушел и хорошего мало.

Наши предки говорили вставать надо до первых лучей солнца. Первые петухи в три утра, вторые в 4, третьи в пять, четвертые после 6 и означают «поезд ушел».

Люди, встающие с 6 до 8, теряют бодрость и тонус, чувствуют, что они постоянно что-то не успевают, опаздывают.

Если вставать с 8 до 9 – это ведет к постоянным хронические болезням, вялости, подташниванию, психической слабости, неверию в свои силы. Такие люди не могут жить без кофе, подвержены несчастным случаям.

Вставать после 9 утра – возможна преждевременная смерть.

Человек, встающий после 6 утра, не способен воспринимать истину, не может изменить свою жизнь и карму. Это невозможно, потому что силы на это даются солнцем только с 4 до 6 утра.

Два года назад я серьезно задумался над распорядком дня. И экспериментируя и наблюдая за своими ощущениями и результатами, пришел к выводу, что больше всего я успеваю за день, если встаю с 4 до 5 утра. Причем с 4 до 7 время, когда я могу успеть в несколько раз больше чем в любое другое. Оно как будто ужимается и за 1 час успеваешь сделать то, на что днем уже надо затратить 2-3 часа. Кроме этого, в утренние часы чувствуется какое-то умиротворяющее спокойствие и уверенность в том, что все будет хорошо. Причем тот же объем работы если его делать ночью, то на его выполнение нужно также 3 часа, а иногда и больше. С тех пор я практикую ранний утренний подъем. Этот пост написан и опубликован как раз в такие часы.

Не всегда, получается вставать в 4 или даже в 5 утра, потому что иногда приходится ложиться все-таки позже. Технократическое общество, в котором мы живем, накладывает свои отпечатки. Но по возможности я стараюсь исключать из своей жизни те дела, которые предполагают поздний уход ко сну.

Рецепты спокойного сна без таблеток.

Укроп.
Две столовые ложки семян укропа варят 15-20 минут на малом огне в 0,5 литра вина "кагор" или портвейна. Настоять один час, процедить, отжать. Принимать четверть стакана перед сном.

Семена конопли.
2 столовые ложки семян конопли мелко растолочь, просеять. Залить 1 стаканом горячей кипяченой воды. Настоять, укутав 30-40 минут. Пить теплым за два приема перед сном. Сначала выпить полстакана за 2 часа до сна. Потом, через час, выпить остаток вместе с осадком. Пить обязательно теплым.

Хмель.
2 чайн. ложки шишек хмеля на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав 4 часа, процедить. Принимать перед сном.

Лавандовое масло.
Перед сном смазать маслом виски или 3-5 капель на кусок сахара.

Мойте ноги на ночь горячей водой. Такая процедура снимает усталость, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

Цветы и плоды боярышника кроваво-красного.
40 г цветков залить 200 мл кипятка, принимать по ст. ложке 3-4 раза в день. Или 20 г зрелых плодов залить 200 мл кипятка. Пить как чай.

Возьмите плотную ткань и сшейте небольшой мешочек.
Плотно набейте его разнотравьем: зверобоем, душицей, мятой, шишками хмеля, чабрецом. Положите на ночь под подушку. Вдыхание ароматов обеспечивает быстрое засыпание и хороший сон.

Для спокойного сна наших деток.

" Ловушку для снов делают обычно весной и располагают над кроватью. Она оберегает наш сон или сон ребёнка, улавливая, притягивая добрые сны и задерживая злые до первых лучей утреннего солнца, в которых они растворяются. Так любые сны теряют негативную окраску.
1.Для работы нам понадобится палочка-рогатка толщиной 1 см, длину определите сами. Для рук подберите палочку близкой толщины, можно чуть тоньше, а длину в зависимости от выбранной рогатки. Рогатку можно выбрать не статичную, а в движении. Нитки шерстяные белые и немного красных и совсем немного оранжевых. Синтепон или вата для головы.
2 Туго наматываем синтепон на кончик рогатки. Стараемся сделать круглую форму головы.
3 Белыми нитками крестообразно прикрепляем руки к телу, туго и ровно.Обматываем голову нитками, стараемся, чтобы лицо было ровным.На протяжении всей обмотки белая нитка не рвётся.
4. После головы переходим к рукам. Обвязываем их дважды: от шеи к ладошке (оставляем 3-4 мм) и назад к шее. Переходим к другой руке аналогично.Закончив руки продолжаем, не отрывая нитки, плотными витками обматывать тело. Тело обматываем только в одну сторону.
5. Дойдя до ног начинаем обматывать восьмеркой юбку.
6. Примерно на половине привязываем красную нитку.
Обматываем около 2 см красной ниткой, также не отрываем, привязываем оранжевую нитку.Обматываем 1 см оранжевой ниткой. Закрепляем и обрываем оранжевую нитку. Снова красной, чтобы осталось около 1 см для белых ниток.
Ноги должны быть видны и обмотаны белой ниткой аналогично рукам (вниз, вверх на одной ноге, без отрыва перейти к другой ноге и также вниз, вверх и закрепить).
7. По размеру вашей куклы привязываем к рукам красные, оранжевые и красные нитки – главный элемент для данной куклы.
8. Сплетаем или скручиваем ободок на голову из красной и оранжевой ниток.
9. Привязываем нитку для подвески.
10.Завязываем красными нитками обережный крест.

Кукла готова. Приятных сновидений!"

ПРАКТИКА ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ

1 Техника прямого осознания во сне.

Это одна из самых распространённых техник вызова осознанных сновидений. Многие новички начинают именно с этой техники, поскольку она довольно проста в освоении и одновременно эффективна. Техника заключается в том, что вы начинаете осознавать себя во сне, во время очередного сновидения: события и обстоятельства в сновидении обычно принимают столь абсурдную форму, что у вас появляются сомнения в реальности происходящего. Вы начинаете думать, что это просто «невозможно», «нереально», в результате, приходите к осознанию, что находитесь во сне, далее, вы уже сами будете вольны выбирать исход событий. Став мастером своих сновидений вы сможете позволить себе всё, в своих сновидениях.
Разумеется, не в каждом вашем сновидении происходят события, в крайней степени, расходящиеся с вашей текущей реальностью. Не редко случается так, что вы не можете отличить сон от яви – сон просто затягивает вас и не даёт вам ни малейшего повода для сомнений. К примеру, даже падение с высоты вы воспринимаете как реальное, и вместо того, чтобы осознать себя во сне, вы резко пробуждаетесь и вздрагиваете, испытав страх. Помню, в некоторых своих снах, в результате падения или просто споткнувшись обо что-то, я резко вздрагивал и чуть ли не летел с кровати. И это вполне естественная реакция, по крайней мере, для сна на грани осознания, поскольку наш организм не может отличить реального события от сновидения. Однако если этого не может сделать наш организм, это ещё не означает, что этого не может наше сознание.
Каким образом мы можем определить, что находимся в сновидении? Самый простой и естественный способ проверка на реальность. Наше сновидение может в корне отличаться от реальности, внешне, возможно, вам будет сложно определить, находитесь вы во сне или нет, и здесь главное причина заключается не в похожести на реальность, а в том, что ваше критическое мышление, как бы это сказать, «отключено». Для того чтобы запустить критическое мышление требуется проверка на реальность. Давайте рассмотрим несколько шагов, которые помогут вам осознать себя во сне с помощью проверки на реальность.

Техника прямого осознания во сне, шаги:
Шаг первый: Заранее, лучше с самого утра, подготовьте чернила и перо, можно просто ручку

или даже фломастер. Подойдёт любой цвет, чёрный, синий, красный, какой вам понравится.
Шаг второй: Возьмите ручку и нарисуйте несколько точек на видном месте на вашей руке. Выберите количество точек самостоятельно. В принципе не важно, сколько будет точек. Подойдёт и одна точка на тыльной стороне одной и другой ладони, можно нарисовать точки на пальцах.
Шаг третий: Нанесение точек на ваши руки не просто баловство. Эти точки, которые вы можете видеть время от времени в течение всего дня, будут вашей проверкой на реальность. Замечая эти точки, задавайтесь вопросом, не спите ли вы.
Шаг четвёртый: Осмотритесь вокруг, оглядите ваше окружение, и спрашивайте себя: «Это сон?». Затем найдите объект, знак, книгу, что угодно, на чём есть текст или цифры. Взгляните на цифры или текст, и постарайтесь понять, о чём они говорят.
Шаг пятый: Отвернитесь на две – пять секунд от прочтённого только что текста. Это позволит вам отвлечь ваше внимание от него, чтобы реальность могла или не могла утвердить себя.
Шаг шестой: Верните ваш взгляд обратно на текст или цифры и посмотрите, изменились ли они. Если они не изменились, просто продолжайте вашу повседневную деятельность.

Суть приведённых шагов, заключается в том, что точки на ваших ладонях служат лишь в качестве напоминания о том, чтобы вы критически оценивали ваше окружение, и, находя текст или символ, совершали проверку на устойчивость смысла, которое он несёт. У такого метода тоже есть недостаток, поскольку во сне вам может не представиться случай найти подходящий текст или символ. Разумеется, такая проверка на реальность тоже войдёт в привычку, и приведёт к желаемому результату – осознанию себя во сне.
Вы легко можете модифицировать приведённую выше технику так, как вам заблагорассудится. Пусть это будут другие способы проверки на реальность или другие способы напоминания о необходимости оценки окружающей действительности. Главное здесь – регулярность производимых проверок.

2 Техника намеренного пробуждения.

Техника намеренного пробуждения состоит в том, что вы намеренно будите себя во время цикла быстрого сна, в тот период, когда ваше тело и разум наиболее расслаблены, и вы видите сновидение. Сразу же после пробуждения вы вновь засыпаете, но уже сознательно и постепенно входите в цикл быстрого сна, минуя циклы медленного сна, которые, в обычных условиях отключают ваше сознание.
Дело в том, что почти невозможно войти из состояния бодрствования в осознанное сновидение, когда вы только ложитесь спать, поскольку ваш разум и тело всё ещё беспокойны, и прежде чем перейти в фазу быстрого сна, вам необходимо войти в фазу медленного сна. Вы можете прочитать о значении фаз сна для вашего организма на страницах этого раздела, тогда вам станет более понятно, почему вы испытываете затруднения, пытаясь очутиться во сне сразу же после того, как отходите ко сну, после вашей обычной дневной деятельности.
Намеренно пробуждаясь во время стадии быстрого сна, вы можете вновь заснуть и войти в стадию быстрого сна, но уже с большей осознанностью. Поскольку здесь вы минуете фазу медленного сна, ваше сознание продолжает оставаться достаточно активным, для того, чтобы вы могли осознать себя во сне. Это простая техника осознания себя во сне, однако, она требует от вас некоторых технических приспособлений, что, впрочем, может позволить себе почти любой человек.

Техника намеренного пробуждения, шаги:
Шаг первый: Установите будильник ваших часов или мобильного телефона так, чтобы он прозвенел спустя 5 – 6 часов после засыпания. Возможно, вам придётся немного поэкспериментировать, поскольку здесь важно, чтобы будильник разбудил вас в середине одного из полуторачасового цикла вашего сна. Вам нужно проснуться во время стадии быстрого сна.
Шаг второй: Ложитесь спать, так, как делаете это обычно. Только не убирайте ваш будильник далеко от себя, чтобы иметь возможность отключить его, не вставая с кровати.

Шаг третий: Когда будильник разбудит вас, выключите его, стараясь при этом не делать лишних движений, дабы не проснуться окончательно, расслабьтесь и снова приготовьтесь ко сну.
Шаг четвёртый: После того, как вы снова закрываете глаза и приготовитесь спать, вы будете сползать в объятия морфея. Перед вашими глазами, возможно, будут возникать случайные образы, но пока это не столь важно. Повторяйте про себя аффирмацию: «я осознаю себя во сне». Визуализируйте себя осознанным во сне. Старайтесь логически мыслить обо всём, что вы видите с закрытыми глазами.
Шаг пятый: Постепенно вы будете погружаться в сон, ваше тело расслабится до степени «сонного паралича», и перестанет вас слушаться. Проявляйте спокойствие, происходит всегда, только во время обычного засыпания вы не осознаёте этого.
Шаг шестой: Продолжайте погружаться в сон всё глубже и глубже, вскоре вы должны очутиться в своём сновидении, будучи осознанным.

Это одна из самых популярных техник вызова осознанных сновидений, она уступает по своей популярности лишь технике прямого осознания во сне. Вероятно потому, что у этой техники есть пара небольших недостатков. Вы почти в такой же степени можете пропустить свой сон, как если бы засыпали ночью, поскольку не используете «зацепок» - проверок на реальность, ну и, конечно, эта техника может подойти вам больше, если вы живёте одни, и вам некого будет потревожить ранним звонком будильника. Однако эти недостатки могут перекрыться значительным преимуществом: короткое время между вашим засыпанием и фазой быстрого сна, во время которого ваше намерение быть осознанным во время сновидения продолжает оставаться сильным.

- Техника возвращения ко сну.

Эта техника очень похожа на технику намеренного пробуждения с тем лишь отличием, что вы остаётесь бодрствующим некоторое время, прежде чем вернуться ко сну. Как и в технике намеренного пробуждения, вам необходимо встать примерно во время цикла быстрого сна. Как уже было упомянуто в статье о технике намеренного пробуждения, вам будет очень сложно вызвать осознанное сновидение, непосредственно после засыпания вечером, поскольку вашему организму требуется полное расслабление во время цикла медленного сна. Однако, вставая во время фазы быстрого сна, а затем, вновь возвращаясь ко сну, вы впадаете непосредственно в фазу быстрого сна, где видите сновидение и повышаете свои шансы на осознание себя во сне.

Выполнение техники возвращения ко сну, шаги:
Шаг первый: Установите сигнал вашего будильника или мобильного телефона так, чтобы он зазвенел на поздней стадии вашего сна, примерно за полчаса до того, как вы обычно просыпаетесь. Вероятней всего именно в это время вы будете находиться стадии быстрого сна, а, как известно, чем больше циклов сна вы спите, тем длительней становятся стадии быстрого сна.
Шаг второй: Ложитесь спать, как вы делаете это обычно. Но проследите, чтобы общее время вашего сна было не меньше восьми часов, ну а будильник, чтобы находился на некотором удалении от вашей постели.
Шаг третий: Как только будильник разбудит вас, вставайте с постели.
Шаг четвёртый: Старайтесь не спать, по крайней мере, 15 минут, снова и снова повторяя про себя аффирмацию: «Я осознаю себя во сне». Можете сделать несколько аэробных упражнений, чтобы чуть сильнее пробудить ваше сознание.
Шаг пятый: Теперь снова ложитесь в постель, закройте глаза и продолжайте повторять аффирмацию: «Я осознаю себя во сне». Визуализируйте себя осознанным в вашем сновидении.
Шаг шестой: Через несколько минут, примерно через 10, начинайте делать проверку на реальность, чтобы убедиться, находитесь ли вы во сне. Посмотрите на текст или цифру, отверните свой взгляд, затем проверьте, изменились ли они. Если они изменились, вы осознаёте себя во сне.

Необходимость проведения проверки на реальность, спустя 5 - 10 минут после вашего возвращения ко сну, заключается в том, что вы возможно уже будете находиться в сновидении. Вам может даже казаться, что вы вообще не засыпали, и всё ещё находитесь в своей постели, однако в это время находиться уже в сновидении. Это не менее мощная техника вызова осознанных сновидений, чем техника намеренного пробуждения и техника прямого осознания во сне, однако она менее распространена в виду «сложности» исполнения.

6 Правил вашей молодости

№1 Следите за пищеварением.
Кишечник должен работать, как часы. Во многом это зависит от еды: свежие овощи и фрукты, чистая вода, поменьше сдобного теста, салаты и каши, а также чай из ромашки по утрам очень способствует красоте кожи. И не забывайте про воду! 1,5-2 литра не кипяченой чистой природной воды и ваша кожа будет гладкой, сияющей и бархатистой!

№2. Полноценный сон.
Недосыпание – это злейший враг красоты кожи и волос! Старайтесь ложиться спать в такое время, чтобы вам удалось хорошо выспаться.

№3 Свежий воздух – это друг красоты!

Если вы целый день сидите в офисе, пройдите домой пешком хотя бы несколько остановок. Форточки и окна должны быть постоянно открыты, а зимой как можно чаще. Человеку необходимо в час около тридцати кубометров свежего воздуха.

№4 Витамины!
Где находятся витамины, не мне вам объяснять! Это знают нынче даже дети. Конечно же, не в сигаретах, не в алкоголе, и не в пирожных! Налегайте на компот из сухофруктов, курагу и изюм добавляйте в овсяные хлопья по утрам, и регулярно пейте настой шиповника, он должен быть кисловат на вкус, только тогда в нем достаточно витаминов.

№5 Внутренний настрой и состояние души!
Секрет сохранения молодости в том, чтобы избегать некрасивых эмоций. Это не менее важно, чем всё вышесказанное! Если вы не разучились шутить и смеяться, как в юности, если вы доброжелательны и никому не завидуете, если у вас есть любимое занятие, то старость ваша будет иметь красивое молодое лицо, и вам не понадобятся пластичные операции!

№6 (маленькое, но важное). Возраст женщины выдают ее шея и руки.
О руках мы как-то часто забываем. Перепады температуры, стирка, мытье посуды, забытые

дома перчатки. Наши прабабки не даром носили весной и осенью тонкие перчатки - они защищали кожу рук, продлевая ее молодость. В идеале перчаточный сезон стоит открывать, как только температура на улице понижается до +4 градусов. Так что покупка тонких изящных весенних перчаток это не баловство, а банальное средство защиты.

Жизнь по Ра – это правильные взаимоотношения с окружающим миром.

Всё, что происходит за сутки, так или иначе связано с Солнцем, Землёй и Луной. С их энергиями. У каждой планеты свой характер и нужно знать, как правильно выстраивать с ними свои отношения. Наши предки ведали, что нужно жить по Солнцу, так как это главная Сила в этом мире, которая даёт жизнь всему живому. Что это значит?

А это значит, что вставать и ложиться спать, питаться и работать, а также совершать другие действия нужно своевременно. Мама утром подходит к ребёнку и будит его: «Вставай, пора (по-Ра, по Солнцу)». А он отвечает ей спросонья: «Рано ещё (то есть, нет ещё Ра)». Почему так важно вставать до восхода Солнца.

Да потому что в это время на Землю нисходит энергия благости, добродетели. В Природе царит умиротворение, тишина и покой. Это время до восхода самое благоприятное для молитв и медитаций, для работы над собой. В это время нужно настраиваться на текущий день, работать с мыслями, составлять намерения.

И это настроение вы пронесёте через весь день. Как вы начнёте день, — так он и пройдёт. «Здоровый человек должен подниматься ото сна в Брахма мухурту ради сохранения собственной жизни», — так говорится в Ведах. Что такое мухурта? Это единица времени, равная 48 минутам. А Брахма мухурта — это предпоследняя мухурта до восхода Солнца. Отнимите от восхода 96 минут и вы получите самое лучшее время для пробуждения. Оказывается, каждый человек самостоятельно пробуждается в нужное время, но думает: «Что-то я рано проснулся. Кто ж встаёт в такую рань?

Посплю ещё часок-другой». И вообще, если человек вовремя ложится и у него правильное умонастроение, то он без будильника будет вставать вовремя. У такого человека всегда будет чувство лёгкости, ясности, полного восстановления сил. В каждом из нас встроены биологические часы. Поэтому будильником лучше вообще не пользоваться. Кстати, вставать вовремя без будильника – это один из видов самоконтроля. Если вставать после восхода Солнца, то неизбежно появятся проблемы со здоровьем.

Начнёт страдать вегетативная нервная система, опорно-двигательный аппарат, пищеварение. Предрассветное время очень благоприятно для занятий духовной практикой. Этому можно посвятить 20-30 мин. и более. Если вы не придерживаетесь никакой духовной традиции, то можно просто поприветствовать весь мир, пожелать всем добра, благополучия, любви. Прочитать какой-нибудь философский текст.

Проговорить намерения, настрои. Сделать перепрограммирование. Поработать с мыслями. Проанализировать жизненные ситуации. Короче, — посвятите это время работе над собой. Вообще, если рано вставать, появляется очень много свободного времени. Причём очень продуктивного времени. Мир ещё спит, дети ещё спят. Никто не мешает размышлять, работать над собой, и даже делать какие-то дела. «Утро вечера мудренее», — так говорили наши предки.

Это время способствует росту счастья и радости в жизни. Это самое благостное и важное время в сутках. А мы в это время, как правило, спим, потому что на ночь смотрели очередной боевик или работали за компьютером. Духовная практика может плавно перейти в занятия физкультурой. Особенно хорошо с утра заниматься йогой.

В принципе подойдут любые психоэнергетические практики, растягивания, бег и другие упражнения. Даже немного занятий дадут хороший результат. Зарядка должна быть не только и не столько для физического благополучия. Главная цель зарядки – настрой на день, чтобы принести больше блага людям. Почувствовал, что самочувствие хорошее – закончи зарядку. Не для тела утром делаются упражнения, а для настроя. Тело должно иметь свою нагрузку, но всё в меру и вовремя. Ещё очень важно поприветствовать Солнце, или, как говорили наши предки, совершить обряд крамолы (к-Ра-мольба).

Наши прадедушки и прабабушки относились к Солнцу, как к живому существу, как к Богу. Они называли его Сурья, Ярило, Даждьбог. И когда он вставал над окоёмом, они вздымали руки кверху и произносили молитву-славу. Например, такую:«Здравствуй, Ярило Пресветлый! Славен и триславен будь во веки вечные. Ура!!!». Или такую: «Великий Даждьбоже (дающий Бог), сын Сварожий! Катись красным колесом по Небу.

Согревай теплом Землю-Матушку, наполняй сердца людские любовью. Так было, так есть и так будет. Ура!!!». Вспомните фильм «Снегурочка». Там показано, как люди приветствовали Солнце в Ярилин день (день весеннего равноденствия). И это почитание Солнца не было проявлением многобожия, так как наши предки прекрасно знали, что Бог един. Но они также ведали, что Он богатопроявлен в этом мире. И Солнце-Батюшка – одно из Его проявлений. А мы – его дети, так как являемся светящимися существами. У каждого живого существа есть свой характер.

Есть характер и у Солнца. Оно не только даёт свет, тепло, жизнь всему сущему на Земле, но от него исходят и такие энергии, которые не видны простым глазом. Например, это энергия радости и счастья. Слово «Ра-дость» означает – давать Свет, Истину. В самом слове заключена энергия Бога Ра-Солнца. Бог Ра – это одна из ипостасей Всевышнего, одно из его проявлений, дающих жизнь. Кстати, река Волга несколько сот лет назад называлась Ра-рекой и была священна для славян. Солнце также наделяет человека храбростью, смелостью и милосердием. Мы реагируем на Солнце, Луну и другие планеты, даже если их не видим. Наверняка вы не раз в жизни замечали, как окружающий мир встречает Солнце. Перед самым восходом мир неожиданно замирает на какое-то мгновение, а потом вдруг всё оживает, вся Природа пробуждается.

Птицы начинают петь свои гимны, цветы раскрывают свои лепестки. Всё живое тянется к Солнцу. Оно чувствует, откуда исходит энергия жизни и счастья, и стремится к ним. От Солнца также исходит энергия огня и энергия действия, оптимизм. А желание действовать – это желание жить в этом мире. Поэтому, если мы встаём с постели после восхода, то эта энергия начинает разрушать наше тело.

У тех людей, которые поздно встают, могут быть проблемы с опорно-двигательным аппаратом, с позвоночником и суставами. Не зря существует поговорка: «Кто рано встаёт (то есть до восхода), тому Бог даёт». Даёт радость жизни, счастье, здоровье. Нужно сформировать привычку ложиться и вставать рано. Человек, подверженный унынию и пессимизму закрывает себя от Солнца. У него нарушены с ним взаимоотношения. Нужно жить как Солнце. А для этого нужно знать его природу. Солнце – это главная сила в нашем мире. Она даёт правильную целеустремлённость.

А правильная целеустремлённость – это стремление к чистому Свету. И оно всегда было, есть и будет в сердцах людей. И поэтому мы устремляемся сознательно или безсознательно к Солнцу, к Свету. Так как оттуда исходит энергия Радости и Счастья. Всё живое тянется к Солнцу. Поэтому наше настроение зависит от Солнца, точнее от того, живём ли мы по Солнцу. Вся энергия радости и счастья, которая существует в этом мире, исходит от Солнца. Жить по Солнцу означает не только вставать и ложиться рано.

Жизнь по Ра – это правильные взаимоотношения с окружающим миром. Солнце живёт, светит для нас с вами, независимо от того, кто мы и какую жизнь ведём. Оно каждому даёт ровно столько, сколько человек может воспринять. Солнце дарит нам свою энергию, не требуя ничего взамен. Оно живёт для нас с вами. Так же и человек должен быть подобен Солнцу и стремиться дарить людям радость и счастье, излучать Свет. А для этого нужно постоянно работать над собой.

Очищать свой разум от разрушительных мыслей. Именно тогда, когда у человека появляется такое сильное желание, он начинает вставать рано, причём сам, без будильника. Он настраивается на Солнце, на его Силу. И постепенно в его сердце возвращается любовь, разум становится ясным, а дух светлым. Про таких людей говорят, что они солнечные, светлые люди. Солнце даёт нам энергию жизни. Но есть одно «но». Мы должны правильно распорядиться этой энергией.

Она может помочь нам, а может и разрушить. А как мы уже говорили, у солнечной энергии есть определённые особенности. И главная из них – жить для других, дарить радость. Уже с 8 часов утра Солнце начинает активно влиять на нас этими энергиями, поэтому с 8 до 17 часов – самое лучшее время для деятельности. Причём, если мы хотим сохранить с нашим светилом хорошие отношения, то эта деятельность должна быть безкорыстна. Так как такова его природа. Солнце действует безкорыстно, отдавая нам свою силу и энергию, и когда мы уподобляемся ему, то также отдаём в окружающий мир Свет и Радость.

Получается, мы возвращаем то, что взяли для жизни. В Книге Велеса написано, что мы — внуки Даждьбога (Дающего Бога). Мы только тогда будем соответствовать своей природе, когда перестанем только брать, потреблять, но и научимся отдавать, творить. Некоторые люди неправильно понимают, что такое радость. Я уже писал об этом. Хочу просто напомнить, что испытывать радость и удовольствие – это разные вещи.

Удовольствие – это приятные чувства, которые мы испытываем от употребления чего-то в этом мире (еды, услуг, общения), а радость – это свет, который мы дарим другим, как Солнце-Сурья. Человек, живущий по Солнцу, дарит свет другим, он хочет, чтобы люди были счастливы, чтобы как можно больше Радости было в мире. И он делает это не за деньги или какие-то блага. Это просто его суть. Он понимает, в каком мире он живёт, для чего он пришёл в этот мир. У солнечного человека никогда не будет опухолей.

В его организме не будут накапливаться токсины, так как сила Солнца просто сжигает всё это. Почему сегодня онкология на одном из первых мест по смертности? Да потому, что люди перестали жить по Солнцу, перестали действовать безкорыстно, дарить друг другу радость. Психология потребительства пропитала буквально все сферы нашей жизни. Мировоззрение большинства людей становится раковым.

Только раковая клетка может так жить: безудержно потреблять природные ресурсы, силы Земли-Матушки, отравляя окружающий мир. Но к чему приводит такое отношение к себе и окружающему миру? К неизбежной смерти! Причём, смерти мучительной. Сколько принёс миру боли и страдания – столько и получи сам. Какой образ жизни ведёшь, то и получаешь. Живёшь только для себя, не считаясь с другими – получи опухоль и метастазы. Живёшь для других, для процветания жизни, излучая Свет и Радость – будешь сам светел и радостен, и конечно — здоров!

А вот после 18 часов – самое лучшее время для отдыха, для общения с семьёй. К вечеру нужно успокаиваться и ложиться спать тоже по Ра. То есть тогда, когда Солнце идёт на покой. Это важно понять. За день мы израсходовали не только физическую, но и психическую энергию. И восстановиться она может в полной мере только ночью, а точнее с 21 до 24 часов. В это время вступает в свои владения Луна.

Она даёт человеку энергию покоя и умиротворения. Такой у неё характер. Для полноценного сна взрослому необходимо от 6 до 8 часов. Раскрою ещё один секрет. Ложиться спать необходимо с определённым настроем. Дело в том, что если вы ложитесь спать с плохим настроением, негативными мыслями и заботами, то сон не будет давать вам полного восстановления сил.

А уж тем более не стоит поздно вечером смотреть телевизор, слишком эмоционально общаться, читать газеты и книги. Всё это будет способствовать усилению проблем и болезней. Вечером хорошо сделать небольшую гимнастику, которая будет включать в себя статические и дыхательные упражнения, растяжку.

Перед сном обязательно примите тёплый душ, проветрите комнату, в которой будете спать. Можно оставить открытой форточку. Все эти приготовления уже настроят вас на нужный лад. После этого можно приступить к вечерней медитации или аутотренингу. Что это такое и для чего она нужна? Дело в том, что в течение дня вам приходилось взаимодействовать с окружающим миром.

И вы соприкасались с разными мыслями, как созидательными, так и разрушительными, и в вашем подсознании активизировались определённые эмоции. Поэтому нужно пересмотреть всё то, что было за прошедший день. Проанализировать ситуации и встречи, понять, какие уроки вы должны извлечь из этих ситуаций. Создать позитивные мысли, образы и намерения. Всех простить и поблагодарить за помощь и пожелать добра. Суть медитации – трансформация негативных мыслей, которые могут разрушить вашу жизнь и тело. Хорошо выполнять её под спокойную музыку.

На вечернюю медитацию может уйти 10 минут и более. Всё зависит от событий дня и от вашего опыта по работе над собой. По окончании медитации внутри должно быть чувство спокойствия и умиротворения. После медитации сразу ложитесь спать. Если вы всё проделали правильно, то даже после короткого сна вы будете чувствовать прилив сил и энергии. Если мы игнорируем естественные биологические ритмы и вместо того, чтобы уснуть, смотрим боевик, эротику или фильмы ужасов, а впрочем даже неважно, что мы смотрим, читаем или слушаем, то наш ум возбуждается. И психическая энергия не восстанавливается.

Поэтому утром мы встаём уставшие, разбитые, нам нужно время на раскачку. И если это происходит регулярно, изо дня в день, то нервная система истощается, появляются тревожность, раздражительность. Интересно отметить, что как только наступает девять часов вечера, у каждого человека, если он специально не возбуждал себя, появляется естественное чувство сонливости.

Это сигнал Природы, чтобы мы начинали готовиться ко сну. А ведь это всё элементарные знания, которые были известны нашим «дремучим» предкам. Большинство людей в наше время

не ложатся спать вовремя не потому, что не успели сделать какие-то дела, а потому что не испытали в течение дня радости от своей деятельности или от общения с близкими. День прожили, — а счастья нет, нет глубокого чувства удовлетворения, нет радости. Причина такого состояния проста. Многие люди занимаются не своей деятельностью (по статистике – это 90% людей). То есть выполняют такую работу, которая не соответствует их природе и предназначению. Говоря проще — работают ради денег

. Получается, что психическая и физическая энергия отдана, а радости нет. Приходя домой в таком состоянии, они начинают искать, с помощью чего можно получить удовлетворение (замена радости). И вот тут на помощь приходят наши органы чувств: слух, осязание, зрение, вкус, обоняние. Мы начинаем смотреть телевизор, объедаться перед сном, общаться, заниматься сексом. Стимулируем себя разными средствами (чай, кофе, алкоголь), возбуждаем свой ум и тело, чтобы чувствовать себя бодро

. А потом появляются разные сказки про «пернатых» людей, то есть про сов и жаворонков, в которые мы верим. Но законы Природы диктуют своё. Они требуют от нас не изменения внешней обстановки, а глубоких внутренних изменений. Поэтому, если перед вами встал вопрос исцеления или налаживания отношений в семье, на работе, начните с простого и не менее важного, — с изменения мыслей. Начинайте жить в гармонии с окружающим миром.

БИОРИТМЫ ЧЕЛОВЕКА - ПРАВИЛЬНЫЙ "БИЗНЕС ПЛАН" ДНЯ

05-00 утра - в это время, как ни странно (ведь под утро спится особенно сладко и крепко) начинается первый общий подъем активности. Это организм так готовится к постепенному пробуждению и начинает работу всех своих органов.

06-00 утра - сейчас обычно просыпаются не только "жаворонки", но и люди, которых мучают проблемы и тревожные мысли, так как именно в 6 часов утра выброс адреналина увеличивается.

07-00 утра - все, съеденное за завтраком, максимально усваивается, так как с семи часов утра начинается период

наибольшей активности желудка. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы завтрак был как можно полезнее. Также уделите внимание своей внешности: кремы и другие питательные косметические средства особенно усиливают свое воздействие и эффект от их применения в это время будет максимально положительный.

09-00 утра - небольшой спад активности, и, если вы сейчас находитесь в офисе, займитесь выполнением более простых заданий, не требующих пристального внимания, что поможет вам "разогреться" перед напряженным рабочим днем.

10-00 утра - время, наиболее благоприятное для выполнения умственной и физической работы. В следующие два часа все органы включаются в активную работу, поэтому не зря многие организации именно в 10 утра желают видеть своих сотрудников в конторах.

12-00 дня - и вновь пришла усталость, поэтому неплохо бы выпить чашку чая, так как в чае тоже содержится кофеин, но его в четыре раза меньше, чем в кофе, что абсолютно безопасно для "сердечников".

13-00 дня - по традиции обеденное время и не зря. В это время организм вырабатывает больше всего желудочного сока и ему нужна пища, богатая белками.

14-00 дня - это время наибольшей работоспособности человека, когда лучше всего проявляется и его физическая активность, и умственная деятельность дает хорошие результаты. Также сейчас активно протекают процессы пищеварения и очищения всего организма.

15-00 дня - все ровно и спокойно. Наибольшая активность мочевого пузыря приходится на период с 15 до 17 часов. Это время способствует избавлению от ненужного из организма, поэтому, если вы сидите на диете или, желая оздоровиться, выводите из организма шлаки, лучше всего пить специальные соки и настои именно сейчас.

16-00 дня - новый подъем физической активности, но спад умственной. Самое время пойти на прогулку или сделать небольшую зарядку, чтобы отдохнуть от работы, расслабиться и собраться с мыслями, ведь у вас наверняка есть еще дела на сегодня.

17-00 дня - наиболее активный период для работы почек. Они перерабатывают всю жидкость, поступающую в организм, отделяя нужные и ненужные вещества, и выводят из него последние.

18-00 вечера - повышается кровяное давление организма, а это значит, что люди становятся более нервозными и могут легко идти на конфликт по таким поводам, на которые в другое время и не обратили бы внимания. Зная об этом, берегите своих близких, которые находятся рядом и сдерживайте себя!

19-00 вечера - немного повышается физическая активность. Также в это время нас переполняют переживания, и мы находимся во власти мыслей о совершенном за день. Организм переходит в фазу восстановления, и для физических упражнений сейчас самое время.

20-00 вечера - активно начинает свою работу мозг. У вас еще осталась кое-какая работа на завтра? Лучше приступить к ее выполнению именно сейчас, а не засиживаться за полночь.

21-00 вечера - организм начинает настраиваться на отдых и потихоньку засыпать.

23-00 вечера - идеальное время для того, чтобы пойти спать, ведь не зря сном красоты называют сон до полуночи. Если же вы продолжаете бодрствовать, то не удивляйтесь, что вскоре вас потянет на кухню перекусить, и, если пойти на поводу у своего аппетита (который повышается обычно с 23-00 до 02-00 часов ночи), можно не только набрать лишние килограммы, но и нарушить обмен веществ в организме.

24-00 ночи - в это время клетки обновляются особенно быстро, поэтому вам лучше уже спать - утром сами увидите в зеркале положительный результат от хорошего здорового сна. В организме же в этот период происходит процесс восстановления разрушенных за день структур и наступает период полного покоя.

Умение отдыхать.

В 21 веке хроническая усталость стала непременным спутником деловых людей. Ежедневно нам приходится справляться со стрессами, преодолевать препятствия и решать вопросы. Хуже всего, что все эти вопросы требуют вашего немедленного внимания. Вы даже не замечаете, как наступает время сна. А завтра снова трудный день, но главное, что вы все успеваете. Все, кроме отдыха.

Пока организм молодой, он справляется с большими нагрузками. Даже если вы проведете ночь без сна, это может и не отразиться на вашей трудоспособности. Однако с возрастом стрессоуст

ойчивость снижается, и вот тогда вам понадобится умение расслабляться. Именно умение, потому что многие люди не понимают, что такое настоящий отдых. Истинная релаксация состоит из нескольких компонентов, о которых и пойдет речь.

Необходимо выбрать нерабочий день и отменить все планы. Этот день станет вашим выходным. Для начала вы должны выключить телефон, отключить компьютер, не проверять почту, да и вообще не пользоваться интернетом. Нужно напрочь забыть о работе, о проблемах.

В этот день вы просто обязаны снять напряжение, накопившееся за долгие часы работы в офисе, пользования компьютером, да и просто от усталости. В качестве бюджетного варианта подойдет принятие ванны. Зажгите свечи, включите негромко любимую музыку и не забудьте добавить ароматную пену для ванны. Теплая вода прекрасно расслабляет мышцы и снимает напряжение. Если у вас есть возможность, то запишитесь на массаж, а еще лучше сходите в спа-салон. Это будет лучшим подарком себе любимому.

Затем после расслабления тела можно отправиться на природу. Во-первых, вам нужен свежий воздух. А во-вторых, зеленый цвет успокаивает. Прогулки по живописным местам помогут отвлечься от повседневных забот.

Прекрасно помогает расслабиться чтение интересной книги. Погружаясь в вымышленный мир, вы отстраняетесь от собственных проблем и тревог. Недаром рекомендуется читать перед сном. А еще посмотрите качественное кино, желательно авторское, потому что оно идеально подходит для просмотра в одиночестве.

Ну а если вам некомфортно проводить весь день в одиночестве, и вы относитесь к крайне общительным людям, то вы можете встретиться с друзьями. Только не отправляйтесь в клуб, бар. Это должна быть спокойная встреча с настольными играми, долгими беседами. Можете себе позволить выпить вина. Общение с близкими дарит нам целую волну положительных эмоций.

Также необходимо побаловать себя любимыми блюдами. И обязательно купите себе что-нибудь. Это может быть что угодно: красивая записная книжка, новые туфли, чехол для телефона. Одним словом, небольшой подарок, который вы заслужили.

Можно бесконечно долго говорить о пользе регулярного отдыха. Даже в самом насыщенном дне необходимо находить час, который будет посвящен релаксации. Только так вы сможете сохранить крепкое здоровье и избежать хронической усталости.

СОН ПО СОЛНЦУ

Посолонь – движение по солнцу, способствующее
увеличению жизненной силы и ускорению эволюции…

Человек соприкасается с движением Солнца и с Силой Времени каждую секунду своей жизни. Являясь микрокосмосом и будучи прочно связанным тонкими энергиями с макрокосмосом, т.е. с ритмами Вселенной, каждую секунду наш организм осуществляет вполне определенные процессы, зависящие от фазы движения Солнца. Вся эта система работает с огромной точностью. Мы в этой деятельности Солнца и Времени ничего не можем изменить, потому режим дня человека строго регламентирован.
Итак, начнём с самого начала.
12 часов ночи – эта точка, в котором Солнце находится в своём самом нижнем положении (надир).
В это время наш организм должен находиться в состоянии максимального отдыха.
Если учитывать рекомендованный Ведами факт, что человек с 18 до 45 лет должен спать в среднем 6 часов, то самое лучшее время для сна – это три часа до и три часа после полуночи.
Таким образом, человек должен спать с 21:00 до 3:00 часов ночи.
Возможны и такие варианты: с 22:00 до 4:00 утра, и с 20:00 вечера до 2:00 ночи.
Как бы у Вас ни сложились обстоятельства, по крайней мере с 22:00 до 2:00 ночи надо обязательно спать.
Сон в эти часы не заменить никаким отдыхом в другое время.
Конечно, существует много трудностей на пути того, кто хочет жить в соответствии с ритмами Вселенной, так как современная цивилизация подталкивает человека к саморазрушению.
Однако, если Вы всё же сможете себя приучить следовать этому режиму сна, результат превзойдёт все Ваши ожидания. Как ни странно, следуя этому расписанию, Вы наоборот будете хорошо высыпаться и, кроме того, в течение дня сможете сделать в два раза больше дел. Это связано с тем, что в раннее утреннее время ум работает намного быстрее и сосредоточеннее чем днём. Неудивительно, что Япония, где рабочий день начинается в 5 утра, значительно опережает большинство стран именно благодаря многим интеллектуальным технологиям.
Эту страну, как видно, не зря называют страной восходящего солнца, так как там люди ещё послушны его движению. Кстати, именно японские учёные сделали немаловажное открытие: в организме бодрствующего человека непосредственно перед восходом солнца происходит быстрая настройка, своего рода, пробуждение всех жизненно важных органов, вплоть до изменения химического состава крови, чего не происходит со спящим человеком. Получается, как в поговорке: поднялся, но не проснулся. Организм продолжает спать. Разумеется, менять

свой режим надо постепенно, и каждый день ложиться спать раньше на 5-10 минут. За пару месяцев Вы перестроитесь.

Последствия нарушения режима

Самые глубокие процессы в нашем организме «отдыхают» раньше, более поверхностные – позже. Разум и ум отдыхают активнее всего с 21:00 до 23:00. Поэтому, если Вы не заснули хотя бы в 22:00, то у Вас будут страдать функции ума и разума.
Если пренебрегать этой информацией, ложась спать после 23:00, то умственные способности человека и его разумность будут постепенно снижаться. Снижение силы ума и интеллекта происходит не сразу. Поэтому многим трудно заметить в себе эти проблемы, хотя их признаки отследить можно. На первых порах – это снижение концентрации внимания или чрезмерная напряжённость ума. На снижение силы разума указывают усиление вредных привычек, уменьшение силы воли и увеличение потребностей в сексе, еде, сне и конфликтах, беспричинная раздражительность.
Продолжительный поздний отход ко сну обычно приводит к хронической психической усталости и чрезмерной психической напряженности, которую часто пытаются снять курением или употреблением кофе в больших количествах. Так же часто в подобных случаях нарушается сосудистая регуляция и, как результат, повышается артериальное давление. Землистый цвет лица, усталый тусклый взгляд, психическая заторможенность, головные боли – все это признаки усталости в уме и разуме при позднем отходе ко сну.
Если же человек не спит с 23:00 до 1:00 ночи, то у него будет страдать активность праны, т.е. жизненной силы в организме. Следствие этого – через некоторое время появятся нарушения мышечной и нервной системы.
Поэтому, если человек хотя бы несколько дней не отдыхает в это время, то практически сразу он почувствует слабость, пессимизм, вялость, снижение аппетита, тяжесть в теле, физическую и психическую разбитость. Если не отдыхать с часу ночи до трех, то будет уменьшаться эмоциональная сила. Появятся чрезмерная раздражительность, агрессивность, антагонизм.
Конечно, каждый человек имеет свою индивидуальную потребность во сне. Она сильно зависит от возраста, соблюдения режима дня, конституции и рода его деятельности. Если деятельность человека проходит в суете и сильном нервном напряжении, то ему показано спать семь и даже восемь часов. Однако во всех случаях ложиться спать позже 22:00 часов вредно и для психического, и для физического здоровья.
Депрессия – следствие хронической усталости ума и разума. Чем более спокойный и возвышенный образ жизни ведёт человек, тем меньше времени ему нужно для сна. В состоянии, когда снижена сила разума, человек не может понять, что делать хорошо, а что – плохо. Ему трудно разобрать – как поступать в жизненных ситуациях. Особенно это опасно в периоды, когда приходится определить, кого выбрать в мужья или в жёны, или решать, какую трудовую деятельность для себя выбрать.
Святым достаточно спать три часа и меньше.
Духовные люди могут спать с 21:00 до 0:00 или 1:00 ночи, получая эмоциональную силу от общения с Богом, от молитв, обращённых к Всевышнему, и эта сила будет постоянно возрастать.

Дары Природы

Если человек без проблем для психики и здоровья встаёт в три утра, то он способен глубоко постичь свою духовную природу. В это время активность Солнца очень слаба, а Луна продолжает действовать на ум достаточно сильно. В результате этого, ум естественным образом, умиротворён и спокоен. В такие ранние утренние часы особенно благоприятно думать о Боге и славить Его. Однако люди, предпочитающие вставать в это время, имеют достаточно чувствительную психику, и им не рекомендуется долго находиться в людных местах. Поэтому, такой ранний подъём обычно рекомендован, в основном, для священнослужителей, отречённых от обычной мирской жизни.
Те, кто способен вставать с трёх до четырёх утра, также имеют достаточно сил, чтобы постичь

свою духовную природу. При этом их психическая чувствительность не настолько высока, чтобы было необходимо вести отречённый образ жизни. При подъёме в это раннее время рекомендуется заниматься только духовной практикой. Эти утренние часы самой природой предназначены исключительно для этого. В этот период Время готовит людям большой сюрприз: у них раскрываются глубокие тайны души и Мироздания. Единственное условие – они должны стараться больше общаться с теми, кто стремиться к святости и меньше – с теми, чьё сознание осквернено греховной деятельностью.
Если человек начинает свой день с 4 до 5 утра, то он способен из пессимиста стать оптимистом. Именно в это время Земля пребывает в атмосфере оптимизма. Все певчие птицы, находясь в благости, чувствуют это и начинают петь. Те, кто активно бодрствует в это время, способны быть хорошими учёными, поэтами, композиторами, певцами, а также просто жизнерадостными людьми. Раннее вставание ассоциируется с радостной оптимистичной песнью: «Нас утро встречает прохладой, нас ветром встречает река».
Это раннее время предназначено для радости и творческого труда. В храмах в это время проходят первые богослужения. Верующие люди, испытывая счастье, поют славу Всевышнему. Люди, которые могут каждый день вставать с 5 до 6 утра будут способны всю жизнь сохранять физическое здоровье и бодрость духа. Кроме того, их возможность победить любую болезнь будет достаточно высока. В это время Солнце ещё не активно, а Луна уже не активна, поэтому ум становится очень чувствительным к восприятию любой информации, и она быстро и глубоко откладывается в памяти. Это, также, благоприятное время для запоминания мантр, молитв и других полезных для своего духовного роста сведений.
Те, кто поднимается с 6 до 7 утра, встают после Солнца. Это значит, что они не признают Законов Времени, но всё же стараются не спать слишком много. Их тонус будет несколько ниже, чем хотелось бы, и дела будут идти не совсем плохо, но с явными промахами. Их здоровье будет более-менее нормальным. Это не касается критических ситуаций в их жизни. Тот, кто склонен вставать в это время не будет иметь достаточного запаса как физической, так и психической прочности. Естественно, им не стоит рассчитывать на какой-то явный прогресс в жизни.
То, что зимой Солнце встает значительно позже, а на Чукотке его вообще не видно пол года, вовсе не означает, что люди где-то должны спать дольше или же отправляться в зимнюю спячку. Важно не то, видим мы на горизонте Солнце или нет, а его положение, когда оно начинает определённым образом воздействовать на ту точку поверхности Земли, где мы с Вами находимся. Не имеет значения, делает Солнце вертикальный оборот вокруг этой точки или косой. Полный оборот Солнца относительно нашего видения всё равно будет 360 градусов, и 0 градусов (надир) будет соответствовать полуночи, 90 градусов – шести часам утра, а 180 градусов (зенит) – полудню.
Именно в шесть часов утра Солнце начинает активно воздействовать на наш организм. Те, кто встают рано, знают, что в 6 часов утра природа всегда спокойная, но сразу после шести появляется легкий ветерок и Земля из умиротворённого состояния переходит в бодрое. Это происходит всегда в одно и то же время, и зимой, и летом, независимо от того, переводят люди часы вперёд или назад.
Человек должен просыпаться раньше Земли (раньше 6 часов по Солнечному времени), чтобы успеть психически, перенять её сегодняшний настрой. Только в этом случае погода не будет нам причинять всевозможные беспокойства, связанные с магнитными бурями и т.д. Поэтому тот, кто встаёт позже шести, уже не сможет быть настоящим оптимистом, его радость не будет натуральной, естественной, солнечной, а будет натянутой и искусственной.
Если человек поднимается с 7 до 8 утра, то ему гарантирован более низкий психический и физический жизненный тонус, чем тот, что был заложен в него на момент его рождения по судьбе. Весь день у такого человека пройдет или в суете, или в ощущении нехватки энергии, сил, концентрации внимания для успешной деятельности. У тех, кто встаёт в это время, есть склонность к гипотонии, мигреням, пониженному аппетиту, снижению иммунитета, пассивной жизненной позиции, пониженной кислотности в желудке и ферментативной недостаточности в печени. А если жизнь заставляет их преодолевать трудности, то появляется нервозность, суетливость, перенапряжение, и, наоборот, склонность к обжорству, повышению артериального давления, повышенной кислотности и воспалительным процессам в организме.

Таким образом, Время само наказывает тех, кто не считается с ним. Время – один из аспектов Воли Бога в этом мире, и тот, кто на самом низшем физическом уровне не входит в ритм законов Мироздания, выражает неповиновение порядку, установленному Всевышним, и, как нарушитель, должен быть наказан.
Те, кто встают с 8 до 9 утра, несомненно, уже не могут победить недостатки своего характера и обычно имеют какие то вредные привычки. Подъём в это время сулит столкновение с большими жизненными трудностями, хроническими и неизлечимыми болезнями, разочарованиями и неудачами. Такие люди будут идти на поводу у событий, не имея сил изменить, что-либо в жизни.
Те, кто умудряются спать до 9 и дольше, встретятся в своей жизни с депрессией, апатией, нежеланием жить, разочарованием в своей судьбе, страхами, мнительностью, гневливостью. А также с неконтролируемыми привычками, несчастными случаями, быстро прогрессирующими тяжелыми болезнями, преждевременным старением и инвалидностью.

Вывод

Человек должен сам сделать свой выбор, – в каком ритме ему жить – в гармонии с Мирозданием или идти на поводу у неестественного темпа жизни современной цивилизации с «одноглазыми учителями» – телевизорами, до 2 – 4х часов ночи внушающими нам, как нужно «на самом деле» жить.
Вечернее время лучше посвятить приятному общению со своими близкими, почитать вместе книги, проявляя заботу друг о друге. Завтра начинается сегодня, с того, как и во сколько Вы ляжете спать. Перед сном пожелайте всем людям счастья и заведите свой будильник на 10 минут раньше, чтобы сделать ещё один шаг ближе к естественным ритмам жизни.

О чем думать перед сном?

Хочу сразу предупредить читателя, что информация, которую ты прочтешь ниже, может перевернуть твое мышление, независимо от твоего желания. Поэтому рекомендую перед дальнейшим чтением быть очень внимательным и сосредоточенным.

О чем ты думаешь перед сном? Какие мысли ты крутишь в голове?

Готов поспорить, что ты не отдаешь себе отчет в том, что твое состояние утром зависит от мыслей перед сном. То, о чем ты думаешь перед сном - по сути определяет твое будущее, моделирует твою жизнь завтра.

Это как эффект домино. Цепная реакция твоих мыслей создает нейронные цепи в головном мозге, за 8 часов сна у тебя в голове происходит обработка информации, о которой ты даже не догадываешься. Если говорить совсем грубо, то пока ты спишь, у тебя в мозге происходит процесс, который определяет твое завтрашнее бытие. От этого процесса зависит:

- как ты будешь себя чувствовать;
- выспишься ты или нет;
- какое у тебя будет настроение;
- сколько у тебя будет энергии;
- как будут восстанавливаться твой организм - быстро или медленно;
- что ты будешь делать утром/днем/вечером.

Когда ты просыпаешься, то ты уверен на все сто, что ты управляешь собой, что ты принимаешь решения. Но ты ошибаешься. Потому что все уже принято за тебя. За 8 часов сна записалась программа, которой ты будешь следовать в течение дня, от которой ты отклонишься только в том случае, если в твою привычную и размеренную жизнь ворвется неожиданное событие, которого нет в программе.

Когда происходит что-то неординарное, то программа сбивается, мозг за доли секунды перепрограммируется и начинает искать выход из непривычной ситуации.

Но суть не в этом.

Важно то, о чем ты думаешь перед сном имеет важное значение в твоем будущем.

Самая большая проблема кроется в человеческом невежестве. Обычный человек не знает, как работает мозг, не чувствует свое мышление, да и вообще о себе ни черта не знает, кроме своего веса, роста, количества пальцев на левой ноге и размера груди.

Поэтому у него все идет самотеком. Он просто обдумывает свои проблемы перед сном, ищет пути их решения, мечтает о несбыточном. А утром встает и начинает новый день. Который уже смоделирован за прошедшую ночь.

Например, во время сна мозг прокручивает будущий день до мельчайших подробностей. Прокручивается возможная встреча с бывшей девушкой, отключение горячей воды, падение метеорита, отравление пирожками или случайный секс. Все до мелочей. Наш мозг прокручивает все возможные ситуации. И исходя из наиболее возможных ситуаций, выдает тебе утром твое состояние.

Если программа "видит", что для тебя важнее быть рассеянным, то ты будешь рассеянным. Если программе нужно, чтобы ты был бодрым и жизнерадостным, то таким тебе и быть. И это не зависит от твоего желания.

Мозг выбирает эволюцию

Самое важное для мозга и программы, которая определяет твое будущее - это наилучшее выживание. При одном условии. Если мозг считает, что ты нужен эволюции.

Если же мозг считает, что ты не нужен эволюции, то он включает режим уничтожения. Ты начинаешь разрушать свою жизнь. Тело не может себя убить и для мозга биологическое время исчисляется в других параметрах. Ты просто быстрее стареешь, больше болеешь. А как сделать, чтобы ты старел и болел быстрее? Очень просто. Тебе дается плохое настроение, тебе постоянно не везет. Ты оказываешься не в то время не в том месте. Тебя тянет на алкоголь. Ты нервничаешь по пустякам. Твой мозг тебя медленно убивает.

Было бы проще мозгу убить тебя быстрее, не так ли? Например, отключить твое внимание на трассе или на пешеходном переходе. Но для эволюции нужны и бесценные ресурсы. Нужно, так называемое топливо. Нужно помогать нянчить внуков, нужно выполнять черную работу. Нужно брать на себя всю черноту негативной энергии в пространстве. Нужно быть буфером между агрессивной средой и ценным ресурсом, нужным для развития вида.

Все очень запутанно, но это только так кажется. Все дело в твоем невежестве. Если бы ты меньше смотрела сериалы или сидел в контакте, а больше познавал свою внутреннюю суть, то все казалось бы очевидным. И ты бы знал, что важно все. Каждая мелочь и каждая мысль в твоей голове. Вообще каждая!

Чем определяется программа? Откуда берется основа на каждый день?

Ответ очень прост. Основа - это твои мысли перед сном. О чем ты думаешь перед сном - есть пища для мозга, кто ты есть - ценный ресурс для развития мира или бесполезный продукт.

Сразу хочу написать о том, что мысли берутся не в то время, когда ты только что прилег и лежишь и о чем-то думаешь, а когда ты уже провалился в сон, на первой фазе сна и уже не контролируешь свои мысли. Они текут своим чередом. За пару секунд проноситься весь белый день, и это является основой. Это есть фундамент.

Если ты практикуешь осознанные сны, то ты правитель своего завтра, ты можешь писать программу сам. В осознанном сне, ты перечеркиваешь свою старую программу. Насколько я знаю, все, кто хоть раз управлял сном - так или иначе меняли свою жизнь в лучшую сторону. А те, кто часто просыпается во сне - кардинально менялись сами. До неузнаваемости.

Так о чем же все-таки думать перед сном?
3 важных правила
Есть некоторые нехитрые правила, которые сделают твой новый день более эффективным. Если ты попробуешь их реализовать перед сном, то ты сразу почувствуешь эффект от них на следующий же день. Тебе день будет даваться легче, голова будет ясной.

Так или иначе, все правила будут работать как метод исключения.

- Спокойствие

Самое важное правило - это спокойствие. Не нужно ничего испытывать. Нужно исключить все эмоции. Как положительные, так и отрицательные.

Дело в том, что мозг может принять твои положительные эмоции за их нехватку. Не нужно поднимать себе настроение перед сном. И я не рекомендую мечтать! Эмоции определяют твои мысли в первой фазе сна. Если ты спокоен и размерен, то программа делает ориентиром чистый лист. Проще говоря, мозг программирует тебя на следующий день действовать по ситуации. И дает дополнительную силу твоему организму.

- Отсутствие мыслей

Постарайся не мыслить. Отключи внутреннюю болтовню и слушай тишину. У тишины есть свое звучание, если часто прислушиваться, то ты услышишь это звучание. Оно прекрасно.

Во время сна, когда анализируется прошедший день, отсутствие мыслей перед сном даст сбой программе. Для мозга - это патовая ситуация. Для мозга мыслей не может не быть. Поэтому в программе появляется сбой и она переноситься на следующую ночь. Утром ты будешь чувствовать себя отлично и очень бодро!

- Расслабленность

Когда мы ложимся спать, то в районе спины, а также руки и ноги у нас полностью не расслаблены. Ты можешь это почувствовать. Когда ляжешь спать, полностью расслабься. Когда полностью расслабишься, постарайся расслабиться еще. Стань еще мягче. Потом еще и еще. Ты удивишься, когда осознаешь, насколько напряженно твое тело. Мы все засыпаем очень напряженными. На выходе мы получаем напряженные дни.

В принципе, этого достаточно.

Запомни, о чем тебе нужно думать перед сном.

- Убрать эмоции, переживания.

- Убрать мысли.

- Убрать зажатость тела.

Когда ты исключаешь три основы, когда ты перед сном контролируешь мысли, тело и состояние, ты сам становишься программой. Твой мозг начинает работать "вовнутрь", на тебя.

Утром ты всегда просыпаешься бодрым и энергичным. И самое главное, ты чувствуешь ясность ума, которую не чувствовал раньше. Складывается впечатление, что мозг работает на сто процентов, в жизни начинает все получаться.

12 способов просыпаться рано

Иногда мы, вне зависимости от желания, не можем лечь спать вовремя. Каждое утро мы со слипающимися глазами бежим по делам и обещаем себе сегодня же лечь спать пораньше и выспаться. Но на следующий день повторяется та же картина. Как с этим бороться?

1. Найдите свою причину рано просыпаться. Хотя она может быть универсальной: если вы просыпаетесь с восходом и ложитесь с закатом (с учетом сезонных различий: 10-11 вечера), таким образом "повторяя" солнечный цикл, вы получаете максимальный заряд энергии и всегда бодры и позитивны.

2. Старайтесь ложиться спать всегда в одно и то же время. Даже в выходные. Назначьте конкретное время для сна. Определитесь, во сколько вам необходимо ложиться, чтобы высыпаться. Старайтесь всегда следовать расписанию ложиться и вставать в одно и то же время. Будьте уверены: если вы ложитесь по выходным в пять утра, у вас нарушится график и просыпаться всю следующую неделю в семь будет невыносимо трудно.

3. Забудьте о нескольких будильниках. Поставьте один четко на нужное время и все (6-7 часов утра). Зазвонил будильник - и встаем! Вспомните, что вы чувствуете, когда звонит будильник. В следующий раз, когда вам захочется "еще чуть-чуть" посидеть в интернете, подумайте, стоит ли это утренних мучений - тяжелой головы, красных глаз, спутанных мыслей и единственного желания - СПАТЬ! Неужели лишний час, проведенный перед монитором, принесет вам больше удовольствия, чем отличное самочувствие и хорошее настроение с утра?

4. Сделайте спальню приятным местом для отдыха. Начиная от обоев на стенах и заканчивая постелью. А еще лучше, если вы поставите свою кровать так, что утреннее солнце будет светить вам прямо в глаза - тогда вы точно не будете долго спать.

5. Не ждите, если вы уже хотите спать. Почувствовали сонливость в 10 вечера и у вас уже нет дел - не ждите 11 или 12-ти. Отправляйтесь в постель, иначе вы можете упустить момент и перебить сон.

6. Правильная одежда для сна. Одежда должна быть удобной и не причинять вам неудобств. Ночнушки, которые оказываются утром на ушах, не очень-то способствуют крепкому сну. Если позволяют обстоятельства, спите нагишом.

7. Засыпайте со счастливыми мыслями. И не вздумайте прокручивать в голове подготовку к сдаче экзамена или проекта. Держитесь подальше от интернета и телевизора хотя бы за час перед сном. Телевидение, как и интернет, оказывает возбуждающее действие на человека, стимулируя его мысли и эмоции. Мы реагируем на то, что показывают нам на экране. Даже обычная проверка почты может помешать вашему сну, потому что отправившись в постель, вы будете думать о письмах, прочитанных вами, ваш мозг будет активен и вы еще долго не сможете расслабиться.

8. Примите ванну перед сном. Можно с лавандовым маслом - очень расслабляет. Для детей хорошо заваривать успокоительный сбор и добавлять в воду. Хотя в особо сложные дни такая ванна подойдет и вам. Не пейте кофе в течение нескольких часов перед сном. Иначе вам придется пить его все утро, чтобы не заснуть.

9. Полностью погасите все источники света. Лучше всего спать в полной темноте. Если будет гореть ночник, ваш организм не сможет полностью расслабиться и будет все время настороже. А какой же здесь здоровый и крепкий сон?!

10. Найдите правильную мелодию для будильника. Она не должна быть слишком мягкой. Но и слишком резкую и громкую тоже лучше не выбирать. При этом было бы хорошо поставить будильник куда-нибудь подальше, чтобы пришлось за ним вставать. Если вы поставите на будильник любимую песню, заранее с ней попрощайтесь. Так что подумайте.

11. Удобная одежда для утреннего подъема. Это может быть халат, тапочки или теплые пушистые носки-зверушки (очень актуально зимой, когда из постели особенно не хочется вылазить).

12. Взбодритесь. Музыка любимого исполнителя - самый лучший саундтрек для утреннего сбора на работу. Плюс кофе, чай или любимый фреш - залог хорошего утра и приподнятого настроения.

- все самое полезное и интересное

Недостаток сна может породить нездоровый аппетит

Недостаток сна в течение всего одной недели имеет все шансы отразиться на талии. Причина, по которой люди от недосыпания прибавляют в весе, кроется в возникновении излишнего аппетита, провоцирующего есть больше, чем это необходимо.

Для участия в эксперименте участникам довелось на протяжении двух недель находиться под наблюдением в лаборатории сна. Исследование проходили восемь мужчин и восемь женщин, средний возраст которых составил 22 года. В начале испытания участники провели три ночи полноценного сна, приме

рно по 9 часов в сутки, потребляя при этом свое привычное ежедневное количество калорий. Затем их разделили на две группы, первая из которых продолжала спать по 9 часов, а вторая была ограничена 5 часами сна в сутки.

В результате ученые обнаружили, что участники с недосыпанием в течение пяти ночей набрали не менее килограмма лишнего веса, а вернувшись к 9-часовому режиму сна, вновь теряли приобретенное количество веса и меньше ели.

Исследователи обнаружили, что участники с 5-часовой продолжительностью сна сжигали на 5% больше калорий, однако при этом потребляли гораздо больше калорий, особенно поздно вечером, говорится в исследовании. Специалисты измерили калории, которые ежедневно сжигались участниками исследования, и подвели итог: причина, по которой люди прибавляют в весе при недостатке сна, кроется в возникновении излишнего аппетита, провоцирующего есть больше, чем это необходимо. И это при условии, что недосыпающим участникам для поддержания бодрствования требовалось больше пищи.

Почему нельзя спать на животе

Многие из нас слышали, что спать на животе очень вредно, но вот объяснить в чем же заключается этот вред, не могут. Вокруг вопроса о том, вредно спать или нет на животе, существует множество мнений, доктора выдвигают целые теории. Существует ли на самом деле угроза нашему здоровью от того, что мы спим на животе, мы и попытаемся разобраться.

Вот что по этому поводу говорит один из врачей:

Сон на животе — это своеобразная бомба замедленного действия. Принимая позу «лежа на животе», мы свидетельствуем о том, что мы совершенно нап

левательски относимся к своему здоровью. Оказывается, что данная поза плохо влияет на работу половых органов, да сердечнососудистая система начинает работать по-другому, при такой позе мы причиняем вред нашему желудку, кишечнику и 12-типерстной кишке. Во время сна необходимо, чтобы ничего не мешало, даже одежда, поэтому в добавок лучше спать голым.

Вредное воздействие на организм накапливается и проявляется постепенно, причем в скрытой форме. И вот, когда нашему организму становится очень плохо и болезнь проявляется, мы не можем с уверенностью сказать, в чем причина того или иного заболевания. Доктор назначает нам целый ворох всяких лекарств, мы их исправно принимаем, и болезнь на какое-то время отступает, но ненадолго, при этом мы продолжаем спать на животе, и от этой привычки нас не отговаривают и не запрещают.

Почему нельзя спать на животе?

Поза, в которой мы укладываемся на живот, это та самая поза, которая грозит человеку не проснуться. От одной такой мысли становится как-то не по себе. Но, увы, это так. В обычной позе спящего человека, грудная клетка человека расправлена и нормальному дыханию ничего не препятствует, оно находится в норме, ведь легкие беспрепятственно наполняются воздухом. Поза спящего человека на животе дает обратный эффект. Сплющенная грудная клетка во время

сна на животе не расправляется, а значит воздух, который находится в передавленных легких, не обновляется. Для молодых людей это не представляет угрозы, а вот людям пожилого возраста есть над чем задуматься, ведь каждый такой сон может быть последний.

Следующая причина, почему нельзя спать на животе: лежа в такой позе, мы поворачиваем голову либо влево, либо вправо. Не так ли? Так вот, в таком положении происходит перекрытие общей сонной артерии, и если у спящего человека вторая артерия функционирует плохо, при этом спящий страдает остеопорозом или атеросклерозом, то человек может так же не проснуться. Питание мозга в этот момент прекращается, а его работу немного поддерживает сонная артерия. Эту информацию очень важно донести людям пожилого возраста, т. к. в этом возрасте наиболее частым врагом является инсульт.

Испанские исследователи о позе спящего на животе.

Испанские исследователи после продолжительных наблюдений, пришли вот к таким выводам:

1. Сон на животе плохо отражается на состоянии груди. Такая поза сдавливает грудь, при этом кожа морщится, и избавиться от таких морщинок практически невозможно. Эта поза способствует растягиванию молочных желез. Существует и другое интересное мнение врачей – из-за сдавливания груди в разы увеличивается риск заболеть раком молочных желез, причем основное большинство ученых также поддерживают это теорию.

2. Не стоит спать на животе людям, у которых отмечаются проблемы с осанкой и позвоночником.

3. Сон на животе одна из причин сексуальных расстройств у обоих полов, т.к. во время сна сдавливаются внутренние органы, в том числе и мочевой пузырь. Как оказалось, мужчинам вообще не желательно засыпать в таком положении. Причина проста – увеличивается риск развития импотенции.

4. Не самым лучшим образом сон на животе влияет на состояние кожи, ее молодость и свежесть. Лицо во время сна в такой позе покрывается мелкими морщинками, а постоянный сон в такой позе способствует углублению таких морщин. Не удивляйтесь, если в одно прекрасное время, глядя в зеркало, вы заметите, что на вашем прекрасном лице появилась носогубная складка, а уголки рта «украшены» вертикальными морщинами.

С другой стороны, лежать на животе иногда просто необходимо. Как пример, боли в животе при такой позе человека ощущаются не так остро. Не зря же маленьких детей часто кладут именно на живот.

Ложиться спать поздно - вредно!

1) Умственное истощение
Ваш мозг активно отдыхает с 21:00 до 23:00. Если вы ложитесь спать после 23:00, то постепенно со временем к вам придет умственное истощение.
Если вы не спите с 23:00 до 1 ночи, то будет страдать ваша жизненная сила.
У вас происходит нарушение нервной системы. Симптомы: слабость, вялость, тяжесть и разбитость.
Если вы не спите с 1 до 3 ночи, то у вас может появиться чрезмерная агрессивность и раздражительность.
Ваш прекрасный мозг нуждается в отдыхе, чтобы лучше функционировать.

2) Увядание

красоты
Сон не только жизненно важен, это к тому же, самый эффективный и совершенно бесплатный способ сохранить красоту. Именно во сне происходит активное обновление клеток и восстановление тканей.

3) Хроническое утомление
С течением времени в организме нарастает внутреннее напряжение, от которого организм при нормальных условиях избавляется во время сна. В результате, наступает хроническое утомление и неспособность к самовосстановлению.

4) Лишние килограммы
Американские ученые доказали, что женщины, которые регулярно недосыпают, быстрее поправляются. Отсутствие продолжительного сна ухудшает обменные процессы в организме, поэтому если позднее укладывание является вашим образом жизни, то вы рискуете набирать вес быстрее в 2 раза, даже если в остальном поведение будет абсолютно одинаковым.

5) Ослабление иммунитета
Все очевидно и просто: ночью организм восстанавливается, обновляется, нейтрализует отрицательные последствия бодрствования, что способствует укреплению иммунной системы. В течение ночи активируются клетки иммунной системы, уничтожая все патогенные

микроорганизмы, попавшие в организм днем. При постоянном недосыпании риск заболеть простудой, гриппом или ОРВИ возрастает в три раза. Взрослым необходимо спать 7-8 часов для того, чтобы быть здоровыми.

6) Старение
Во время ночного сна происходит восстановление клеток кожи, улучшается кровоток, благодаря чему клетки насыщаются кислородом, аминокислотами. Происходит естественное разглаживание мимических морщин, улучшается цвет кожи, её гладкость. Однако эти благотворные процессы возможны лишь при продолжительности сна не менее 8 часов в день.

Какие существуют фазы сна?

Сон – это не просто пассивное отключение от внешнего мира. Сон подразделяется на несколько фаз –быстрый и медленный. Данные фазы отличаются друг от друга по физиологическим, биологическим, психологическим, а также поведенческим параметрам. Для того чтобы определить фазы сна необходимо отслеживать движения глаз, изменения ритмов мозга и мышечный тонус. Во время медленной фазы сон практически не работает, дыхание глубокое и медленное. В этот период минимален обмен веществ, выделяются гормоны роста и стимулируются восстановительные процес

сы. Если разбудить человека в период этой фазы, то он будет дезориентирован и скорее всего не запомнит сон.

Фазы сна

Быстрый сон также называется фазой быстрых движений глаз – БДГ-сном. В этот период за сомкнутыми веками ваши зрачки совершают быстрые движения. Дыхание частое и прерывистое, а мозг расходует почти столько же энергии, как и в период бодрствования, и вы видите яркие сны.

Медленный сон можно разделить еще на 3 стадии:

1. Переходное состояние между бодрствованием и сном характеризуется яркими отрывочными видениями и медленными движениями глаз.

2. Настоящий сон. Для этой стадии характерны уникальная мозговая активность, которую называют «веретено сна» и «К-комплекс».

3. «Дельта-сон» наступает через 20 – 30 минут, его содержание почти не сохраняется.

После пребывания в стадии «дельта-сон» 30 — 40 минут вы снова возвращаетесь во вторую стадию. Через 80 – 90 минут после засыпания вы входите в БДГ-сон. После 5 – 10 минут пребывания в данном сне, вы или проснетесь или провалитесь снова во вторую стадию и цикл снова повторится.

ТАБЛИЦА ЭФФЕКТИВНОСТИ СНА В РАЗНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

Здоровому человеку для восстановления сил за день, оказывается, необходимо 12-14 часов сна. Но, для этого не нужно спать все 12 часов, нужно просто знать, в какое именно время стоит поспать, хотя бы часок. Специально для этого физиологи разработали табличку эффективности сна в разное время суток, которая показывает, какой восстановительный эффект принесет тебе отдых. Дневной сон физиологи в расчет не брали.

Ценность сна по часам

Время Относительная эффективность сна за 1 час

00:00 - 01:

00 2 часа

01:00 - 02:00 1 час

02:00 - 03:00 30 минут

03:00 - 04:00 15 минут

04:00 - 05:00 7 минут

05:00 - 06:00 1 минута

19:00 - 20:00 7 часов

20:00 - 21:00 6 часов

21:00 - 22:00 5 часов

22:00 - 23:00 4 часа

23:00 - 00:00 3 часа

То есть если ты лег спать в полночь и проспал до 7 утра, эффективность твоего сна составит менее 4 часов — около трети необходимого для восстановления времени.

Но ложиться спать и в самый «жирный» период суток физиологи не рекомендуют: проспав с 7 до 10 вечера, ты «переберешь » норму бодрости и будешь чувствовать себя не просто энергичным, а нервозным. К тому же этот пересып не позволит тебе отдохнуть ночью — и утро ты встретишь измученным бессонницей Самое здоровое время отхода ко сну, по мнению физиологов, — 9-10 часов вечера.

Сидя за компом чуть не до утра, ПОМНИТЕ - Недосыпание — «синдром усталости» — первая причина всех заболеваний

Восьмичасовой сон – это современное новшество

Представьте, что живёте в 18-ом веке. В 20.30 часов вечера вы надеваете ночной колпак, задуваете свечи, и засыпаете под запах воска и огарка, мягко заполняющего воздух вокруг кровати. Спите несколько часов. В 2:30 ночи просыпаетесь, надеваете пальто и идёте к соседям в гости. Они тоже не спят. Спокойно читают, молятся или занимаются сексом. Потому что до эпохи электричества двухразовый сон за ночь был распространён повсеместно.
В те времена люди спали дважды за ночь, вставали на пару часов среди ночи, а затем отправлялись обратно в постель до рассвета.
Существование двухразового сна за ночь впервые выявил Роджер Экерч (Roger Ekirch), профессор истории из Виргинского университета.

Его исследования обнаружили, что мы не всегда практиковали непрерывный восьмичасовой сон. Для людей привычнее было спанье в два коротких периода за более длительный диапазон ночи, который охватывал около 12 часов. Он делился на промежутки: сначала три-четыре часа сна, затем два-три часа бодрствования и снова сон до утра.

Упоминания о таком распорядке встречаются в литературе, судебных документах и личных записях. Удивительно даже не то, что люди спали в две смены, а невероятная распространённость такого вида ночного отдыха. Это был стандартный, общепринятый способ спать.

«Количество и характер упоминаний свидетельствуют о том, что это был общеизвестный факт», – говорит Экерч.

Например, английский врач писал, что идеальное время для учёбы и размышлений это период между «первым сном» и «вторым сном». Чосер Джеффри в «Кентерберийских рассказах» писал о героине, которая шла спать после «первого сна». И, объясняя причину многодетности в среде

рабочего класса, врач 1500-х годов отмечает, что люди обычно занимались сексом после первого сна.

Книга Роджера Экерча «На исходе дня. История ночи» изобилует подобными примерами.

Но что делали люди в эти свободные ночные часы? По большому счёту всё, о чем вы могли подумать.
Большинство оставались в своих спальнях и постелях, иногда читали, нередко молились. Религиозные пособия даже включали особые молитвы, рекомендованные к чтению между двумя периодами сна.

Другие курили, разговаривали с человеком, который делил с ними постель, или занимались сексом. Некоторые проявляли большую активность, навещали соседей.

Как известно, такая практика в итоге изжилась. Экерч связывает изменения с появлением электрического освещения в помещениях и на улицах, а также с популярностью кофеен. Писатель Крейг Кослофский предлагает дальнейшие размышления на эту тему в своей книге «Вечерняя империя» (Evening's Empire). С распространением уличного освещения ночь перестала быть достоянием преступников и подклассов общества. Этот период стал временем для работы или общения. Бимодальный образец сна в итоге начали воспринимать как нецелесообразную трату нескольких часов времени.

Наука поддерживает записи в исторических книгах. Исследователи провели четырёхнедельный эксперимент, в котором приняли участие 15 мужчин, живущих в условиях с ограниченным световым днём. С ними начало происходить нечто странное. Нагнав недосыпы, – обычное дело для большинства из нас – участники стали просыпаться в середине ночи:

У них наступило по два спанья.

В течение двенадцати часов участники обычно сначала спали около четырёх-пяти часов, затем просыпались и бодрствовали в течение нескольких часов, затем снова спали до утра. В целом они спали не более восьми часов.

Период среди ночи между сегментами сна характеризовался необычайным спокойствием, похожим на медитативное состояние. Это не напоминало ворочание в постели, которое многие из нас испытывали на себе. Участники эксперимента не напрягались и не беспокоились из-за пробуждения, они в это время расслаблялись.

Рассел Фостер (Russell Foster), профессор циркадной нейробиологии в Оксфорде, отмечает, что даже при стандартных моделях сна пробуждение среди ночи – ещё не повод для беспокойства. «Многие люди просыпаются ночью и паникуют. Я объясняю им, что так у них происходит возврат к бимодальному режиму сна», – говорит профессор.

Хотя в статье отмечают, что нет никаких преимуществ в том, чтобы спать два раза за ночь, мне сложно представить, что такая модель сна не возымеет серьёзных последствий для нашего повседневного сознания. Сколько пользы мы могли бы извлечь из нескольких часов «необычайного спокойствия, похожего на медитацию»? В самом деле. Я не применял «бимодальный» сон, но думаю, что многие из нас, включая меня, сталкивались с ним. При безумно загруженном графике мы даже не рассматриваем возможности и преимущества от иного состояния сознания кроме как восьмичасового сна, необходимость в котором вызвана усталостью.

Конечно, мы не можем вернуться к образу жизни «до электрификации» с ранним отходом ко сну и ранним подъёмом. Но, может быть, мы могли бы применить эти знания, чтобы улучшить качество жизни и открыть для себя альтернативные режимы разума и времени.

Это возвращает меня к книге, которой я зачитываюсь в последнее время.
Если вам интересно почитать больше о современном мире и его воздействии на наш разум, возьмите на вооружение книгу Дугласа Рашкоффа (Douglas Rushkoff) «Шок настоящего: когда всё происходит прямо сейчас» (Present Shock: When Everything Happens Now).

«Дело в том, что время не нейтрально. Часы и минуты не универсальны, а определённы. Некоторые вещи нам легче даются с утра, а другие – по вечерам. Более того, время суток изменяется, исходя из текущего момента в двадцативосьмидневном лунном цикле. В течение одной недели мы более продуктивны ранним утром, а на следующей неделе – днём.

Технологии дают нам возможность игнорировать все эти закоулки и щели времени. Мы можем совершить перелёт через десять часовых поясов. Принять снотворное, чтобы заснуть, когда достигнем места назначения в путешествии, позже выпить препарат от синдрома дефицита внимания, чтобы проснуться на следующее утро…

Наши технологии могут развиваться с той скоростью, с которой мы их придумываем. Но наши тела эволюционировали на протяжении тысячелетий, взаимодействуя с силами и явлениями, которые мы едва осознаём. Мы не просто должны учитывать ритмы организма… тело опирается на сотни, возможно тысячи, различных часов, прислушиваясь, связываясь и синхронизируясь со многими вещами. Человеческие существа не способны к столь стремительному развитию. Наши тела меняются по совсем иной временной шкале».

Но Рашкофф не призывает к тому, чтобы отбросить свои айфоны и отказаться от цифрового образа жизни. Он за то, чтобы выяснить пути содействия технологий для активации нашей биологии:

«Да, мы находимся в хронобиологическом кризисе с депрессиями, суицидами, онкологическими заболеваниями, низкой производительностью труда и социальным дискомфортом в результате того, что злостно нарушаем ритмы, поддерживающие нас живыми и синхронизированными с природой и друг с другом. Но тот факт, что мы учимся, даёт нам возможность превратить кризис в благоприятную возможность. Вместо того, чтобы пытаться переучить организм и привести его в соответствие с искусственными ритмами наших цифровых технологий, мы можем применить технологии и совместить свой образ жизни с собственной физиологией».

Не уверен, что буду придерживаться бимодальной модели сна, но я определённо вижу преимущества от нового понимания времени и попытки жить в соответствии с ним. Время как качество. Продолжительность. Аромат. Один из моих любимых философов 20-го века, Жан Гебсер (Jean Gebser), в 1949 году написал, что в основе кризиса западной цивилизации лежит время. В своём стремлении соответствовать тенденциям мы вовлекаемся во всё происходящее одновременно. Возможно, это неправильный подход. Неправильное отношение к времени. Может быть, нам нужно сделать шаг назад и присутствовать; не подвергаться «потрясению» в цифровую эпоху, что критикует Рашкофф, но присутствовать.

Наш современный кризис с пребыванием «в настоящем» ничем не отличается от дзенского коана о выпивании океана одним глотком. Вы не можете это сделать, если раздробляете время на маленькие кусочки: крошечные тиканья на часах, на электронную почту, уведомления от Facebook и на сообщения, попискивающие на жидкокристаллическом экране. Всего слишком много. Но проблема нашей информационной перегрузки может на самом деле и не в цифровой эпохе, а в режиме измерительного сознания, который мы включаем…

Практика - здоровый сон

Доктор Винсент Джампапа, бывший президент Американской академии медицины борющейся со старением, является, пожалуй, ведущим исследователем и крупнейшим авторитетом в этой области. Он сообщил, что около 60 миллионов американцев испытывают проблемы со сном, и он хотел бы в конце концов найти решение этой проблемы, не связанное с приемом таблеток! Винсент Джампапа также сказал, что это нечто большее, чем просто здоровый сон и чувство «отдыха» с утра. Почему? Потому что много жизненно важных веществ вырабатывается мозгом и эндокринной системой во время сна, и если вы не спите, то они просто-напросто не вырабатываются, или вырабатываются в недостаточном количестве. А ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ И ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ СТРАДАЮТ! Гормон роста человека и мелатонин – эта два самых важных вещества, которые вырабатываются во время сна. Оба играют решающую роль в поддержании вашего здоровья и хорошего самочувствия. Гормон роста человека вырабатывается гипофизом, который расположен прямо под мозгом. Этот гормон часто описывают как самый главный гормон, ответственный за рост молодого организма и половое созревание взрослеющего человека. С уменьшением количества гормонов роста человека в зрелом возрасте, убывает и прежняя юношеская энергия. Но не все потеряно. В исследовании, проведенном в 1990 году, ученые медицинского колледжа в Висконсине ввели синтетический гормон роста группе пожилых людей в возрасте от 61 до 81 года. Результатом стало внезапное омоложение, которое поразило всех ученых тем, что… СИМПТОМЫ СТАРЕНИЯ ОСТАНОВИЛИСЬ, И ОРГАНИЗМ ПОМОЛОДЕЛ НА ЦЕЛЫХ ДВАДЦАТЬ ЛЕТ! К сожалению, эксперименты обходились очень дорого (около $14,000 в год), и эффект омоложения пропадал, как только прекращали вводить гормон. И хотя никаких побочных эффектов заметно не было, мы все еще не уверены, что использование дополнительного гормона роста – хорошая идея. В конце концов, эти гормоны способны оказывать очень сильное воздействие, и пока неизвестно, какие побочные эффекты могут возникнуть, если принимать препарат в течение длительного времени. – Может ли организм самостоятельно вырабатывать больше гормона роста? – Да, может. Исследования показали, что гормон роста человека производится в то время, когда преобладают тета- и дельта-волны мозговой активности. Именно эти волны влияют на количество вырабатываемых гормонов во время сна, и с возрастом мы теряем доступ к ним, так как мозг утрачивает свою гибкость. Однако вы можете легко, не прикладывая особых усилий, возобновить этот процесс – и не только войти в эти волны, но и пребывать там некоторое время, если решите прослушать аудиопрограммы с бинауральными сигналами, которые погрузят вас в глубокий и крепкий сон и помогут вернуть утраченную с возрастом мозговую пластичность. Но прежде чем я начну описывать, каким образом особые частоты задействованы в этом процессе, мне бы хотелось рассказать о втором важнейшем гормоне, который наш организм вырабатывает во время сна. Это мелатонин. Мелатонин – это

гормон, вырабатываемый гипофизом из аминокислотного триптофана. Днем мы поглощаем это вещество вместе с пищей, а наш организм перерабатывает его в серотонин, химический компонент мозга, который отвечает за настроение. В свою очередь, серотонин превращается в мелатонин, и ночью это превращение происходит более эффективно. Все слышали об усыпляющем действии мелатонина. Однако для глубокого и крепкого сна высокого уровня мелатонина недостаточно. Данное вещество также оказывает значительное влияние на гормональную, иммунную и нервную системы организма. Новые исследования также показали, что мелатонин – мощный антиоксидант, обладающий иммуностимулирующими свойствами. Он, возможно, играет определенную роль в лечении болезней сердца, используется как дополнительное средство в борьбе с раковыми опухолями и даже способен снизить уровень холестерина в крови! В младенчестве и детстве наш организм производит огромное количество мелатонина во время сна, и каждая клетка получает большую дозу этого бесценного вещества. Однако по мере того, как мы становимся взрослее, объем вырабатываемого ночью мелатонина становится все меньше, и к старости его количество значительно сокращается. Мелатонин обладает уникальными свойствами и способен нейтрализовать свободные радикалы. Свободный радикал – это молекула, содержащая непарный электрон, который разрушает молекулы, находящиеся вокруг него. Свободные радикалы – это конечный продукт сжигания глюкозы и других молекул, вырабатывающих энергию клеток. Их можно сравнить с выхлопными газами автомобиля, они играют активную роль в старении организма. Установлено, что мелатонин является самым эффективным способом борьбы со свободными радикалами. Он мгновенно прекращает разрушение молекул и считается более мощным антиоксидантом, чем витамины А и Е! Добавки синтетического мелатонина не уступают по своему эффекту гормонам роста человека. Но пока неизвестно, какие побочные эффекты могут возникнуть, если принимать препарат в течение длительного времени. Однако использование аудиотехнологий значительно увеличивает объемы вырабатываемого организмом мелатонина. Последние исследования, проведенные доктором Джампапой, показали, что всего за три дня объемы производства мелатонина у испытуемых увеличились на 97,7%, а у некоторых – на 300%! НАУЧИТЕСЬ ЗАСЫПАТЬ! Давайте посмотрим, что происходит с волнами мозговой активности, когда вы начинаете засыпать. В течение дня бета-волны мозговой активности преобладают (они обычно сочетаются со скрытыми дельта-волнами, которые, в свою очередь, связаны с глубокими автоматическими процессами (такими, как дыхание), с примесью альфа- и тета-волн). Когда мы засыпаем, наша мозговая активность замедляется и переходит из активности бета в альфа (характеризующую момент засыпания). Этот переход продолжается в течение последующих 90 минут, которые называются быстрым сном и характеризуются быстрым движением глазных яблок. Затем следует стадия глубокого сна. Быстрый сон сопровождается тета-волнами мозговой активности, а глубокий сон – более медленными дельта-волнами. И вот представьте себе: если волны вашей мозговой активности не будут сменять друг друга, то… ВЫ НЕ УСНЕТЕ! Так почему же вам не удастся перестроить вашу мозговую активность на эти волны? Существует множество причин. Тревожность… депрессия… употребление алкоголя или наркотиков… болезнь… или старение. Любой из этих факторов может повлиять на способность мозга переходить из одной волны мозговой активности в другую, с помощью которых ваш мозг и эндокринная система производят жизненно важные элементы. Эти (и некоторые другие факторы) могут влиять на потерю пластичности мозга, его естественной способности легко и не прикладывая особых усилий переходить из одной зоны мозговой активности в другую, что необходимо для крепкого сна. Но, к счастью, мы знаем (и эти знания основываются на многолетних исследованиях и личном опыте), что аудиотехнология может легко погрузить вас в более медленные волны мозговой активности. Также нам известно из недавних исследований, проведенных доктором Джампапой, что это значительно увеличивает объемы важнейших веществ, вырабатываемых организмом во время сна! Это революционный подход к решению проблем со сном мы помещаем ваш мозг в волны сна, используя новейшие аудиотехнологии!

Рекомендуем при прослушивании программы "Прощай бессонница" выполнять упражнение, которое описано в статье (см. ниже)

Как научиться засыпать за 1 минуту

— Все началось за неделю до свадьбы моего лучшего друга. Тогда моя усталость и нервозность достигли критической отметки. Я никак не могла заснуть. Все из-за того, что мне нужно было подготовить поздравительную речь. Моя стеснительность и переживания по поводу предстоящего не давали мне спать.

После трех дней бессонницы и встречи рассветов я призналась себе, что слишком много переживаю, и спросила совета у матери невесты. Она посоветовала мне одну методику, которая должна была помочь. И я поверила ей, ведь эта женщина уже не первый год ведет сеансы медитации и имеет лицензию на проведение оздоровительных практик. Что тут скажешь, ее совет действительно изменил мою жизнь!

Лучше всего можно запомнить этот метод, если назвать его «4-7-8». Все что нужно сделать:

Спокойно вдыхать через нос в течение 4 секунд.

Задержать дыхание на 7 секунд.

После этого не торопясь выдыхать через рот в течение 8 секунд.

Вот так все просто. Это дыхательное упражнение замедляет наш сердечный ритм и успокаивает. Причем происходит это очень быстро — всего через несколько повторов. Это работает. Хотя и выглядит как безумие.

Как это работает

Я не могла дождаться, когда же смогу проверить эту штуку на практике. К моему полному удивлению, я проснулась на следующее утро, даже не успев осознать, что не досчитала до очередной 8-й секунды на выдохе.

Вот что я выяснила об этом эффекте. Когда вы чувствуете стресс или тревогу, количество адреналина в вашей крови увеличивается, а дыхание становится быстрым и поверхностным. Методика, о которой мне рассказала эта женщина, действует как седативный препарат. Задержка дыхания с нарочито медленным выдохом неизбежно замедляет сердечный ритм. Это физиология.

Также эта практика успокаивает ваш разум. Просто потому, что вам нужно постоянно считать и сосредотачиваться на своем дыхании. В этот момент вы этого не осознаете, но ваша центральная нервная система будет постепенно успокаиваться, а чувство тревоги уходить. Эффективность такой методики вам подтвердит любой невролог.

Как итог, все ваше тело расслабляется. По быстроте и силе эффекта это схоже с тем, когда вам делают анестезию.

Изучением этого метода занялся доктор медицинских наук из Гарварда Эндрю Вейл. Он выяснил, что практика «4-7-8» уже несколько веков известна индийским йогам. Они использовали ее во время своих медитаций, чтобы достичь полной релаксации. Так что можно считать ее абсолютно безопасной.

Как это может быть полезно конкретно вам

Я могу сказать одно: если эта техника будет воздействовать на вас так же, как и на меня, она поможет заснуть намного быстрее. И это касается совсем разных ситуаций. Например, когда вы просыпаетесь поздней ночью, слишком много думаете о чем-то и никак не можете заснуть. Или же когда вы нервничаете перед конкурсом или важным событием в вашей жизни. Методика «4-7-8» поможет вам.

С момента подготовки к свадьбе я использую ее каждый вечер и, вставая утром, каждый раз поражаюсь тому, как хорошо она работает.

Здоровый сон. Важные факты о сне и болезнях.

По данным недавнего исследования (здоровый сон), очень большой процент людей по крайней мере, один раз в неделю, спят меньше шести часов в день, а для 9% это является правилом.

Врачи предупреждают, что такое небольшое количество сна может привести к серьезным проблемам со здоровьем, в том числе инсульту. Когда у вас возникают проблемы с концентрацией внимания, когда вам запоминать информацию приходится все труднее и труднее, и все чаще вас преследует чувство усталости, вы должны рассмотреть вопрос, о неэффективности сна.

Здоровый сон - что это значит, и какой сон является хорошим? И что именно от него зависит? Зачем нам все это?

Здоровый сон не только влияет на регенерацию организма, но и защищает от многих заболеваний. Прежде всего, здоровый сон снижает напряженность и избавляет нас от ежедневного стресса, потому что он восстанавливает клетки мозга и тела. Сенсибилизируются рецепторы, нейромедиаторы восстановлены, поэтому на следующий день мы сможем нормально функционировать.

У того, кто не выспался связь между передней части коры головного мозга и миндалин ухудшается. Это приводит к чувству усталости и часто потери самоконтроля. Но отсутствие достаточного количества и качества сна также вызывает гораздо более серьезные последствия.

Для тех, кто спит менее пяти часов риск гипертонии увеличивается в 500 раз. Кроме того, слишком короткий сон приводит человека к проблемам ожирения.

Даже одна бессонная ночь может повысить резистентность к инсулину и, следовательно, к сахарному диабету 2 типа. Также увеличивает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний и болезни Альцгеймера.

Недавнее исследование, проведенное учеными США в Бирмингеме показали, что люди, которые спят слишком мало подвержены большему риску инсульта. У тех, кто имеет проблемы со сном часто возникает депрессия и тревога.

Очень важным моментом является и ваше место отдыха. Мы не должны работать в постели или находится слишком близко к телефону, что будет отвлекать нас. Важны также кровати, на которых мы спим. Важно, чтобы у нас были соответствующие подушки, функция которых заключается в поддержке шейного отдела позвоночника, и мы не просыпались с больной или онемевшей шеей.

Подушки должны быть выбраны в соответствии с вашим положением во время сна, и вашим здоровьем. Для тех, кто хочет заботиться о шейном отделе позвоночника, как правило, лучшие подушки эргономичной и гладкой формы. Кроме того, необходимо обратить внимание на условия, которые преобладают в спальне. Воздух должен быть ни слишком жарким, и ни слишком сухим.

Человек должен спать при температуре 18-21 градусов и относительной влажности 40-60%.

Кроме того, необходимо помнить, что наиболее важными являются последние три часа перед сном, которые должны быть посвящены успокоению и расслаблению. Вы не должны в это время заниматься спортом, или пить алкоголь. Последнее, правда, по-видимому поможет вам уснуть, но это делает сон менее эффективным.

Вечером вы также должны избегать напитков, содержащих кофеин и тяжелой пищи. Если вы осуществите эти принципы на практике, вы будете спать спокойно, и после пробуждения у вас будет хорошее настроение и бодрость в течении всего дня.

Что мы делаем, когда мы спим?

Есть много теорий о том, сколько часов должно необходимо спать в сутки. Большинство экспертов советуют взрослым спать в среднем 7,5 часа в день.

Это потому, что сон состоит из четырех фаз:

Когда вы пытаетесь уснуть снижается активность мозга, и наше тело становится спокойным. Примерно через десять минут после первого этапа: мышцы расслабляются, глаза слегка закатываются вверх, а тело готовится к стадии глубокого сна. Интересно, что если вы на этой стадии попробуете разбудить спящего человека, вероятно, он скажет вам, что он не спит.
На втором этапе, мозг постепенно отключает сознание, и медленные волны перемежаются с быстрыми, что иногда вызывает возбуждение.
На третьем и четвертом этапе еще более замедляются волны сна, в котором дыхание становится тоньше и более регулярным. Тогда артериальное давление падает, и ваше тело готово к регенерации. Примерно через 60-70 минут цикл повторяется, но в обратном порядке. Тогда возникает фаза сна, в которой у нас могут присутствовать сновидения. Весь повторяющийся цикл длится 90 минут, поэтому врачи, утверждают, что время, потраченное на сон, должны делиться на 1,5 часа