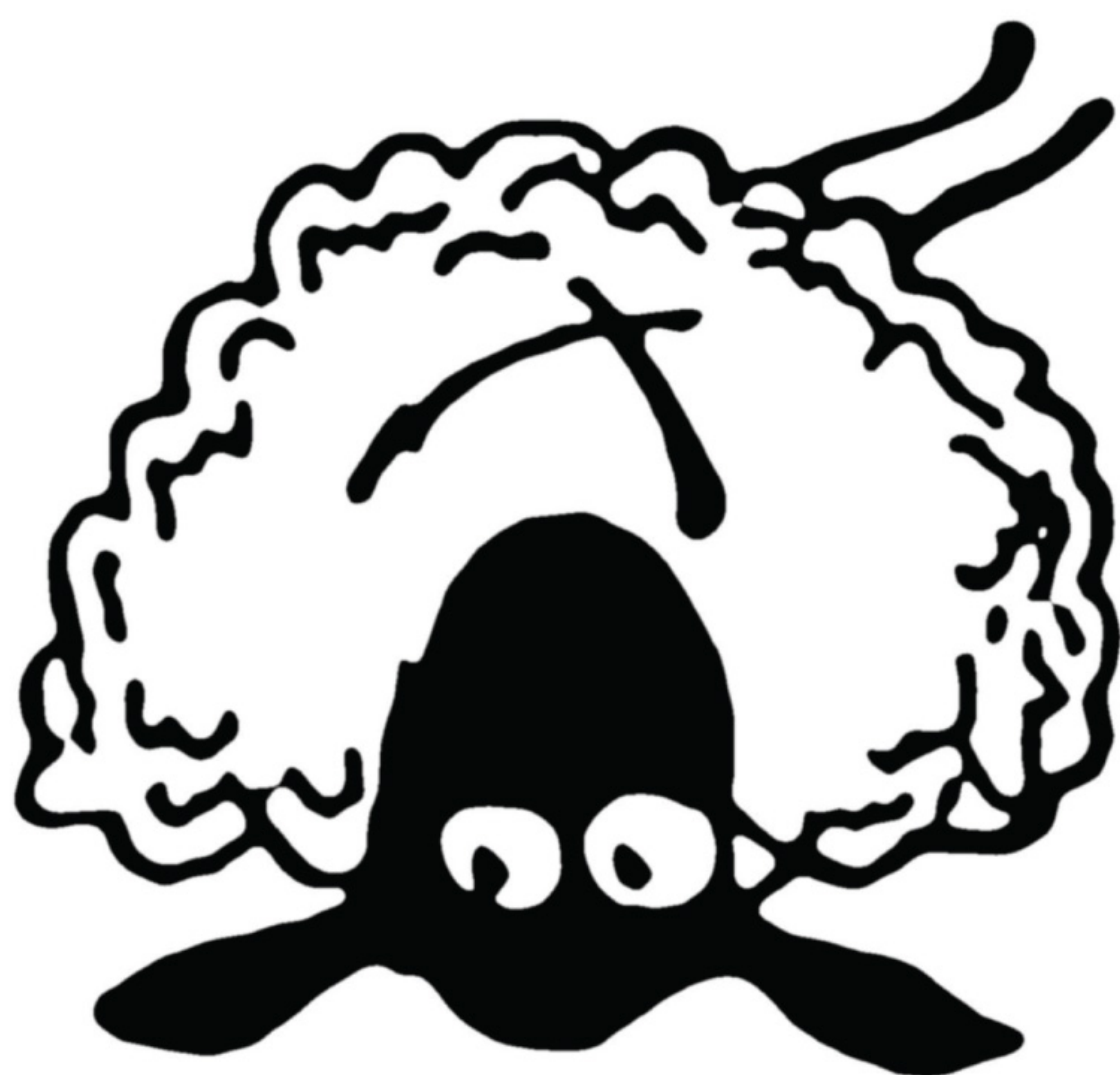




С Б О Г О М НА БЕЗСЪНИЕТО

*Как да се настиваме
и да бъдем бодри всеки ден*



Юлия Кирилова



УВОД

„Как спа?“ – с този въпрос обикновено се поздравяваме сутрин. И това е разбираемо – една трета от живота си отдаваме на съня, прекарвайки в леглото десетки години и ... понякога измъчвайки се заради нарушения на нощния отгук. Книгата „Сбогом на безсънието“ е посветена на разкриването на тайните и на съня и на безсънието. Независимо от множеството научни изследвания и експерименти, сънят до голяма степен и досега си остава загадка.

Първата част включва описание на природата на съня, редуването на неговите „бавни“ и „бързи“ структурни фази и връзката му с природните биоритми. Знаете ли колко трябва да се спи? Това загуба на време ли е, или здраве? Ще научите за рекордните аномалии на недоспиването на известни хора по света, за общоприетите стандартни норми и тяхното влияние върху качеството на живота ни. Разделът „Сън“ по същество е практическо ръководство за организиране на нощната пауза в битието ни. Тук ще намерите отговор на въпроса как с помощта на елементарен вечерен ритуал да се настроите към процеса на заспиване. Ще откриете съвети и препоръки относно подреджането на спалнята, разположението на леглото, избора на спално бельо, специфичните особености на матраците, възглавниците и дори пижамите – всичко, което ни осигурява комфорт за нощната почивка.



А какво е сън без сънища? Каква роля играят съновиденията в ежедневието ни? В какво се крие тайният смисъл на тези индивидуални „киносериали“? Наистина ли съществуват пророчески сънища? Интересно ли ви е да надникнете в лабораторията на сънотворчеството, да узнаете за прозренията, осенили насън видни учени, художници, поети, писатели? Вероятно ще ви бъде любопитно да разшифровате старите и новите съновници. Накрая, бихте ли искали да се свържете с „продавачите на щастие“, за да поръчате и видите сънища по собствено желание? Тогава обърнете внимание на финала на първата част на книгата, където са разгледани вълнуващи проблеми от загадъчния свят на сънищата от древни времена, неразкрити и до днес.

Мнозина страдат от безсъние години наред. Съществуват дори хора, които в продължение на десетилетия въобще не затварят очи. Какво представлява безсънието? От гледна точка на съвременната медицина безсънието е заблуда. Лошият сън е признак на различни заболявания. В средата на втората част – „Заболявания и нарушения на съня“ – са разгледани разстройствата, свързани с обема на съня, с неговото поддържане и продължителност. Например, как да победим хъркането, водещо до спиране на дишането по време на сън. Освен на опасното сънно разстройство апнея, част от главите в раздела са посветени и на други проблеми: „мнимата смърт“ – летаргията, как може да се помогне на лунатиците и какво е лечението на синдрома за „неспокойните крака“.



Книгата завършва с описание на начините и средствата за самолечение, помагащи ни да „надхитрим“ безсънието. Прегледът на лекарствената терапия съдържа информация за различни поколения препарати, в това число ефикасното сънотворно мелаксен*. Можете да се приспите с помощта на отпускаща гимнастика или автогенен тренинг, основан на самовнушения. Различните дихателни упражнения, прилагането на йога, шиаци (точков масаж) или масаж с вендузи са също отлични помощници за нормализирането на съня. На любителите на водните процедури се препоръчва домашен спа курорт – лечебни вани или контрастен душ.

В края на книгата ще намерите домашна аптека с рецепти от народната медицина, където са посочени примери на лечебни растения от градината и начина на използване на разнообразни смеси от билки.

Приятни сънища и здравословен сън!

* Лекарствен препарат на американската фармацевтична компания „Юнифарм“, съдържащ мелатонин, получен от растителни аминокиселини. В България мелатонинът се предлага като хранителна добавка. – Бел. прев.

