Владимир Лавров

ГДЕ ЗДОРОВЬЕ — ТАМ И БОГАТСТВО

Концепция здорового образа жизни для здравомыслящих людей

Владимир Лавров

Где здоровье – там и богатство. Концепция здорового образа жизни для здравомыслящих людей

«Издательские решения»

Лавров В. С.

Где здоровье – там и богатство. Концепция здорового образа жизни для здравомыслящих людей / В. С. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-909325-7

Здоровье — самый важный актив, который является фундаментом для всех других наших активов, включая время и деньги. Но если это актив, то можно ли в него инвестировать? Как при этом сохранить молодость, красоту и силу, не растратив их в погоне за властью и прибылью? Что скрывается за модным словосочетанием «здоровый образ жизни»? И, наконец, для чего всё это нужно? Ответы на эти вопросы вы найдёте в этой книге.

ISBN 978-5-44-909325-7

© Лавров В. С.
© Издательские решения

Содержание

Введение 6
Глава 1. Здоровье – фундамент богатства и успеха 7
Что такое здоровье? 7
Какие преимущества получает здоровый человек? 8
Здоровье – фундамент процветания и успеха 9
Глава 2. Гигиена – профилактика болезней 10
Основы гигиены 10
Чистота тела 11
Чистота сознания 12
Чистота окружающего пространства 13
Глава 3. Рациональный режим дня 14
Четыре периода суток 14
Важное о биоритмах 16
Глава 4. Максимально продуктивное утро 19
Ваше равновесие зависит от того, на что вы опираетесь 19
Утро – лучшее время для йоги 20
Цели на день 21
Глава 5. Целительный сон 22
Опасная тенденция: регулярное недосыпание 22
Как правильно засыпать 24
Как правильно просыпаться 25
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Где здоровье – там и богатство Концепция здорового образа жизни для здравомыслящих людей

Владимир Сергеевич Лавров

© Владимир Сергеевич Лавров, 2018

ISBN 978-5-4490-9325-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Люди не любят инвестировать время (да и деньги) в своё здоровье и развитие. **Большинство предпочитает инвестировать время и деньги в болезни, – ведут неправильный образ жизни, едят всякую дрянь, мало двигаются и много беспокоятся из-за всяких пустяков**. Но правильно ли это? Разумеется, нет.

Здоровье – ваша базовая ценность. **Здоровье – ваш самый важный актив, который является фундаментом для всех других активов, включая время и деньги**. Здоровье – это молодость и долголетие. Здоровье – это красота, сила, бодрость, энергичность. Здоровье – это богатство и успех. Поэтому *беречь здоровье – ваша первостепенная задача как разумного человека*.

Знаете ли вы, как это делать? Знаете ли вы, что такое здоровье? Знаете ли вы, как инвестировать в своё здоровье? Если нет, то ответы на эти вопросы вы сможете найти в этой книге.

Внимание! **Ни в коем случае нельзя рассматривать эту книгу как лечебник**! Если у вас есть какие-либо заболевания или отклонения от нормы – следует проконсультироваться со специалистом, прежде чем применять какие-либо рекомендации из этой книги! В случае болезней только врач может прописать вам то или иное лекарство. **Ведите здоровый образ жизни, но не занимайтесь самолечением, если у вас нет для этого соответствующей квалификации**. Позволяйте себе в полной мере только то, что получается легко, без сверхусилий, не портит настроение и не противоречит здравому смыслу.

Глава 1. Здоровье – фундамент богатства и успеха

Что такое здоровье?

Здоровье – это такое состояние тела и разума, при котором все внутренние органы тела способны нормально функционировать и выполнять свои функции, а разум свободен от влияния негативных мыслей и эмоций. Кроме того, здоровье – это состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального и социального благополучия.

Кроме отсутствия болезней и недомоганий, характерными признаками полноценного здоровья являются:

– бодрость
– энергичность
– радость
– энтузиазм

Признаки здоровья

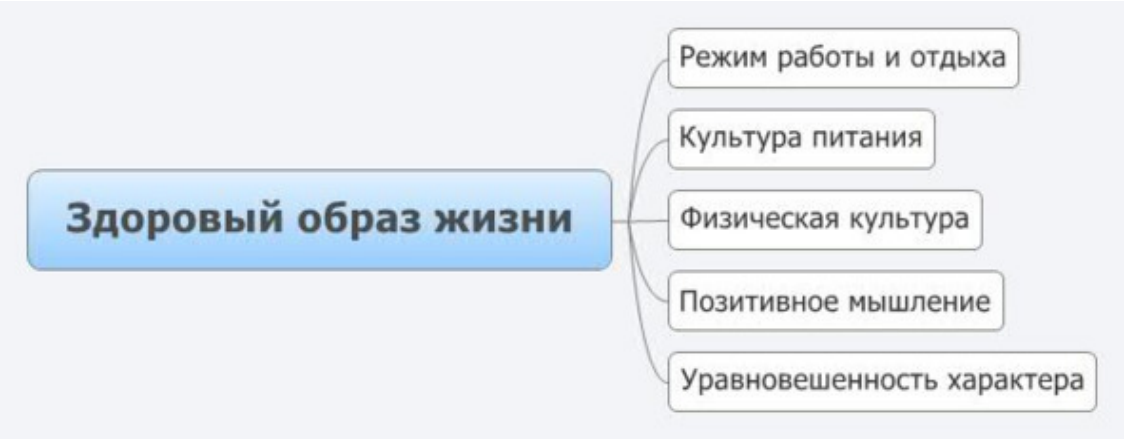
Здоровье – это наше естественное состояние, которое мы теряем ведя нездоровый образ жизни: работаем на износ, не высыпаемся, едим некачественную пищу, мало двигаемся, гневаемся, обижаемся, создаём неблагоприятную обстановку для других людей и т. д. Но теряя здоровье, мы теряем возможность реализовать наши таланты и способности. Поэтому **нужно постоянно и упорно работать над собой, вести здоровый образ жизни, гармонизировать пространство вокруг себя, и самое главное – научиться тратить время, деньги и силы только на то, что приносит пользу окружающим людям и не приносит никому вреда**. Это фундамент крепкого здоровья.

Какие преимущества получает здоровый человек?

Здоровый человек:
– лучше себя чувствует
– лучше и эффективнее работает
– больше зарабатывает
– легче достигает поставленных целей
– проявляет самые лучшие человеческие качества (терпеливость, отзывчивость, доброжелательность и т.д.)

Жить ради удовлетворения собственных чувств – это удел слабых и больных людей. Сильные, здоровые люди обладают самоконтролем и умеют ограничивать себя в тех вещах, которые ведут к болезням.

Основные компоненты здоровья и здорового образа жизни:
– режим работы и отдыха
– культура питания
– физическая культура
– позитивное мышление
– уравновешенность характера



Компоненты здорового образа жизни

Здоровье – фундамент процветания и успеха

Здоровый образ жизни начинается с изменения своих представлений о самом себе и своей внутренней природе. Необходимо понять всю ценность обладания здоровым телом и разумом, научиться уважать своё тело, любить его и заботиться о нём. С этой целью необходимо избавиться от вредных привычек, слабостей и негативных мыслей о себе и окружающем мире.

Кроме этого, *для полноценного здоровья необходимо*:

– найти и реализовать свои таланты, не причиняя никому вреда

– завести семью и воспитать хороших детей

– найти время для физических и дыхательных упражнений

– найти время для размышлений на философские темы

Чтобы тело и разум позволяли вам жить так, как вам хочется и зарабатывать столько, сколько хочется – необходимо поддерживать их и ежедневно тренировать. Каждый день необходимо выделять хотя бы полчаса на то, чтобы поддерживать свой жизненный тонус. Наиболее эффективные методы для этого – йога и ходьба. Необходимо также продумать индивидуальную систему полноценного питания для тела и разума. **Тело должно получать из пищи все необходимые витамины и микроэлементы (для этого упор желательно делать на зернобобовые, овощи и фрукты), а разум – должен получать ежедневную интеллектуальную нагрузку, чтобы не угасать раньше времени**.

При этом не нужно забывать о *парадоксе сверхусилий*: **чем настойчивее и кропотливее вы заботитесь о своём здоровье, тем слабее оно становится**! Например, если вы начинаете слишком заботиться о чистоте тела и содержите его практически в стерильных условиях, иммунная система со временем перестаёт функционировать и малейшая грязь, попавшая в организм, может привести к серьёзным заболеваниям! И поскольку тело ведёт себя подобно маленькому ребёнку, которого чем больше балуешь, тем больше он капризничает, то **проявляйте во всём умеренность**: достаточно двигайтесь, достаточно спите, достаточно питайтесь, в меру соблюдайте гигиену, однако не переходите грань, когда это становится неразумным и навязчивым. Но и **не позволяйте себе полностью расслабляться и плыть по течению – это всегда заканчивается болезнями и быстрым старением**. Стремитесь во всём к максимальной простоте и независимости от внешних условий, но не отказывайтесь от благ цивилизации, если они делают вас сильнее, разумнее, свободнее и успешнее.

Глава 2. Гигиена – профилактика болезней

Основы гигиены

Гигиена – это свод правил по содержанию тела и сознания в чистоте, а также норм поведения человека в быту, на работе или во взаимоотношениях, способствующих сохранения и улучшению здоровья. Само слово «гигиена» произошло от греческого слова ’hygienos’, что в переводе на русский язык означает «приносящий здоровье». Поэтому всё то, что позволяет сохранять здоровье, является гигиеной.

По сути, всю гигиену можно свети к *трём основным разделам*:

– чистота тела

– чистота сознания

– чистота окружающего пространства

Гигиена

Гигиена – это контроль над тем, что входит в ваше тело и сознание, а также то, что окружает вас в вашей жизни. Чем чище ваше тело, сознание и пространство для жизни – тем здоровее и моложе вы становитесь.

Чистота тела

Общепринятые нормы культурного поведения подразумевают всем известные требования для соблюдения чистоты тела:

– умываться по утрам
– делать утреннюю гимнастику
– мыть руки перед едой
– споласкивать рот после еды
– принимать душ после работы
– дышать свежим воздухом
– чистить зубы перед сном

Однако кроме общепринятых норм, которые далеко не все соблюдают, есть ещё чуть менее очевидные требования к чистоте тела, от которых зависит ваше здоровье.

В первую очередь, нужно знать, что **кожа – продолжение ваших внутренних органов**. Кожа дышит. Кожа выводит токсины и шлаки из организма. И если их периодически не смывать с кожи, они мешают коже дышать и удалять токсины. В результате токсины распространяются внутри тела и отравляют организм. В первую очередь страдают печень и почки. Поэтому **кожу необходимо периодически мыть, чистить, массировать и тренировать с помощью физических упражнений – потягиваний и растяжек**. Тогда кожа всегда будет в тонусе.

Основным местом скопления токсинов и шлаков в организме является *кишечник*. Его нужно регулярно чистить, – с помощью различных физических упражнений и периодического лечебного голодания. Много токсинов и шлаков скапливается также в *печени*: очищая кровь, она забирает и рассовывает по «потайным карманам» весь мусор. Удалить этот мусор из печени можно только с помощью опять же лечебного голодания, массажа и потягиваний, мягко растягивающих тело.

Универсальным способом очищения тела является также обычная **питьевая вода**. Необходимо её пить в достаточном количестве, тогда и кожа, и кишечник, и печень будут очищаться естественным образом.

Чистота сознания

Общепринятые нормы культурного поведения обычно не подразумевают никаких требований для соблюдения чистоты сознания. Многие просто не представляют, что нужно делать, чтобы сохранять чистое сознание.

В действительности, всё просто. Необходимо:

– желать всем добра и счастья

– радоваться чужим успехам и достижениям

– ставить перед собой высокие цели

– читать хорошие книги

– верить в добро и справедливость

Нужно понимать, что **память, – хранилище нашего жизненного опыта, – содержит как негативные, так и позитивные воспоминания**. Однако пережёвывание негатива вызывает негативные эмоции, заканчивающиеся болезнями, тогда как позитивные воспоминания и мысли ведут к здоровью. Чтобы поддерживать чистоту сознания, необходимо в первую очередь заботиться о том, какие впечатления вы получаете от жизни. Чем больше позитивных впечатлений вы получаете (из книг, фильмов, общения и т.д.), тем здоровее будете.

Если же ваша память будет полна негативных воспоминаний, то ваши **помыслы** и **устремления** будут заставлять вас совершать ошибки и потом страдать от их последствий. Вызывая разочарование, обиду, гнев, жажду мести – негативные воспоминания быстро разрушат ваше здоровье. Чтобы этого не было, **концентрируйтесь на позитиве. Ищите во всём что-то хорошее. Учитесь принимать жизнь такой, какая она есть. Не переживайте, если что-то идёт не так, как вы планируете. Учитесь видеть красоту природы и достоинства окружающих людей, а не их недостатки. Не проклинайте людей, если они живут и думают не так, как вы хотели бы**. То, на что вы влияете и можете изменить – меняйте, но не переживайте о том, что изменить не в силах. Примите то, что вы не контролируете, как есть. И, самое главное, ограничивайте негатив со стороны других людей. Не поддавайтесь общей панике. Живите своим умом и своими интересами, а всё прочее – отметайте, словно мусор.

Чистота окружающего пространства

Всё то, что вас окружает – влияет на вас. Особенно это касается пищи, людей и домашней обстановки.

Всё то, что вы едите – формирует ваше тело. Всё то, что вы слышите от других людей – формирует ваше сознание. Всё то, что вас окружает дома – усиливает или ослабляет ваше тело и сознание.

Чистота окружения

Старайтесь заботиться о том, что вас окружает:

Первое – *чистота пищи*. Многие люди не понимают, что питаются отбросами и мусором, зашлаковывающим тело. К этим отбросам относятся любая консервированная и рафинированная пища, искусственная пища, старая и протухшая пища, а также мясо и рыба. **К чистой пище относятся свежие, с любовью приготовленные блюда из зернобобовых, супы, каши, свежие овощи и фрукты, салаты, молоко и молочные продукты, различная зелень, орехи и сухофрукты**.

Если вы едите чистую пищу, чистым будет и ваше тело. Если же вы едите всё подряд, то ни к чему хорошему это не приведёт.

Второе – *чистота общения*. От того, с какими людьми вы общаетесь, проводите время и работаете бок о бок, зависит то, чем наполнено ваше сознание. Если вокруг вас пасутся негодяи, скупердяи и подлецы, то и ваша картина мира сформируется соответствующей. Ищите хорошее общение – с мудрецами, смельчаками, добрыми и достойными людьми.

Третье – *чистота домашней обстановки*. Чем чище комната в которой вы живёте, работаете или спите, – тем чище будет ваше тело и сознание. Чаще проветривайте помещение, мойте, очищайте от пыли и убирайте всё лишнее.

Глава 3. Рациональный режим дня

Четыре периода суток

То, во сколько вы ложитесь спать, во сколько просыпаетесь, во сколько принимаете пищу, работаете и отдыхаете, – не только характеризуют вас как успешного или неуспешного человека, но и существенно влияет на ваше здоровье.

Правила, установленные природой для всего живого, включая человека, зависят от положения главного небесного светила – Солнца. Когда Солнце восходит, – для человека время просыпаться, когда оно заходит – время ложиться. Именно **положение Солнца на небосводе определяет наш суточный биоритм**, который делится на *четыре периода*:

– утро
– день
– вечер
– ночь

Четыре периода суток

Утреннее время наиболее благоприятно для физических и духовных практик: утренняя гимнастика, йога, изучение священных книг и мотивационной литературы. Также это время подходит для планирования и постановки целей на день.

День – для работы. Вечер – для отдыха и домашних дел. Ночь – для сна.

Примечательно, что с 1 часа ночи до 4 часов – у нас минимальная работоспособность, а **максимальная работоспособность – с 10 часов утра до 14 часов и с 16 часов до 20 часов**. Именно в это время нужно делать все основные дела, выполнять всю важную работу.

Просыпаться раньше 6 утра нет нужды – в это время работоспособность хоть и не минимальная, но невысокая. К тому же в 12 часов вы уже захотите обедать, – и, соответственно, сократите своё плодотворное время на два часа, которые по эффективности превосходят остальные рабочие часы. Если вы привыкли обедать в 12 часов, то соответственно вы сокра-

щаете своё плодотворное рабочее время до 3 часов. Если же оставляете обед до 14 часов – у вас в запасе будет дополнительные 2 часа наиболее эффективного времени.

Второй пик работоспособности наступает во второй половине дня – с 16 до 20 часов. В это время нужно доделывать начатые дела или заниматься самосовершенствованием. Если вы привыкли ужинать в 18 часов, – вы также крадёте у себя драгоценное время. Ужинать лучше примерно в 20 часов, а не тогда, когда у вас пик работоспособности.

Разумеется, если у вас нет амбиций и великих целей, вы можете принимать пищу во столько, во сколько захотите. Но **если у вас есть амбиции и великие цели, если вы хотите успевать за день делать больше, чем делают другие люди – тогда вам нужно выжимать максимум эффективности из своего режима дня**. И работать тогда, когда мозг эффективнее всего это делает, а питаться – в другое время.

Помните, что **те, кто рекомендует вам вставать раньше 6 часов утра, обедать в 12 часов или раньше, а ужинать в 17—18 часов – крадут у вас наиболее эффективное время вашей жизни, чтобы не дать вам добиться высоких достижений**. Это время подходит для рабов, но не для хозяев жизни. Почему? Смотрите, человек, встающий, допустим, в 4 часа, ещё до того, как проснулась природа, действительно может успеть что-то сделать, пока остальные спят. Но когда остальные будут вставать, он уже потратит некоторое количество калорий и энергии на свою жизнедеятельность. Когда остальные приступают к работе, он (на пике своей эффективности) уже захочет есть. Пока он поест и переварит то, что съел, – пик эффективности работы его мозга пройдёт. То же самое произойдёт и во второй половине дня. Поэтому **если вам нужны достижения – используйте наиболее ценные часы с максимальной эффективностью, а не для того, чтобы набивать желудок**.

	Первый режим дня (жаворонок)	Второй режим дня (мудрец)	Третий режим дня (сова)
С 0 до 2 часов (ночь)	Сон	Сон	Сон
С 2 до 4 часов	Сон	Сон	Сон
С 4 до 6 часов	Подъём	Сон	Сон
С 6 до 8 часов (утро)	Настрой на день	Подъём	Сон
С 8 до 10 часов	Работа	Настрой на день	Подъём
С 10 до 12 часов	Работа	Работа	**Настрой на день**
С 12 до 14 часов (день)	**Обед и отдых**	Работа	Работа
С 14 до 16 часов	Работа	Обед и отдых	Работа
С 16 до 18 часов	Работа	Работа	**Обед и отдых**
С 18 до 20 часов (вечер)	**Ужин и отдых**	Работа	Работа
С 20 до 22 часов	Сон	Ужин и отдых	Работа
С 22 до 0 часов	Сон	Сон	Ужин и отдых

Три распорядка дня

В таблице красным цветом выделена минимальная активность мозга и эффективность работы, а зелёным – пики максимальной продуктивности работы мозга.

Если внимательно посмотреть на таблицу, то окажется, что **режим дня «мудреца» превосходит другие два режима дополнительно на 4 эффективных рабочих часа в сутки**. Если человек в это время работает, а не ест, – то он успевает сделать за день в разы больше остальных. В этом секрет многих успешных людей.

Важное о биоритмах

Индивидуальный распорядок дня, разумеется, нужно составлять опираясь на свои индивидуальные особенности, убеждения, жизненные ценности и поставленные цели. Чтобы это делать осмысленно. нужно иметь представление о биоритмах – ритмах, которым подчиняется всё живое.

Основные закономерности, которые нужно учитывать, следующие:

Первый хронологический период суток - ночь			
С 0 до 2 часов	Нервная система отдыхает, клетки организма обновляются **Если вы не спите - этого не происходит**		
С 2 до 4 часов	Активность гормонов падает, температура тела снижается, жизненная сила восстанавливается и обновляется **Если вы не спите - этого не происходит. В это время любая активность хуже всего влияет на организм**		
С 4 до 6 часов	Организм готовится к пробуждению, снижается уровень меланина (гормона сна), растёт физиологическая активность, учащается пульс, повышается давление		
Второй хронологический период суток - утро			
С 6 до 8 часов	Максимум адреналина в крови, надпочечники начинают вырабатывать кортизол (гормон пробуждения), уровень адреналина в крови достигает максимума **Оптимальное время для пробуждения**		
С 8 до 10 часов	Организм очищается от шлаков и токсинов **Оптимальное время для статичных физических и мягких дыхательных упражнений (йога)**		
С 10 до 12 часов	Начинает лучше работать память, растёт внимательность и лучше усваивается информация **Пик продуктивности работы мозга**		
Третий хронологический период суток - день			
С 12 до 14 часов	Максимальная работоспособность мозга **Пик продуктивности работы мозга**		
С 14 до 16 часов	Снижается тонус мышц, артериальное давление и частота пульса **Время для обеда и послеобеденного отдыха**		
С 16 до 18 часов	Нарастание физической и интеллектуальной активности **Второй пик продуктивности работы мозга**		
Четвёртый хронологический период суток - вечер			
С 18 до 20 часов	Давление крови, частота пульса и дыхания достигают максимума **Лучшее время для динамичных физических и интенсивных дыхательных упражнений**		
С 20 до 22 часов	Физиологическая активность падает **Полезны вечерние прогулки на свежем воздухе, занятия йогой или чтение полезной литературы**		
С 22 до 0 часов	Нервная система успокаивается и готовится к отдыху, начинается восстановление потраченных за день жизненной силы **Лучшее время для отхода ко сну**		

Биоритмы

Помните, что **результатом нарушения режима дня может быть не только снижение работоспособности и энергичности, но и сбои гормональной системы, сердечно-сосудистые заболевания, нервные заболевания, депрессии и снижение иммунитета**.

Берегите своё здоровье. Старайтесь ночью спать, а днём – трудиться. Не наоборот.

С 22 до 6 часов – наиболее благоприятное время для сна.

С 6 до 10 часов – наиболее благоприятное время для физических и духовных практик, заряжающих радостью, позитивом и энергичностью на весь день.

С 10 до 14 часов и с 16 до 20 часов – наиболее благоприятное время для работы.

Глава 4. Максимально продуктивное утро

Ваше равновесие зависит от того, на что вы опираетесь

То, как вы начинаете своё утро, влияет на то, как вы проведёте весь оставшийся день. Поэтому **если вы хотите быть более энергичными, активными и продуктивными в течении дня, заложите в себя нужный образ сразу после пробуждения**.

Помогут вам в этом *три полезные утренние привычки*:

– стакан чистой воды

– утренняя йога

– цели на предстоящий день

Три полезные утренние привычки

Уровень вашей жизни определяется вашими утренними привычками, поэтому тот, кто желает изменить свою жизнь к лучшему, должен изменить свои утренние привычки. Если вы будете опираться на серьёзную практику – непременно получите хороший результат. Если же ваша опора будет гнилой – гнилым будет и результат.

Если у вас амбициозные цели – вам необходимо особое внимание уделять утренней йоге, так как именно йога задаёт тон на весь день и позволяет подготовить тело и разум к предстоящей напряжённой работе. Учитывая, что **йога повышает жизненный тонус, улучшает обмен веществ, омолаживает организм, улучшает концентрацию внимания, развивает способность преодолевать трудности и увеличивает работоспособность**, то именно йога, а не что-то другое, рекомендуется в качестве регулярной практики тем, кто намерен добиться внутреннего могущества, власти над самим собой, стать выдающимся человеком и оставить какой-то след в истории.

Утро – лучшее время для йоги

Утро считается наилучшим временем для занятий йогой. Для хорошего самочувствия на весь день достаточно 15—20 минут практики. Делайте только те упражнения, которые легко можете выполнить. Не прилагайте излишних усилий, делайте упражнения через максимальное расслабление всех мышц тела. Принимайте позы медленно и осторожно, мягко потягиваясь или покачиваясь из стороны в сторону, если приятно. Осваивайте позы постепенно, начинайте с самых простых асан.

Самая лучшая утренняя практика – комплекс «Приветствие Солнцу» (Сурья намаскар), дополненный дыхательными упражнениями, бандхами и любимыми асанами. Чтобы выполнить «Приветствие солнцу» достаточно нескольких минут. Этот комплекс состоит из определённой последовательности движений и поз, во время которых ваше тело изгибается то в одну сторону, то в другую, растягивая все мышцы, пробуждая вас от сна и наполняя жизненной энергией.

Непременно включите в свой утренний гимнастический комплекс упражнения на растяжку и равновесие – они наиболее полезны с точки зрения развития и активизации интеллектуальных способностей.

Цели на день

Начинайте своё утро с позитива. **Потягивания тела должны трансформироваться в мышечную радость, а мышечная радость – в чувство приятного комфорта и хорошего настроения. В этом состоянии, каждое утро, перед тем, как отправиться работу, продумывайте и записывайте в блокнот ваши цели на предстоящий день**. Это позволит вам не тратить рабочее время впустую, а успешно внедрять задуманное и быстро двигаться к успеху.

Спрашивайте себя каждое утро:

– Какой результат я хочу получить в конце дня?

– Чем я готов пожертвовать ради достижения этого результата?

– Что я намерен сегодня сделать, чтобы получить нужный результат?

– Для чего мне это нужно? [Если вы понимаете «для чего» вы что-то делаете, вы выдержите любое «как» и не отступите, пока не добъётесь своего]

Помните: **как вы начинаете свой день – так вы его и проведёте**! Чем меньше суеты утром – тем меньше суеты в течении дня. Не суетитесь и не беспокойтесь – всё будет хорошо, даже если кажется, что всё плохо! Спокойно потягивайтесь, спокойно ставьте цели, спокойно работайте. Пусть даже весь мир ополчился против вас. Чем меньше беспокойств и суеты – тем больше сил и энергии у вас будет на реализацию намеченных планов.

Глава 5. Целительный сон

Опасная тенденция: регулярное недосыпание

Из-за развития мобильных коммуникаций и ускорившегося темпа жизни, люди стали спать меньше и хуже, чем раньше. Увеличилось количество людей, страдающих от различных форм стрессов, вызывающих расстройства сна. **Регулярное недосыпание стало наиболее частой причиной различных нервных и сердечно-сосудистых болезней, а также быстрого старения**.

Некоторые люди, пытаясь успеть сделать как можно больше в течении дня, добровольно сокращают свой сон на несколько часов. Но это приводит только к тому, что они становятся с каждым годом всё более и более раздражительными и подавленными, теряют здоровье и молодость. Однако **в результате нарушений сна падает не только работоспособность, но и удовлетворённость жизнью**.

Сон – это не только лекарство от недомоганий, но и средство омоложения, если он глубокий, крепкий и достаточный по времени. Для того, чтобы сон был глубоким и крепким, необходимы *несколько условий*:

– тишина
– темнота
– свежий воздух
– минимум одежды

Условия идеального сна

Оптимальный сон здорового человека, испытывающего в течении дня умеренные нагрузки, должен длиться около восьми часов. Если физических или интеллектуальных нагрузок мало – тогда организму требуется спать меньше, – по 6—7 часов. Если нагрузок много – то организму, для того, чтобы восстановиться, нужно спать чуть больше – до 9—10 часов.

Когда человек не работает над собой и не получает достаточных физических и интеллектуальных нагрузок в течении дня, его может начать беспокоить бессонница. **Бессонница чаще всего (если это не патология нервной системы, убитой неправильным режимом дня или приёмом энергетиков типа кофе или сахара) – это ничто иное, как сигнал организма о том, что запас сил в течении дня не израсходован**. Сделайте физические

упражнения, выполните какую-либо работу по дому или почитайте книгу – и сон вскоре придёт сам собой.

Как правильно засыпать

Ложиться спать желательно примерно в одно и то же время. Лучшее время для засыпания – около 22—23 часов вечера.

Старайтесь не предаваться дурным излишествам перед сном – особенно перееданию и компьютерным играм. Лучше позанимайтесь йогой и почитайте книгу. Перед сном также хорошо погулять на свежем воздухе, принять ванну и сделать массаж.

В комнате, где вы спите, должно быть темно и тихо: закрывайте окна плотнее, чтобы лучше высыпаться и старайтесь убрать от себя подальше электрические приборы и мобильные телефоны. Идеально вообще оставлять их в другой комнате, чтобы организм мог спокойно отдохнуть.

Помните, что **недостаток глубокого сна вызывает вялость мыслей и болезненную твёрдость мышц**.

Как правильно просыпаться

Просыпаться нужно мягко, спокойно, никуда не торопясь. Лучшее время для пробуждения – около 6—7 часов утра.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.