



Примерно треть жизни мы тратим на сон. Следовательно, при восьмичасовом ежедневном сне человек проводит во сне 240 часов в месяц, 2888 часов в год, что соответствует 120 суткам. Итак, на протяжении жизни мужчина проводит в постели 8640 суток, то есть 24 года, а женщина - 9600 суток, то есть 27 лет.

Самая таинственная часть жизни

Мозг человека никогда не выключается. Правда, во время сна поток крови через сосуды мозга уменьшается почти наполовину, но он, тем не менее, продолжает работать: перерабатывает информацию, полученную накануне, раскладывает ее по полочкам памяти, приводит себя в порядок – можно сказать, готовится к следующему дню.

Сон совершенно необходим для восстановления работоспособности организма и, прежде всего, центральной нервной системы.

Существуют два вида сна: медленный (ортодоксальный) - без сновидений, и быстрый (парадоксальный) - со сновидениями.

На протяжении ночи циклы медленного и быстрого сна меняются 4-5 раз.

Сначала мы засыпаем медленным сном - на полтора часа: уменьшается частота дыхания и уменьшается ритм сердечных сокращений.

Затем на 15 минут мы впадаем в быстрый (парадоксальный) сон - более глубокий, но именно парадоксальный: глаза под закрытыми веками быстро двигаются, лицевые мышцы и пальцы сокращаются, дыхание становится неровным. Пульс остается редким, а давление низким - но с резкими перепадами. Увеличивается объем кровяного давления. Именно во время быстрого сна человек видит сновидения.

## Сонное царство

Автор: Administrator

11.12.2009 22:22 - Обновлено 19.10.2010 22:39

---

Здоровый сон обеспечивает здоровье.

Нарушения сна могут спровоцировать различные расстройства, обострить хронические заболевания.

Кредит под огромные проценты

Нарушение сна – большая проблема. Но зачастую человек остается со своей бедой один на один, - не обращается к врачу, а «подсаживается», говоря языком улицы, на снотворные препараты.

Использование снотворных можно сравнить с получением кредита в банке. То есть с помощью таблеток вы берете сон «в кредит». На время. Но кредит надо возвращать, - а возвращать его придется ценой еще большей бессонницы!

И от расплаты вас не спасут никакие другие средства.

Начиная применять снотворные, помните: у вас может возникнуть лекарственная зависимость!

Именно поэтому многие специалисты считают недопустимым пытаться улучшить сон с помощью длительного приема снотворных таблеток. Гораздо плодотворнее комплексный подход к коррекции нарушений.

Для этого нужно следовать главным правилам: соблюдать гигиену сна и использовать факторы, улучшающие сон.

Вернуться в царство Морфея с помощью коллоидных фитоформул Компании ЭД Медицин

Восстановление сна – задача не простая, но выполнимая. Поэтому еще одно правило: необходимо обеспечить восстановление обменных процессов, питания головного мозга и правильного взаимодействия структур мозга, отвечающих за обеспечение сна.

Опыт показывает, что плюс к изменению своего стереотипа поведения, необходимо применение коллоидных фитоформул Брейн Бустер и Ментал Комфорт - они позволят справиться с причинами нарушений, помогут вернуть нормальный физиологический сон и значительно улучшить качество жизни.

Вернуть нормальный сон!

Брейн Бустер + Ментал комфорт утром и в обед - по 5 мл., вечером - по 10 мл.

Продолжительность предложенного курса - 8 недель. При необходимости (многолетнее расстройство сна, длительный прием снотворных препаратов) курс повторяется через 3 месяца, для закрепления полученного эффекта.

В июле 2009 года вышла новая коллоидная фитоформула для восстановительного сна - Слип Контрол.

Коллоидный Слип-Контрол активизирует и восстанавливает защитные ресурсы организма на системном, тканевом, клеточном и субклеточном уровнях, повышает его адаптационные резервы, улучшает процесс регенерации тканей и обновления клеток.

Слип-Контрол регулирует наши биологические часы и поддерживает правильный суточный ритм человеческого организма. Он формирует здоровый сон с правильным протеканием всех восстановительных процессов в организме (в органах и тканях, нервной и иммунной системах и психической сфере), а также улучшает засыпание и способствует быстрому расслаблению. Слип-Контрол помогает сохранять нормальный баланс между разными фазами сна, удлиняя продолжительность медленного сна, во время которого человек отдыхает наиболее полноценно.

Более подробная информация о продукте и наиболее эффективных методиках применения (в формате word) [Здесь](#)

7 любопытных фактов про сон

В 2004 году американцам было выдано 35 миллионов рецептов на снотворное. А в последние годы число принимающих снотворное в возрасте от 20 до 44 лет, удвоилось.

В США ежегодно более 100 тысяч автомобильных аварий происходят из-за того, что водители засыпают за рулем. Эксперты обвиняют в этом снотворные средства.

Ученые из Оксфордского университета доказали, что попытки борьбы с бессонницей с помощью счета («Я буду пересчитывать слонов и усну!») - неэффективны. Такая «умственная» работа настолько скучна, что на поверхность сознания неизбежно выходят проблемы и тревоги. Какой уж тут сон!

Компания Volvo планирует представить систему, которая будет следить за глазами и головой водителя, а также за движениями рулевого колеса. Если водитель начнет «клевать носом», то лампы в машине начнут мигать.

Шестилетнее исследование нескольких миллионов взрослых показало, что среди тех, кто спит по 6—7 часов в сутки, смертность ниже, чем среди тех, кто спит по 8 часов.

Отчасти из-за «сиесты» испанцы в среднем ночью спят на 40 минут меньше, чем другие европейцы. Между прочим, по относительному количеству несчастных случаев на производстве Испания занимает первое место в ЕС, а по производительности труда стоит на третьей позиции снизу.

Мировой рекорд: в 1964 году 17-летний Ренди Гарднер бодрствовал на протяжении 264 часа и 12 минут! После этого, правда, он спал 15 часов подряд.