



Ю Л И Я К И Р И Л Л О В А

МЕДИЦИНСКИЙ ЖУРНАЛИСТ, ОБЗРЕВАТЕЛЬ ГАЗЕТЫ «ВЕСТНИК ЗОЖ»



СОН
БЕЗ
БЕССОННИЦЫ

The title is presented in large, bold, black Cyrillic letters. The word 'СОН' (Sleep) is the largest, with the letter 'О' replaced by a crescent moon. The words 'БЕЗ' (Without) and 'БЕССОННИЦЫ' (Insomnia) are stacked below it. The entire title is surrounded by several small, five-pointed stars of varying sizes, scattered across the white background.

**КАК ВЫСЫПАТЬСЯ И БЫТЬ
БОДРЫМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



ЭКМО
Москва
2015

УДК 613.79
ББК 51.204
К 43

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Merkushev Vasily, Taeya18, paulart / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кириллова, Юлия Михайловна.
К 43 Сон без бессонницы. Как выспаться и быть бодрым каждый день / Ю.М. Кириллова. — Москва : Эксмо, 2015. — 288 с.
ISBN 978-5-699-72798-8

Сон оказывает очень большое влияние на наше физическое и эмоциональное благополучие. Его минимальная потеря может сказываться на настроении, работоспособности и здоровье. Если вы хотите встречать каждый новый день с улыбкой, быть бодрыми и активными — вам необходимо обеспечить себе полноценный ночной отдых.

В книге «Сон без бессонницы» изложены основные правила и рекомендации, которые помогут вам обрести здоровый и крепкий сон. Также вы узнаете о природе сна, его структурных фазах, аномалиях «недосыпа», общепринятых стандартах и их влиянии на качество жизни. Помимо этого, в книге особое внимание уделено комфорту ночного отдыха: обустройство спальни, постельное белье, выбор матраса, подушки и одежда для сна. Желаем вам ярких сновидений и крепкого здорового сна!

ВНИМАНИЕ! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

УДК 613.79
ББК 51.204

ISBN 978-5-699-72798-8

© Кириллова Ю. М., текст, 2014
© Мусатова М.В., иллюстрации, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	9
----------------	---

Раздел I

СОН

Глава 1. ВЕЛИКОЕ ТАИНСТВО ЖИЗНИ	15
Ночи античного мира	15
Споры на рассвете исканий	17
Исследуя глубины мозга	18
Сон — это тоже работа	20
Всемирный день сна	22
Глава 2. НОЧНАЯ АРХИТЕКТУРА	24
Эксперименты за свинцовыми стенами	25
Медленный и быстрый сон	27
Конструкция сна — чередование циклов	32
«Беседы» матери с будущим ребенком	35
В ритме жизни: часовая путаница, или Издержки десинхроноза	37
Глава 3. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА	
В ЗЕРКАЛЕ СТАТИСТИКИ	44
Сомнологический скандал	45
Изменчивая норма	48
«Совы», «жаворонки» и «голуби»	50
Великим не до сна	52
Вне времени и пространства	55
Рекордные аномалии	57
Потеря времени или здоровья?	61
Похитители сна	65
Борцы с природой — ее должники	66



Глава 4. ПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ	
ЕЖЕДНЕВНОГО РИТУАЛА	72
Позывные отбоя	72
Когда ложиться спать?	73
Откройте форточку!	76
Ночной стриптиз?	77
В позе эмбриона	79
Постель — ваше царское ложе	81
Выбираем матрас	84
Где поставить кровать?	91
Убранство спальни	96
Подушка — под ушко	99
Нужен легкий ужин	105
Глава 5. ЗАГАДОЧНЫЙ МИР ВИДЕНИЙ	108
Древние поверья	109
«Небывалые комбинации бывалых впечатлений»	112
Индикатор личности и состояния	115
Сериал подсознания, или Муза приходит в полночь	117
Пророчества сбываются?	122
Современный сонник	126
«Продавцы счастья»	132
Грезы на заказ	137

Раздел II

БОЛЕЗНИ И РАССТРОЙСТВА СНА

Глава 1. БЕССОННИЦА — ЗАБЛУЖДЕНИЕ	145
«Томительная ночи повесть»	145
Многоликая инсомния	149
По зову предков (сегментированный сон)	152
Не спите за рулем!	157
Психологическая «заноза»	159
Бессонница — лекарство от депрессии	162
Несуществующий фантом	164



Глава 2. БЕРЕГИТЕСЬ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ! (АПНОЭ)	168
Что такое апноэ?	170
Будьте бдительны!	174
Специальная гимнастика	175
Можно заняться и массажем по укреплению нёба . . .	176
Сам себе врач	177
СИПАП-терапия	180
Глава 3. В ОБЪЯТИЯХ МНИМОЙ СМЕРТИ (ЛЕТАРГИЯ)	184
Тайна буддийского ламы	184
Защитное бесчувствие	186
Заживо погребенные	188
Возвращаясь с того света	191
На краю жизни	193
Глава 4. ПРОГУЛКИ ПРИ ЛУНЕ (СОМНАМБУЛИЗМ) . . .	195
Как это бывает?	195
То ли явь, то ли сон.	198
Не будите «бродягу»!	200
Синдром «старой ведьмы».	202
Сказочный диагноз	203
Глава 5. «ТАНЦЫ» ПОНЕВОЛЕ (СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ)	205
Корень зла	206
С ног на голову	208
Перехитрите себя	209

Раздел III

ПРИЕМЫ И СРЕДСТВА БОРЬБЫ С БЕССОННИЦЕЙ

Глава 1. ЛЕКАРСТВА: ЗА И ПРОТИВ.	215
Обратимся к истории	215
На таблеточной «игле».	216
Безопасность и эффективность гипнотиков.	219



СОДЕРЖАНИЕ

«Гормон ночи» открывает ворота сна	221
С чего начинать лечение?	225
Г л а в а 2. «БАЮШКИ-БАЮ...»	229
Учитесь расслабляться	230
Партерная гимнастика	231
Г л а в а 3. ПОПРОБУЙТЕ МАССАЖ	235
Погладить по головке.	235
Двигайте банки!	237
От кончиков пальцев до пятки	239
Йоговские секреты	239
Шиаци	241
Умеете ли вы дышать?	243
Г л а в а 4. ПОД ГИПНОЗОМ САМОВНУШЕНИЯ	247
Повторяя медленно и монотонно...	249
С верой в «заклинание».	250
Отложите беспокойство на завтра	252
Г л а в а 5. «БЕЗ ВОДЫ И НИ ТУДЫ И НИ СЮДЫ..»	254
Чудодейственные ванны	254
Запах хвои и травы	256
Вот еще несколько полезных рецептов	258
Кислородный коктейль и домашний курорт	259
Под исцеляющей струей	261
На всякий случай	262
Г л а в а 6. НАСТОИ, НАСТОЙКИ И ОТВАРЫ.	264
Огородная аптека	266
Плоток спокойствия.	269
С сердечным акцентом	273
При помехах в ЖКТ	276
Алфавитный указатель.	278
Часто задаваемые вопросы	284

ВВЕДЕНИЕ

«**К**ак спалось?» — приветствуем мы друга друга привычным утренним вопросом. Оно и понятно — треть своей жизни человек отдает именно сну, проводя в постели десятки лет и... мучаясь из-за нарушений ночного отдыха. Книга «Сон без бессонницы» посвящена разгадке секретов того и другого. Ведь, несмотря на обилие научных изысканий и экспериментов, сон во многом до сих пор хранит свои тайны.

Первая часть повествования — это рассказ о природе сна, чередовании «медленной» и «быстрой» его структурных фаз, связи с природными биоритмами. А известно ли вам, сколько нужно спать? Это потеря времени или здоровья? Вы узнаете о рекордных аномалиях «недосыпа» великих мира сего, общепринятых стандартах нормы и их влиянии на качество жизни. Раздел «Сон» — по сути, практическое пособие для организации ночной паузы нашего бытия. Здесь вы найдете ответ на вопрос, как с помощью простейшего вечернего «ритуала» наладить процесс засыпания. Тут собраны советы и рекомендации по обустройству спальни, размещению кровати, выбору постельного белья, важным особенностям матраса, подушки и даже одежды для сна — всего, что обеспечивает комфортность ночного отдыха.



Ну а что за сон без сновидений? Какую роль играют они в нашей повседневности? В чем тайный, скрытый смысл этих индивидуальных «кино-сериалов»? Действительно ли существуют вещие сны? А вам интересно заглянуть в «лабораторию» сновтворчества, узнать о снах-прозрениях выдающихся ученых, людей искусства, художников, поэтов, писателей? Наверное, любопытна будет расшифровка старых и новых сонников. Наконец, не хотите ли обратиться к «продавцам счастья», чтобы заказывать и видеть сны по своему желанию? Тогда обратите внимание на завершение первой части книги, где рассмотрены волнующие с древних времен и ныне не раскрытые до конца проблемы загадочного мира сновидений.

Многие страдают от бессонницы годами. Существуют даже уникамы, которые на протяжении десятилетий вообще не смыкают глаз. Но что такое бессонница на самом деле? С точки зрения современной медицины бессонница — это заблуждение. Плохой сон — признак разных заболеваний. В центре второй части книги «Болезни и расстройства сна» — нарушения, связанные с его количеством, поддержанием и продолжительностью. Например, как победить храп, чреватый остановкой дыхания во сне. Помимо этого опаснейшего расстройства — апноэ, часть глав раздела посвящена и другим проблемам: «мнимой смерти» — летаргии, помощи людям при лунатизме и лечению «синдрома беспокойных ног»,двигающихся помимо воли их обладателя.

Заключает книгу описание приемов и средств самооздоровления для «обмана» бессонницы. Об-



зор лекарственной терапии содержит информацию о разных поколениях препаратов, в том числе эффективном мелаксене. Убаюкать себя можно с помощью расслабляющей гимнастики или аутогенной тренировки под гипнозом самовнушения.

Разнообразные дыхательные упражнения, приемы йоги, шиацу (точечный массаж) или массаж с помощью банок — тоже отличные помощники в нормализации сна. Любителям водных процедур рекомендуется домашний курорт — лечебные ванны или контрастный душ.

А завершает книгу домашняя аптека с рецептами народной медицины, где приведены примеры огородных лекарств и образцы использования разнообразных сборов целебных растений.

Приятных вам сновидений и крепкого здорового сна!

Раздел I

СОН



Глава 1

ВЕЛИКОЕ ТАИНСТВО ЖИЗНИ



В течение многих тысячелетий люди пытаются понять, что такое сон, узнать, как он возникает и почему временами «теряется». Но полностью проникнуть в эти секреты пока мало удается. Несмотря на прогресс науки, длительные исследования, сложнейшие опыты и множество фундаментальных теорий, ореол таинственности до сих пор окружает не поддающуюся расшифровке загадку природы под названием «сон». Для большинства людей эта обыденная физиологическая функция по-прежнему остается непостижимой, хотя освежающее благотворное воздействие сна известно с давних времен.

Ночи античного мира

Древние греки считали сон божественным даром. Сыном Ночи и братом Смерти был у них бог сна Гипнос. Ему покорялись и люди, и боги, когда он, летая над ними, навевал сонную усталость, принося сладкое успокоение. Но этот улыбающийся, спокойный и тихий юноша в отличие от беспощадной Смерти проявлял благосклонность к людям, дарил отдохновение от забот и печалей.

