

*В каких случаях нельзя принимать
снотворные средства:*

- Если они не назначены врачом.
- Если нет точного диагноза причины
бессонницы.
- Вместе с алкоголем.
- Когда снотворные дают сонливость
днем.
- Беременным и кормящим матерям.
- Пациентам с нарушением дыхания
во сне.
- Нельзя принимать снотворные
длительное время, чтобы исключить
психологическую зависимость.

*Независимо от того, что явилось
первоначальной жалобой на
бессонницу, основная ее
причина всегда связана с
нарушением правил гигиены
сна, означающей правильную
подготовку ко сну.*

1. Сократите время пребывания
в кровати перед сном.
2. Вставайте в одно и то же
время каждый день.
3. Уберите часы, чтобы не
смотреть на них ночью.
4. Не употребляйте кофеин,
алкоголь и табак перед сном.
5. Делайте физическую зарядку
не перед сном, а за 6 часов до
него.
6. Ужин перед сном должен
быть легким.
7. Приспособьте для сна
окружающую обстановку.
8. Научитесь технике
расслабления и используйте ее.

Правила гигиены сна



Целительные силы воды в лечении бессонницы

Водолечение – один из самых естественных природных способов исцеления, известный с древнейших времен. Оно отличается от других своей доступностью, безопасностью и способностью поддерживать здоровье и бодрость до глубокой старости.

Существуют общие правила приема любой ванны. Температура воздуха в помещении, где принимается ванна, не должна быть ниже 20°C. Нельзя принимать ванны на полный желудок. Лучше всего это делать до приема пищи или не раньше чем через 2-3 часа после еды. Перед принятием ванны тело должно быть равномерно разогрето (движением, массажем), особенно нужно следить за тем, чтобы руки и ноги не были холодными.

В домашних условиях можно принимать самостоятельно хвойные ванны и ванны с морской солью, которые хорошо снимают дневную усталость, нервное напряжение и подготавливают организм ко сну.

Дома с успехом можно лечиться ручными и ножными горчичными ваннами. Такие ванны прекрасно тренируют сосуды, перераспределяя кровь из застойных внутренних органов равномерно по всему организму. Для них берут 1-2 столовые ложки сухой горчицы, насыпают в матерчатый мешок и опускают в ведро с теплой водой, после чего мешок несколько раз отжимают. Вода должна быть с температурой 35-37°C. Руки погружают в ванную до локтей, а ноги – до середины голени на 10-20 минут.

Фитотерапия нарушений сна

Валериана лекарственная. Основное действие: успокаивающее.

Легко возбудимые и нервные люди могут принимать в течение дня валериану столько раз, сколько надо для успокоения нервной системы. Сама валериана по вкусу и запаху неприятна, а вот чайный сбор улучшает ее вкусовые качества.

Полезен успокаивающий чай: корень валерианы – 40 г, шишки хмеля – 30 г, листья мяты – 15 г.

Лучше всего настоять сбор в теплой воде в течение ночи, а утром, разогрев, процедить.

Действие этого чая благотворно, особенно для пожилых людей, которые нуждаются в сердечных и успокоительных средствах.

Мелисса лекарственная. Основное действие: успокаивающее, болеутоляющее, снижающее артериальное давление и спазмолитическое.

Способ применения: 2 ст. л. измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка. Остывший настой процедить и суточную дозу пить в течение одного дня.

При нервозности и бессоннице помогает чай из мелиссы. 3 ч.л. листьев берут на 1 чашку кипятка. Закрыв крышкой, дать чаю настояться в течение 5 мин., а образовавшийся на крышке конденсат стряхнуть обратно в чашку.

Хмель обыкновенный. Основное действие: успокаивающее. Шишки хмеля обладают выраженным успокаивающим действием и используются не только народной медициной, но и фармацевтами для приготовления средств, применяемых при нервном беспокойстве и нарушениях сна. Хмель также обладает обезболивающим и спазмолитическим действием.

Способ применения: 1 или 2 ч.л. измельченных шишек заливают стаканом кипятка. Остывший настой процеживают и выпивают небольшими глотками вечером.

Не забыта и старинная традиция лечения бессонницы ароматом целебных трав – подушечкой для сна. Листья мелиссы, мяты и зверобоя, шишки хмеля окажут успокаивающее действие благодаря эфирным маслам. Подушечка с травами кладется у изголовья. Для своей сонной подушки можно использовать травы в различных сочетаниях. Их аромат будет не только приятным напоминанием о лете, но и окажет успокаивающее и мягкое снотворное действие. В сонную подушечку можно добавить не только листья мяты, но и цветы ромашки, розы, лаванды, жасмина.