Как лучше спать и избавляться от плохих снов

Горловский Медиа Портал
16.12.16 15:25

Сон – именно то, что больше всего необходимо уставшему организму. Нередко они бывают вещими, предупреждают о чём-то или несут какую-либо информацию из подсознания для решения реальной проблемы. Каждый из них длится примерно три минуты, хотя может показаться, что он длился всю ночь.

Как правило, сон черно-белый, но встречаются и раскрашенные в краски реального мира. Чтобы научиться толковать и правильно их понимать, необходимо их записывать и прослеживать, как они меняются и какую информацию несут.

Для их толкования существует разнообразное количество сонников (рекомендуем http://sonnik-super.ru) иногда очень друг другу противоречащих. Самое главное определить для себя одно издание, как основное, а остальные как дополнительные источники информации. Не стоит злоупотреблять и сильно верить в толкование, так как сон может предостерегать от какой-либо будущей ситуации или подводить итог уже исполненным действиям.

Если снятся кошмары, то нужно проанализировать то плохое, что приснилось и проделать несколько несложных действий, чтобы он не воплотился в жизнь или больше не возвращался кошмаром.

Утром, проснувшись, пойти в ванну открыть холодную воду и рассказать свое плохое видение воде, при этом представляя, что всё плохое утекает вместе с водой. После рассказа мысленно или вслух произнести фразу: «Ночь ушла и сон забрала».

После плохого сновидения, утром отрезать ножницами маленькую прядь волос и бросить в проточную воду.

Никому не рассказывать о нем, сохранить всё в тайне, тогда никто его не услышит и не сможет как-то навредить.

Записать плохое сновидение на листе бумаге и после сжечь, пепел смыть в унитаз.

Вещие сны с четверга на пятницу, следовательно в другие дни они не имеют особой значимости.

Также есть несколько советов по поводу того в какой позе лучше спать.

На спине

Самая лучшая поза для отдыха всех мышц. Плюсы заключаются в следующем:

- мышцы лица расслаблены, обеспечен хороший доступ кислорода к ним.

Следствие – свежий, отдохнувший вид, предотвращение появлению морщинок.

- отсутствие давления на все внутренние органы. Результат – не появляется изжога, минимальна нагрузка на позвоночник, межпозвоночные диски расправлены.

Минус сна на спине – не подходит людям, которые храпят или скрипят зубами ночью.

На боку

Отдых в этой позе снижает нагрузку на поясницу. Хорошее снабжение организма кислородом предотвращает появление храпа. В таком положение следует правильно выбирать подушку, чтобы шея была расположена горизонтально и параллельно туловищу. Минус сна на боку – периодическое затекание какой-либо части тела.

На животе

Такая поза хорошо подходит при болях в животе, вздутии. Комфорт отдыха в позе на животе минимален, поэтому следует прибегать к этому положению только при острой

необходимости. Минусы такой позы – неестественное положение шеи может вызвать болевые ощущения, кровоснабжение мозга ухудшается из-за передавливания позвоночных артерий.

Также повышено давление на все внутренние органы, в частности на диафрагму, что вызывает трудности поступления кислорода в организм. Такая поза способствует раннему появлению морщин.