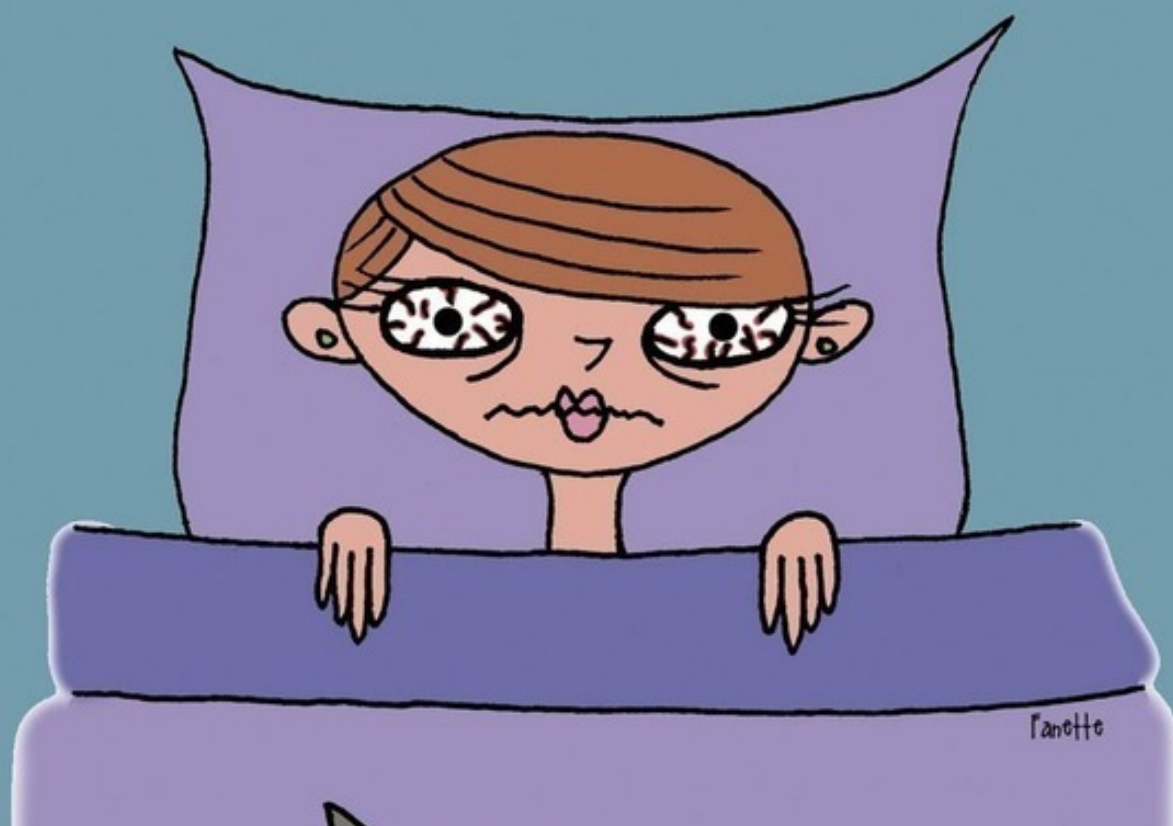
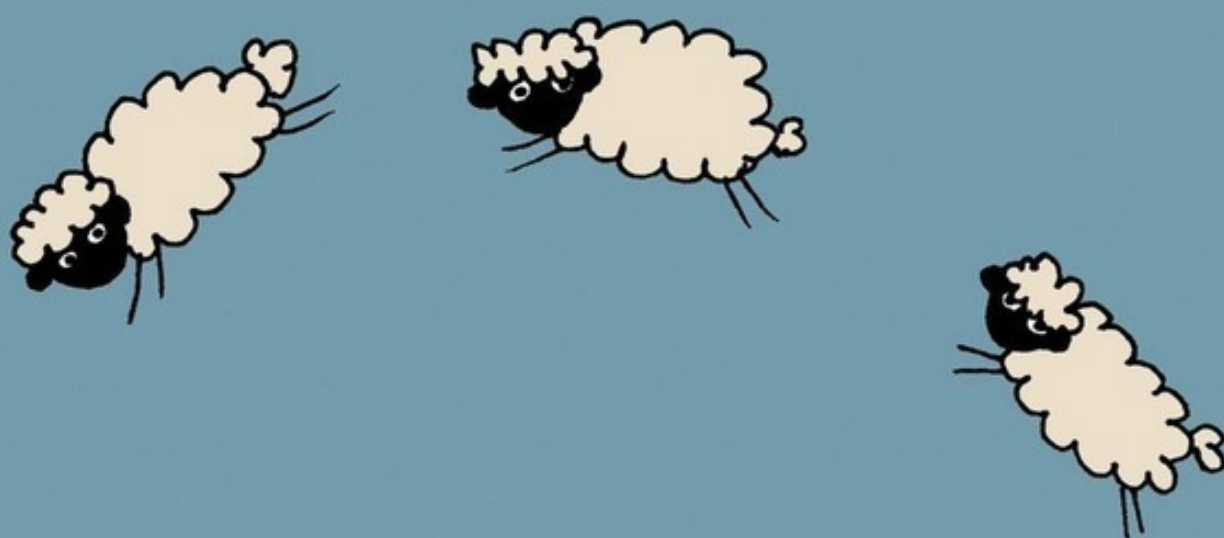


# Юрий Лавров

## *Не могу уснуть. Что делать?*

Как вылечить хроническую бессонницу



Ганетте

Юрий Лавров

**Не могу уснуть. Что делать? Как  
вылечить хроническую бессонницу**

«Издательские решения»

**Лавров Ю.**

Не могу уснуть. Что делать? Как вылечить хроническую бессонницу / Ю. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-934181-5

Психофизиологические проблемы бессонницы с научной точки зрения. Сейчас дают много полезных советов, чтобы заснуть: приятная музыка, душ, тёплое молоко, релаксация. Но все эти мероприятия приводят как раз к обратному результату. Организм начинает думать, что его готовят к чему-то важному, особенному, мобилизуется и вообще не хочет спать.

ISBN 978-5-44-934181-5

© Лавров Ю.  
© Издательские решения

# **Не могу уснуть. Что делать? Как вылечить хроническую бессонницу**

**Юрий Лавров**

© Юрий Лавров, 2018

ISBN 978-5-4493-4181-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Психофизиологические проблемы бессонницы, с научной точки зрения. Сейчас, дают много полезных советов, чтобы заснуть: приятная музыка, душ, тёплое молоко, релаксация.

## **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.