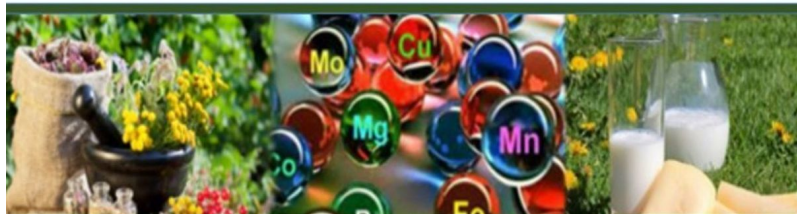


БЕССОННИЦА



ВКУСНЫЕ ЛЕКАРСТВА
ДЛЯ СЛАДКОГО СНА



Галина Миланс

Галина Ивановна Миланс Бессонница. Вкусные лекарства для сладкого сна

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23303654
ISBN 9785448389597*

Аннотация

Дорогой читатель, если Вы устали глотать таблетки, а бессонница отравляет жизнь, эта книга для Вас. Вы избавитесь от бессонницы самым простым, полезным и приятным «лечением». Узнаете: Полезные и вредные продукты Интересно и полезно о макаронах и кофе Какие витамины, минералы, гормоны и аминокислоты нужны Вам Ваш хронотип Китайские часы здоровья и питания Советы Аюрведы Рецепты блюд из самых «снотворных» продуктов Составите свой режим Дня и Дневник Питания Приготовите Волшебный ужин И это не всё)

Содержание

Соглашение об использовании информации	6
Почему я пишу эту книгу	8
Тест «Достаточно ли Вы спите?»	13
Жаворонки, Сова и Голуби	18
Тест «Кто Вы – Жаворонок, Сова или Голубь?»	20
Жаворонок	24
Сова	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

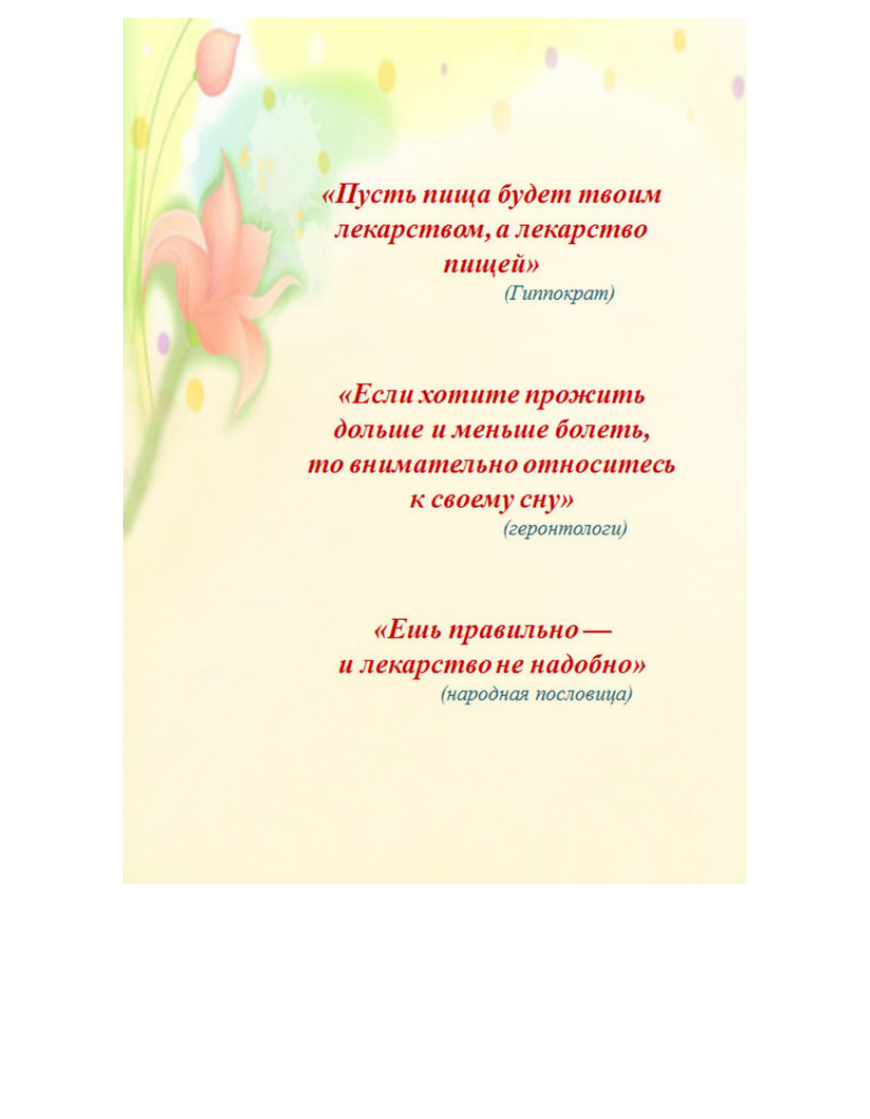
Бессонница
Вкусные лекарства
для сладкого сна

Галина Ивановна Миланс

© Галина Ивановна Миланс, 2019

ISBN 978-5-4483-8959-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



**«Пусть пища будет твоим
лекарством, а лекарство
пищей»**

(Гипократ)

**«Если хотите прожить
дольше и меньше болеть,
то внимательно относитесь
к своему сну»**

(геронтологи)

**«Ешь правильно —
и лекарство не надобно»**

(народная пословица)

Соглашение об использовании информации

Книга «Питание при бессоннице» предназначена для личного пользования.

Приведена вся информация, которая была доступна на момент создания книги.

Но поскольку век новой информации развивается все более быстрыми темпами, автор оставляет за собой право корректировать точку зрения и в дальнейшем вносить в имеющуюся книгу изменения и дополнения, которые будут в следующей версии книги, если это будет необходимо.

Цель книги – предоставить читателю наиболее полную и достоверную информацию по рассматриваемой теме.

Автор книги «Питание при бессоннице» не претендует на предоставление каких-либо юридических, финансовых или профессиональных рекомендаций и советов. В случае их необходимости следует обращаться к соответствующим официальным службам.

Автор, издатель и законный распространитель книги «Питание при бессоннице» не несут никакой юридической или финансовой ответственности за действия третьих сторон, ошибки, непонимание и (или) неправильное применение ее материалов.

Ни автор, ни законный распространитель книги «Питание при бессоннице» не несут какой-либо ответственности за действия, которые будут выполнены читателем после изучения ее материалов, а также за неверную интерпретацию ее содержания.

Все действия, предпринимаемые читателем на основании информации, изложенной в книге «Питание при бессоннице», совершаются им в соответствии с собственным решением и не накладывают никаких обязательств на автора или законного распространителя настоящего издания.

Прежде чем применять приведенные рецепты, проконсультируйтесь, пожалуйста, с лечащим врачом, т.к. он учтет, возможно, Ваши сопутствующие заболевания, а также противопоказания именно для Вас.

Почему я пишу эту книгу

Дорогой Читатель!

Если Вам до боли знакома бессонница, если она измучила Вас окончательно, если Вы устали пить снотворные, и бессонница просто отравляет Вам саму Жизнь, эта книга для Вас.

Я писала ее для всех, кто хочет раз и навсегда решить проблему нарушений сна, которые по несколько месяцев и даже лет изматывают тело и душу. А таких, как выяснилось, почти половина (!) всего человечества. Сколько же людей страдает бессонными ночами! О каком здоровье, счастье и успехе можно говорить, если мы хронически не высыпаемся?

Время сейчас просто летит, информационная нагрузка все возрастает, и не каждый человек это выдерживает: рано или поздно начинаются серьезные проблемы со здоровьем. Добавим сюда почти ежедневные стрессы – большие и маленькие. И вот результат – постоянное недосыпание приводит ко все большей усталости, раздражительности, истощению нервной системы. И это минимум, что происходит.

Нередко развиваются очень серьезные заболевания: начиная от мышечных болей и проблем со зрением, провалов в памяти, депрессии, психоза, галлюцинаций – заканчивая вплоть до паранойи.

Я понимаю, уважаемый Читатель, Вам наверняка кажется это сейчас абсурдом. Но поверьте, до такого действительно доходит, и совсем не так редко, как мы можем себе представить. Поэтому тема бессонницы намного серьезнее, чем кажется.

Чаще всего мы относимся к ней слишком легкомысленно. Сначала думаем, что вот-вот отоспимся, и все пройдет, «рассосется» само собой. Но почему-то не проходит, да и не может пройти просто так.

Сами того не замечая, мы втягиваемся в такой ненормальный ритм, мучаясь от бессонницы ночью и ходя полусонными, едва не зомбированными в течение дня.

Самое плохое то, что такое состояние постепенно становится едва ли не нормальным. Мы надеемся, что скоро наверстаем «недоспанное», и все вернется на круги своя. Но не все так просто. 1—2 бессонные ночи еще можно выдержать, но не больше.

До сих пор существует самая изощренная пытка – пытка лишением сна. Человек выдерживает максимум до недели, просто умирает. В обычной жизни, конечно же, до такого не доходит. Но последствия бессонницы все равно слишком серьезны.

Но выход из положения есть, и даже далеко не один, причем это очень простые решения восстановления здорового сна.

Способов лечения бессонницы множество, и эта книга –

возможно, лишь начало серии книг о различных методах исцеления от этого изнуряющего недуга.

Питание – самый простой путь. В любом случае мы завтракаем, обедаем и ужинаем. Поэтому, почему бы для начала просто не подкорректировать свое питание, чтобы насладиться полноценным, глубоким сном, сохраняя себе тем самым самое дорогое, что у нас есть – свое здоровье, без которого все остальное в жизни просто не имеет смысла?

Из этой книги Вы узнаете:

О полезных и вредных продуктах при бессоннице.

Об особенностях выбора некоторых качественных продуктов, особенностях их приготовления и получите рецепты блюд.

О витаминах, минералах, гормонах и аминокислотах, которые необходимы для полноценного, глубокого сна.

О специальной диете при бессоннице.

О самом благоприятном для Вас режиме.

Составите собственный Дневник питания

Узнаете, как благодаря музыке и цвету превратить обычный ужин в комфортный, почти волшебный.

Определите, кто Вы по хронотипу – Жаворонок, Сова или Голубь.

Определите по тесту, достаточен ли Ваш сон.

И многое другое.

Просто немного изменив свой рацион, Вы, наконец, избавитесь от бессонницы и сопутствующих ей заболеваний, которые неизбежны при хроническом недосыпании. И благодаря уже только одному этому будете вознаграждены отличным самочувствием и хорошим настроением на весь день. А значит, значительно улучшите отношения с близкими людьми, коллегами, друзьями, да и в целом со всем миром, а главное – с самим собой!

Желаю Вам приятного и комфортного чтения, в какой-то степени нового знакомства с собой и, конечно, полноценного, глубокого, крепкого и сладкого сна!

Тест

*Достаточно ли
Вы спите?*



Тест «Достаточно ли Вы спите?»

Благодаря этому тесту Вы узнаете, достаточен ли Ваш сон по времени.

При просмотре телепередач Вы часто засыпаете

Да Нет

Иногда по утрам не слышите звонка будильника

Да Нет

Утром бываете обычно более раздражительным.

Да Нет

Еще с утра день кажется Вам серым и неинтересным.

Да Нет

Если сидите в общественном транспорте, часто дремлете.

Да Нет

В течение дня выпиваете более 3 чашек крепкого кофе или чая.

Да Нет

После завтрака хотите спать.

Да Нет

По утрам нет сил делать зарядку.

Да Нет

Ведете машину и чувствуете сонливость.

Да Нет

Вам кажется, что ежедневная работа трудна и неинтересна для Вас.

Да Нет

На работе Вы иногда засыпаете, без Вашего на то желание.

Да Нет

В выходные дни спите больше обычного.

Да Нет

Во время совещания Вам хочется подремать.

Да Нет

После сытного обеда Вас тянет в сон.

Да Нет

Вы стали часто засыпать во время чтения газет, журналов, книг.

При чтении книги или журнала Вы часто засыпаете.

Да Нет

Чтобы продлить сон, ставите будильник на более позднее время.

Да Нет

У Вас появляется сонливость даже при небольших дозах спиртного.

Да Нет

Подсчет баллов

«Да» – 1 балл

«Нет» – 0 баллов.

Получаем результаты

4 балла или меньше

Все хорошо, Ваш сон вполне достаточен.

5—6 баллов

Бывает, что полностью Вы не высыпаетесь, но чувствуете при этом себя хорошо и работоспособность сохранена.

7—9 баллов

Вы не высыпаетесь, и по этой причине ощущаете рассеянность и раздражительность.

10—12 баллов

Вы очень устали. Необходим отдых! Отсыпайтесь.

Может быть, нужны не только лекарственные травы (мята, валериана, пустырник), но уже и более серьезные медикаментозные снотворные средства.

Обязательно обратитесь к врачу!

Что я за Птица?

Жаворонки,

Совы

Голуби

11

12

1

10



2

9

3

8



4

7



5

6

Жаворонки, Совы и Голуби

Феномен жаворонков, сов и голубей был научно объяснен в XX веке, когда возникла и развилась наука хронобиология, изучающая цикличность биологических процессов, т.е. разделившая людей обусловленной генетической программой.

Биоритмы мы наследуем точно так же, как и внешность – состояние здоровья, цвет волос, глаз, кожи и пр.

Доминирующий показатель разделения людей на хронологические типы – работоспособность – уровень физической и интеллектуальной активности.

Рекомендуется планировать самую ответственную и напряженную работу на время максимальной активности самых важных систем организма.

«Удача ждет того, кто рано встает»

«Кто раньше ложится и раньше встает, тот будет здоровым, сильным и благоразумным»

«Кто встаёт поздно, тот не видит дня»

«Если бы лентяй не лежал на печи, снаряжал бы корабли за море».

Пословицы нашего народа

Тест «Кто Вы – Жаворонок, Сова или Голубь?»

Определите свой хронотип по сокращенному варианту международной анкеты Остберга.

1 – Вы с трудом встаете рано утром?

Да, почти всегда – 3

Иногда – 2

Редко – 1

Крайне редко – 0

При возможности выбрать время отхода ко сну когда бы Вы стали ложиться спать?

После 1 ч. – 3

С 23 до 1 ч. – 2

С 22 до 23 ч. – 1

До 22 ч. – 0

Что Вы любите на завтрак через час после пробуждения?

Плотный – 0

Не очень плотный – 1

Можно ограничиться вареным яйцом – 2

Достаточно чашки чая или кофе – 3

Когда в последнее время у Вас были конфликты дома или на работе?

В первой половине дня – 1

Во второй половине дня – 0

От какого напитка Вы легче откажетесь?

От утреннего чая или кофе – 2

От вечернего чая – 0

С какой точностью Вы способны отсчитать время в течение 1 минуты?

Меньше минуты – 0

Больше минуты – 2

Насколько легко Вы способны изменить свои пищевые привычки во время отпуска?

Очень легко – 0

Легко – 1

Трудно – 2

Не можете изменить – 3

На раннее утро у Вас назначены важные дела. На какое время раньше обычного Вы ляжете спать?

Более чем на два часа – 3

На час-два – 2

Менее чем на час – 1

Как обычно – 0

Результаты

Подсчитайте количество баллов и узнайте, кто Вы

Сумма от 0 до 7 баллов

Вы Жаворонок

от 8 до 13

Вы – Голубь

а от 14 и более

Вы – Сова

Если 2 разных хронотипа вместе

Во многих семьях часто возникают разногласия по таким поводам:

Например, муж – жаворонок, а жена – сова.

Есть только 2 варианта найти согласие:

1 – жена должна вставать рано. Но она не может постоянно ломать свой тип. Возникают ссоры, обиды.

2 – муж должен готовить сам. Но он тоже рано или поздно начинает раздражаться, и вновь – ссоры и конфликты, часто

уже на пустом месте.

Как же быть?

Договаривайтесь «на берегу»:

Заранее планируйте совместные дела и будьте более терпимы друг к другу. Надо понимать, что у каждого из вас это не лень и не прихоть, а биологически сложившийся тип, который не может без вреда для своего здоровья ломать режим.



Жаворонок

Вы «жаворонок», если легко просыпаетесь сами в 6—00 – 7—00, максимум 8—00 утра, а спать хотите уже в 22—00 – 23—30.

Поскольку первая половина дня – самая рабочая, аппетит у жаворонков в это время просто отличный.

Здоровье

Жаворонок более восприимчив к простуде, поэтому для иммунитета ему нужны продукты с высоким содержанием витаминов – овощи и фрукты, кисломолочные продукты.

Необходимые вещества

Минералы – магний, цинк, йод;

Фолиевая кислота,

Витамины В12, С, Е;

Эхинацея, элеутерококк, стимулирующие биоритмы.

Дягиль и пион.

Завтрак

Аппетит появляется обычно быстро, и жаворонок с удо-

вольствием ест, причем завтрак должен быть довольно плотным, из белковых продуктов. В это время пища переваривается легко.

Если Вы можете позволить себе 2 завтрака

1-й завтрак

через полчаса после пробуждения.

Он должен быть калорийным и плотным:

Вареные яйца или яичница-глазунья

Молочная каша

Омлет

Бутерброд из цельнозернового хлеба с сыром и колбасой или ветчиной.

Творог.

Из напитков – зеленый чай или сок: они тонизируют, но не излишне стимулируют.

Кофе слишком перевозбуждает нервную систему, которая и так находится в полной активности. Если жаворонок выпьет утром кофе, в середине дня, к обеду он может сильно устать.

Обязательно добавьте витаминные тонизирующие салаты

с овощами: помидорами, перцем, укропом, редисом с острым соусом.

2-й завтрак – 11—00 часов

Углеводный

Овощной салат, мюсли, сухофрукты, каши, отрубные хлебцы.

Каша – гречневая, пшенная, ячневая, овсяная – со сложными углеводами.

Или омлет

Добавьте немного белков – бутерброд с кусочком мяса, сыра или рыбы; творог, яйцо или йогурт.

Идеально:

1-й завтрак – углеводы, обеспечивающие энергией

2-й – белковая пища, которая дает чувство насыщения и энергию, силы до обеденного перерыва.

Обед – 13—00 – 14—00 часов, максимум – 15—00

Но лучше около 13—00, чтобы сохранить активность до вечера.

В это время пищеварительная система наиболее активна,

бурно выделяются соки, и съеденное переваривается и усваивается самым лучшим образом.

Обед должен быть таким же достаточно калорийным, как и завтрак: содержать белки, жиры и углеводы, но в меру – иначе появится чувство тяжести и в крови поднимется инсулин, Вы будете чувствовать себя сонным и вялым.

Задачей обеда является продление активности.

На первое – супы

Второе:

Картофель или макароны с мясным, рыбным или другим гарниром.

Спагетти с сыром

Овощные салаты, заправленные оливковым маслом.

Лучший тонизирующий чай для жаворонков – черный.

Крепкий зеленый чай также поддержит силы в послеобеденное время.

Перекусы:

Сладкие фрукты или ягоды – груша, персик, нектарин, виноград, манго или абрикос.

Полдник – 16—00

Активность начинает снижаться, поэтому исключите жирную и белковую пищу.

Чай с сухофруктами

Отрубной или зерновой хлеб с джемом или медом.

Такой полдник не допустит повышения инсулина.

Напитки

Кофе замените черным чаем, кофе без кофеина или кофейным напитком из цикория. С последним Вы еще и можете своему кишечнику.

Ужин – 18—19 часов, не позднее.

Для ужина нужны углеводы.

Жаворонки – счастливики: после 18—00 они легко могут не есть.

Если в это время Вы работаете, не откладывайте ужин – ешьте на месте. Это будет полезно не только для здоровья, но и для сохранения стройности. Жаворонкам, к сожалению, нельзя поздно ужинать – в этом случае они быстро набирают вес.

Жирная пища исключается, т.к. переваривается долгое

время.

Продукты

Углеводы с низким гликемическим индексом: они не только дают необходимую энергию, но и не вызывают выброса в кровь большого количества инсулина, усиливающего процессы откладывания жира в организме.

Овощные салаты, фрукты, серые каши.

Из белковых – кисломолочные продукты.

Мясо или рыба на пару (или отварные) с овощным гарниром.

Каша, бананы, мюсли с медом и сухофруктами, легкие бутерброды, зеленый чай с шоколадом.

Тосты с джемом

Благодаря углеводам вырабатывается гормон серотонин, отвечающий за работу головного мозга, улучшение памяти, настроения и крепкий, хороший сон.

Незадолго до сна – порция белков:

небольшая горстка орехов – фундук или кешью. В последнем много магния.

Эти орехи очень полезны для нервной системы. К тому же

они содержат полезные жирные кислоты для ночного восстановления клеточных мембран.

Можно также полакомиться кусочком (лучше темного) шоколада.

На ночь

Около 150 граммов овощей, стакан кефира или фрукты.

Настроение улучшится, и это благотворно скажется на Вашем сне.



Сова

Совы обычно ложатся спать после полуночи и встают после 10—11 часов.

•

– Дятел бил клювом в дерево. Из дупла выглянула сова.

Поглядела сурово на дятла и сказала:

– Вы не можете вести себя потише? Я работаю в ночную смену.

Желудок «совы» готов к работе спустя 2 часа после пробуждения.

Обязательно выпейте что-нибудь теплое: водичку или чай – так Вы быстрее проснетесь, как и сам ЖКТ. А вот от холодной воды и напитков откажитесь.

Горячее с утра тоже нежелательно, послужит стрессом.

Можно сразу выпить стакан минеральной воды – тогда накопившиеся за ночь шлаки быстрее уйдут.

Можете приготовить пока салат из фруктов – это легкое блюдо, но фрукты подготовят желудок к завтраку.

Можно выпить стакан сока из яблок или грейпфрута.

Важно, чтобы эти продукты содержали витамины А,

В и С.

Проблема сов в том, что они легче полнеют, потому что долго не хотят есть, а поздно вечером аппетит разгуливается, и удержаться сложно. А, как известно, все съеденное поздно вечером или ночью идет в жир.

Поэтому им необходимо вовремя завтракать и обедать достаточно плотно, чтобы поздно вечером не устраивать «праздник живота».

Ужин лучше сделать больше белковым и включить в него продукты, содержащие глюкозу и углеводы, магний и кальций для укрепления нервной системы.

В чем нуждаются «совы»

минералы – кальций, железо и селен;

витамины – А, В и С;

Травы – мята, душица,

элеутерококк, маралий корень (леuzeя) – оптимизируют биоритмы.

Завтрак

Сова просыпается не сразу – ей необходимо для этого время. Сначала, после пробуждения, она испытывает чувство усталости.

Ни в коем случае нельзя заставлять себя (и тем более ребенка) завтракать. Аппетит придет, когда организм полностью проснется и запустится работа всех систем.

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.