

положение головы во время сна



Загрузок: 2867

Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★

Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет



196



100



50



95



161 комментариев



Саша

Благодарочка за все!

1 минуту назад



Ангелина

Побольше бы таких сайтов.

1 минуту назад



Гриша

Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!

1 минуту назад



Марина

Всем советую, качает быстро.

1 минуту назад



Леша

не поверил глазам, есть все. спасибо!

1 минуту назад



Оксана

Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.

1 минуту назад

3 июля'12 13:10Комментариев: 2 Положение во время сна имеет самое большое значение для самочувствия человека, поэтому к этому вопросу нужно подойти серьезно. В фэн-шуй считается, что спать следует головой в одном из четырех личных благоприятных направлений, желательно в наилучшем. А если супруги спят вместе, нужно лечь головой в направлении, благоприятном для мужчины. Наш организм необычайно гармоничная и умная система. Любое нарушение психического или физического состояния находит свое выражение в сновидениях и положениях тела во сне задолго до появления болезни. Чтобы облегчить физический дискомфорт человек принимает часто неудобную для него вынужденную позу. Когда болевые ощущения проходят (под действием обезболивающих лекарств или в результате излечения) мы с удовольствием возвращаемся в свою любимую позу. Существует мнение, что положение нашего тела во время сна по отношению к сторонам света важно для внутренней гармонии, здоровья и даже для семейного счастья. Одни считают это бредом, другие верят и готовы, подобно Чарльзу Диккенсу, располагать свою кровать с помощью компаса. В этой статье о том, куда ложиться спать головой правильно с точки зрения йогов, фен-шуй и здравого смысла. каждый человек обладает своим электромагнитным полем, так же как и Земля. Сон – это важная составляющая человеческой жизни. В этот период органы и системы расслабляются, отдыхают, набираются сил на будущий день. А если отдых некачественный, то и работать будет тяжело. Системы организма быстро устают, дают сбои, изнашиваются. Чтобы сохранить здоровье максимально длительное время, нужно спать качественно. Рассмотрим организацию сна, полезную для позвоночника. Здоровый отдых позвоночника: что учесть? Стала замечать, что частенько утром после сна спину ломит так, как будто весь день разгружала вагоны. Хотя по совету, прочитанному в одной из книг, сплю на очень твердой постели -там говорилось, что это самый лучший вариант для расслабления позвоночника. Как нужно правильно спать, чтобы не возникало проблем? В популярных статьях и книгах действительно можно встретить рекомендации использовать для сна максимально жесткие матрасы. Люди, которые обожают спать на животе, должны знать, что это положение тела не очень комфортное для спокойного сна и здоровья, т.к. может спровоцировать повреждение позвоночника, в следствие чего, привести к заболеваниям нервной системы. Поза на спине является наиболее комфортной для здорового сна. Поза на боку также считается приемлемой, т.к. разгружает позвоночник и не вызывает болей в спине. Чтобы хорошо отдохнуть во время сна, рекомендуется спать на жестком матрасе. Доброе утро всем ! Девочки, я опять к вам за советом. Дело в том, что в роддоме мне сказали класть ребенка на бочок,каждые 2-3часа перекладывать на другой бочок,педиатр,которая приходила к нам после выписки тоже сказала,чтобы ребенка клали на бочок,я так и делаю,соответственно и голова постоянно лежит на боку,прямо голову я ему не кладу,во-первых,делаю,как сказали врачи,а во-вторых,он срыгивает и я боюсь, чтобы не захлебнулся. Задавались ли вы когда-нибудь вопросом о том, куда ложиться спать головой? Оказывается, это влияет не только на сон, но и на здоровье, и семейное счастье. В этой статье приведены различные мнения с точки зрения йогов и фен-шуй. Кстати, благодаря ему уже многие люди изменили свою жизнь и достигли внутренней гармонии. Йоги считают, что у каждого человека есть свое электромагнитное поле, как и у нашей планеты. Приветствую вас, читатель s-mind.ru! Каждый человек засыпает в своей любимой позе. Любимая она, потому что удобная, и человек быстро засыпает. Удобная поза может быть настолько эффективной, что человек просто не сможет уснуть ни в какой другой позе. Неправильная и неудобная поза во время сна может привести к не совсем хорошим последствиям. Именно поэтому нужно знать, какие позы для сна безопасны и полезные, а какие смогут навредить организму.