



# Проблема бессонницы с позиций традиционной китайской медицины

# СКОЛЬКО МЫ СПИМ?



- Примерно треть своей жизни мы проводим во сне. Средняя нормальная продолжительность сна для взрослого человека составляет 8 часов, женщинам требуется чуть больше времени.
- Во время сна происходит синтез ряда важных веществ, например гормона мелатонина, АТФ - нашего энергетического запаса, важных компонентов иммунной системы.

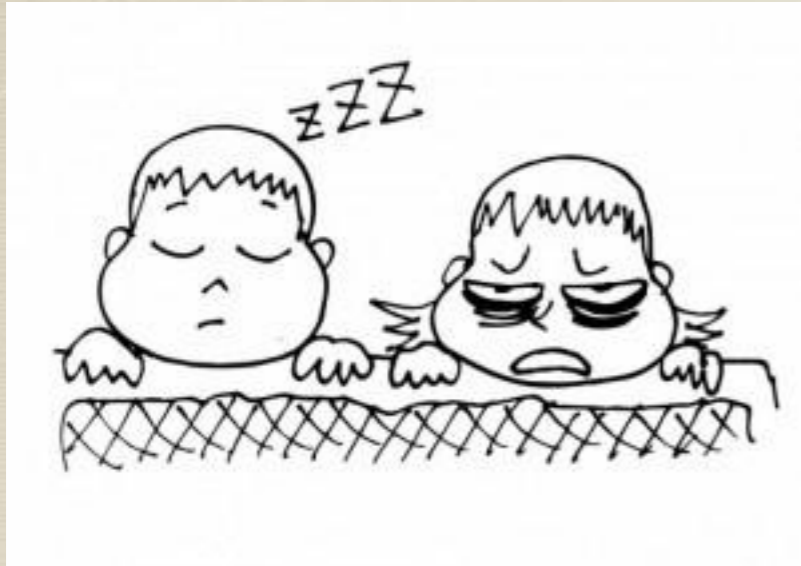
# Чем опасна бессонница?



## ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ СНА



# С чем она связана ?



# Традиционные методы борьбы с бессонницей: считаем



# Читаем...



# Народные средства



# И наконец «тяжелая артиллерия»





# Есть различия



- Между невозможностью уснуть из-за внешних раздражителей и истинной бессонницей.
- Если эти раздражители (шум, изменение погоды, много кофеина, излишняя эмоциональность) устранить, то исчезнет и проблема.
- Если же наблюдается глубокий энергетический дисбаланс - тогда речь идет о действительно бессоннице.



# Что кроется за ЭТИМ термином ?



- 1. Проблема с засыпанием.
- 2. Пробуждение среди ночи.
- 3. Сон, который не приносит чувства отдыха.
- 4. Пробуждение, связанное с сильным потоотделением.
- 5. Сновидения, прерывающие сон.
- 6. Слишком раннее пробуждение утром.



# С позиций китайской медицины



- Сон зависит от холодного, спокойного рассудка, который контролируется сердцем.
- Сильные эмоции способны поразить различные органы и привести к дисбалансу всего организма. Например, гнев поражает ци печени, вызывая тепло, которое передается сердцу, вызывая сердцебиение, беспокойство, головную боль, бессонницу. Это тепло может поразить и желудок, вызывая проблемы пищеварения, что опять отразится на сердце.



# Трудности с засыпанием

- Вызваны дефицитом крови в сердце и в селезенке. Особенно часто это встречается у пожилых людей в силу физиологических особенностей. К основной проблеме добавляются также сердцебиение, усталость, плохой аппетит, слабая память, тремор.
- Для решения проблемы необходимо тонизировать и сердце и селезенку, позаботиться о достаточном количестве крови. С этим справится «Сироп китайского финика».

# Сон не приносящий отдыха и пробуждение ночью.



- Часто вызывается общим охлаждением организма, если холод не был полностью удален. Он может остаться внутри организма и обернуться своей противоположностью - теплом. Это тепло может подниматься вверх, воздействуя на сердце и рассудок. При этом может ощущаться сдавленность в груди и в области желудка, постоянная усталость, даже сразу после пробуждения.
- Необходимо позаботиться о пополнении ИНЬ сердца. Очень эффективно работают и с меридианами инь и ян «Капсулы с мицелием кордицепса».

# Чрезмерная потливость ночью и пробуждение

- Чаще всего эта проблема преследует женщин во время менопаузы, что связано с резкими гормональными изменениями.
- Идеальным решением в этом случае будет женская формула «Суперсерен». Не забываем также про «Биокальций», «Биоцинк», «Вейкан» и «Полиен в капсулах».



# Сновидения, прерывающие сон.



- Ночные кошмары связаны с «огнем» в сердце. Они также могут сопровождаться сердцебиением, появлением язвочек во рту, запорами.
- Для решения этой проблемы особое внимание нужно уделить диете. Избегать чрезмерно жирную пищу, острую, избыточное количество алкоголя и других продуктов, увеличивающих тепло. Следует напомнить, что хорошо сбалансированными продуктами для полноценного питания являются «Спирулина» и «Биокальций».

# Слишком раннее пробуждение

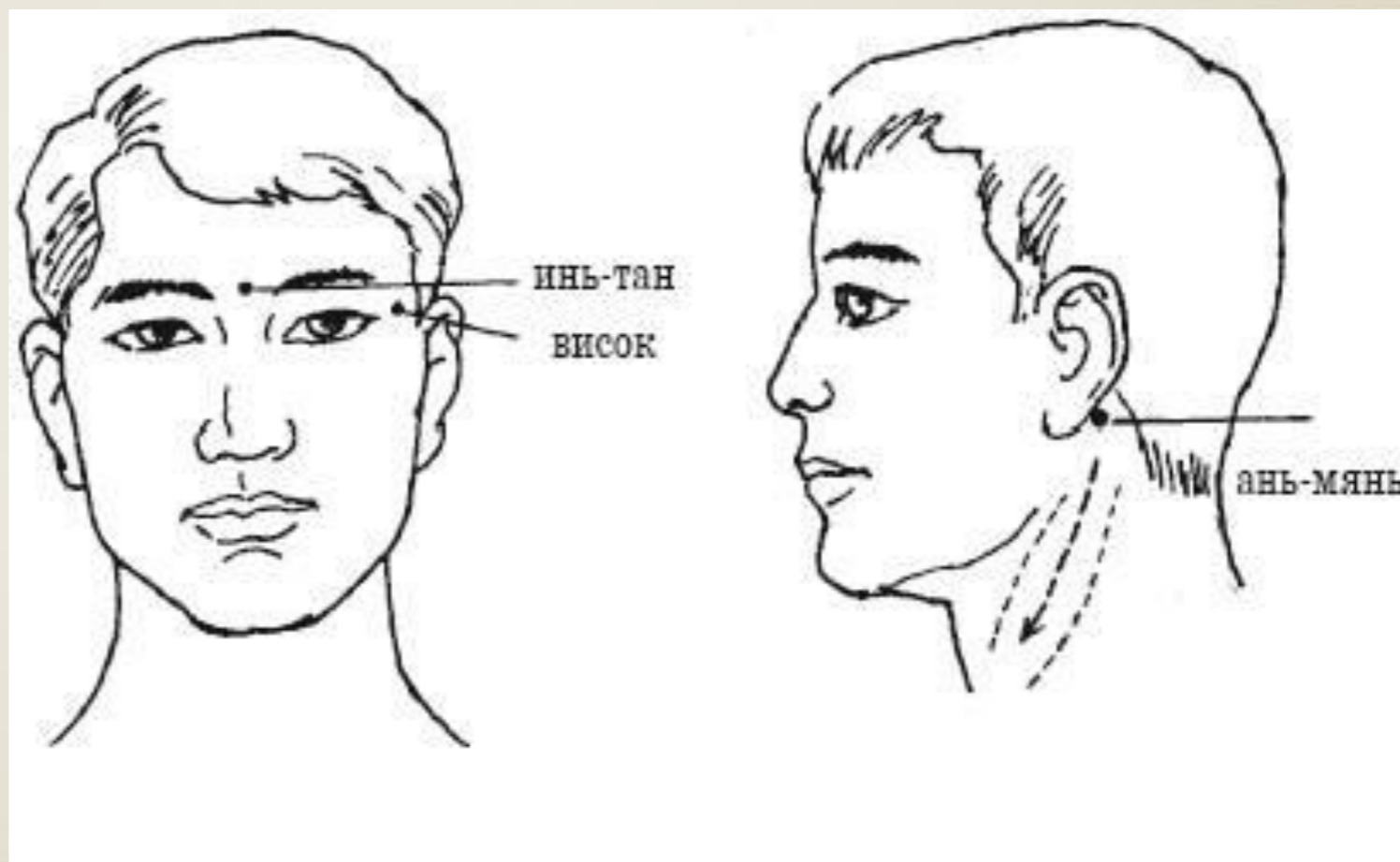


- Свидетельствует о дефиците энергии Ци в желчном пузыре и сердце.
- Необходимо восполнить дефицит энергии. Этому помогут традиционный китайский энергетический массаж соответствующих меридианов. Можно проводить этот массаж с помощью «расчески».



# Есть еще полезные точки при бессоннице:

- Инь-тан
- Тай-ян
- Ань-мянь



# И это еще не все...



- Озоновые ванны перед сном.
- Любой порошковый кальций «Тяньши» перед сном.



# Основные правила ПОДГОТОВКИ КО СНУ:

- 1. Никогда не превращайте место для сна в рабочий кабинет.
- 2. Не смотрите новостных программ перед сном.
- 3. Не наедайтесь плотно перед сном, особенно, если ужин сопровождается алкоголем, т.к. это потревожит энергию ЦИ сердца и абсолютно определенно обеспечит вам бессонную ночь.



Не пытайтесь решать перед  
сном серьезные проблемы



- Помните: Если у проблемы есть решение, то не о чем беспокоиться. Если проблема не имеет решения, то тем более не о чем беспокоиться.



Пусть каждое утро приносит  
вам радостное пробуждение!

