

# Как победить бессонницу за 28 дней

- Метод без таблеток
- Более эффективный, чем снотворные
- Одобрен специалистами



Все чаще говорят о небезопасности снотворных, но как же справиться с бессонницей без лекарств? Наш план рассчитан на 4 недели, он поможет вам наладить сон без единой таблетки!

Если человек не страдает нарушениями сна, то вопрос «как вам удается уснуть вечером?» поставит его в тупик. Он просто закрывает глаза и погружается в глубокий сон, никаких секретов тут нет, все происходит само собой! Но задайте тот же вопрос тем, кто мучается бессонницей, и вы получите множество советов: новая удобная подушка, теплое молоко, горячая ванна, секс, ароматические масла, травяной чай и – как последнее средство – пара таблеток снотворного.

Трудность заключается вот в чем: даже если снотворное помогает, его нельзя назвать решением проблемы. Раньше считалось, что только длительный прием препаратов приводит к негативным эффектам. Но исследование,

проведенное в США в начале 2012 года, заставило врачей и пациентов резко пересмотреть свое отношение к снотворным. Выяснилось, что, принимая таблетки всего 2 раза в месяц, мы в 4 раза увеличиваем риск ранней смерти, если сравнить с теми, кто засыпает без помощи медикаментов. Учитывая, что только в США каждый год выписывается около 9 миллионов рецептов на снотворное, разразился нешуточный скандал. Тысячи пациентов звонили своим врачам, чтобы выяснить: действительно ли несколько таблеток в месяц подвергают их жизнь смертельной опасности? В России в подобной ситуации мало кто обращается к врачу, многие препараты продаются без всяких рецептов, а

