

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΔΟΝΗ ΣΑΣ

## ΠΩΣ ΝΑ ΚΟΙΜΑΣΘΕ

**Α**ΓΑΠΗΤΗ αναγνώστρια, κοιμάσθε άσχημα... Ναι, μη λέτε όχι... Όλες ή γυναίκες κοιμούνται άσχημα. Άλλες γιατί έχουν ακανόνιστες ώρες ύπνου. Άλλες γιατί κοιμούνται σε άσχημη στάση.

Κοιμάσθε επίσης άσχημα γιατί ή κάμαρά σας δεν είναι τόσο σκοτεινή όσο πρέπει. Κοιμάσθε τέλος άσχημα γιατί ή κρεββατοκάμαρά σας βρίσκεται επάνω στο δρόμο και οι διάφοροι θόρυβοι, μ, όλο που έσείς δεν τους αντιλαμβάνεσθε στον ύπνο σας, ταρασσουν τα νευρά σας.

Θά έχετε αντιληφθή, όταν κοιμηθήτε καλά και αναπαυτικά πόσο πιο ξεκούραστη φαίνεται ή όψις σας, πόσο το πρόσωπό σας είναι φρέσκο και υροσερό. Άν θέλετε ή επίδρασις αυτή του ύπνου να είναι πιο μόνιμη και πιο θετική, διαβάστε αυτές τις συμβουλές και ακολουθήστε της:

### Η ΗΣΥΧΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

Πολλοί άνθρωποι συνηθίζουν να κοιμούνται με τα παράθυρα ανοικτά, χωρίς να κλείσουν τις γρίλλιες ή τις κουρτίνες. Έτσι όμως, το πρωί, με την πρώτη άχτίδα του ήλιου, το φώς πέφτει κατ' ευθείαν στα μάτια. Άν δεν είσθε πολύ πρωινή, δεν ξυπνάτε, αλλά το φώς αυτό είναι μεγάλο θάσσανο για τα μάτια σας. Όταν σηκωθήτε, παρατηρείτε ότι τα μάτια σας δεν βλέπουν καθαρά και αισθάνεσθε τα πρώτα συμπτώματα του πονοκεφάλου.

Όσο για το θόρυβο του δρόμου, αυτόν δεν τον ακούτε γιατί τον έχετε συνηθίσει. Έχετε συνηθίσει όλους τους πρωινούς πωλητάς του δρόμου που ξεφωνίζουν, τις σειρήνες των αυτοκινήτων, τις πόρτες του ιδίου του σπιτιού σας που χτυπούν. «Ά! λέτε μ' ικανοποιήσι, έμένα όλα αυτά δεν μ' ένοχλούν καθόλου, κοιμάμαι θαυμάσια!».

Κι' όμως, σας ένοχλούν, χωρίς να το αντιλαμβάνεσθε. Και την ώρα άκόμη που έρίσκεσθε βυθισμένη στον βαθύτερο ύπνο, ο θόρυβος χτυπάει στα νευρά σας και δεν τ' αφήνει κι' αυτά να ήσυχάσουν και να αναπαυθούν. Και ή συνέπεια είναι να κοιμάσθε και σεις άησυχά και να ξυπνάτε κουρασμένη, χωρίς να καταλαβαίνετε το γιατί.

### Η ΑΝΑΠΑΥΣΙΣ ΤΩΝ ΝΕΥΡΩΝ

Κι' όμως στην εποχή μας, που έχει έπονομασθή ή εποχή της νευρικής όφ' όσον κρατούμε αυτά τα δυστυχημένα νευρά μας σε υπερδιέγερσι, καθ' όλο το διάστημα της ήμέρας, θά έπρεπε τουλάχιστον τη νύχτα να τους δίνουμε την ανάπαυσι της όποίας έχουν ανάγκη. Πολλές νεαρές γυναίκες παραπονούνται γιατί το πρόσωπό τους έχει ρυτίδες σε ηλικία 25 και 30 έτών. Άπλούστατα, γιατί τα νευρά τους δεν ξεκουράζονται. Αισθάνονται κομμάρες,

άκεφιές, έκνευρισμό. Η δυσάρεστη περίοδος αυτή μπορεί να περάση, αλλά ή ρυτίδες μένουν.

Άν θέλετε λοιπόν να διατηρήσετε την όμορφή σας, φροντίστε να μην πάθουν τα νευρά σας υπερκόπωση. Και δεν υπάρχει καλύτερη και πληρέστερη ανάπαυσις για τα νευρά από τον ύπνο. Πρέπει όμως, όχι μόνο να κοιμάσθε, αλλά να κοιμάσθε και όπως πρέπει. Τί ωφελεί ένας ύπνος όκτώ ώρων αν δεν γίνη υπό τους όρους που πρέπει;

### Η ΑΝΑΠΑΥΣΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Έχει και ο ύπνος τους κανόνες του και τους όρους του, όπως και κάθε πράγμα. Πρώτα απ' όλα, όταν πέσετε να κοιμηθήτε, πρέπει να μπορήτε να τεντώνετε όλο σας το σώμα, για να αναπαυθούν όλοι οι μύωνές σας. Πρέπει να κάνετε την «ψόφια». Η πιο αναπαυτική στάσις για το σώμα είναι το να ξαπλωθήτε ύπτια, με το σώμα όλοίσιο. Η στάσις όμως αυτή δεν είναι φυσική και γι' αυτό δεν αναπαύει τα νευρά και το πνεύμα. Πώς πρέπει λοιπόν να κοιμάται κανείς; Από το δεξι πλευρό. Έτσι το ήπαρ, αντί να πέφτη και να θαραίνη επάνω στα άλλα όργανα, άκουμπάει στο κρεβάτι και ή καρδιά δεν πιέζεται και μπορεί να πάλλη έλεύθερα.

Το σώμα έχει μια φυσική τάσι στον ύπνο να διπλώνεται. Βέβαια, δεν πρέπει να κοιμάσθε κουλουριασμένη σαν γάτα, αλλά και σ' ένα έντελως τεντωμένο σώμα οι μύωνες δεν αναπαύονται. Εκείνη που πρέπει να βρίσκεται σ' ευθεία γραμμή, είναι ή σπονδυλική στήλη. Γι' αυτό, άποφεύγετε με κάθε τρόπο τα πολύ ψηλά και τα πολύ φουσκωτά μαξιλάρια. Το μαξιλάρι πρέπει να είναι χαμηλό και έλαφρό, είτε από πούπουλο, είτε από άφρατο μαλλι, ποτέ δε δεν πρέπει να χρησιμοποιήτε μαξιλάρια ψηλά.

Την ώρα που πρόκειται να πέσετε να κοιμηθήτε, πρέπει ν' άπομακρύνετε κάθε δυσάρεστη σκέψι. Τους έρωτικούς σας καύμους, τις οικονομικές σας στενοχώριες, τα οικογενειακά σας θάσσανα. Επίσης άποφεύγετε να θορυβείτε πολύ το στομάχι σας, να πίνετε τσάγια ή καφέδες, να έχετε πολύ ύψωμένη θερμοκρασία στην κάμαρά σας και να σκεπάζεσθε με πολύ θορειά σκεπάσματα.

Έδω εν τούτοις πρέπει να κάνουμε μια μικρή παρατήρησι. Για ώρισμένους νευρικούς όργανισμούς, μια καλή έφίδρωσις τη νύκτα, μπορεί ν' άποβή έξαιρετικά ωφέλιμη. Το πρωί όμως πρέπει άπαιτήτως να κάνετε ένα κρύο ντους για να τονώσετε τα νευρά σας.

Μη στενοχωριέσθε υπερβολικά αν κοιμάσθε άργά το βράδυ. Άρκεί να κοιμάσθε και να ξυπνάτε σε μια κανονική ώρα και ο ύπνος σας να γίνεται σε άπόλυτο σκοτάδι και σε άπόλυτη ήσυχία.



Μη κοιμάσθε άκουμπώντας το κεφάλι σας στο μπράτσο σας.