

## Η απλή μέθοδος που θα σας... κοιμίσει σε μόλις ένα λεπτό



Το σύστημα «4-7-8» κατά της

### αϋπνίας

Δοκιμάσατε ζεστό μπάνιο, ζεστό γάλα, να μετράτε προβατάκια. Κι όμως ακόμα η αϋπνία δεν σας αφήνει να ξεκουραστείτε κι αναρωτιέστε γιατί δεν σας παίρνει ο ύπνος.

Ο επιστήμονας Andrew Weil υποστηρίζει πως έχει τη λύση που θα στείλει όσους υποφέρουν από αϋπνίες στην αγκαλιά του Μορφέα μέσα σε μόλις ένα λεπτό.

Είναι η μέθοδος αναπνοής «4-7-8» που περιγράφεται ως «φυσικό ηρεμιστικό» για το νευρικό σύστημα και βοηθά την αποβολή της έντασης από το σώμα.

Ο Δρ. Weil περιγράφει το σύστημά του ως εξής:

- εκπνεύστε πλήρως από το στόμα και μάλιστα ηχηρά (κάνοντας φουου)
- κλείστε το στόμα και εισπνεύστε αθόρυβα από τη μύτη μετρώντας νοερά έως το 4
- κρατήστε την αναπνοή σας μετρώντας έως το επτά
- εκπνεύστε πλήρως από το στόμα, κάνοντας και πάλι φουου για οκτώ δευτερόλεπτα με μία μεγάλη ανάσα
- εισπνεύστε ξανά και επαναλάβετε τον κύκλο αναπνοών άλλες τρεις φορές

«Πρέπει πάντα να εισπνέετε αθόρυβα από τη μύτη και να εκπνέετε με ήχο από το στόμα. Η άκρη της γλώσσας μένει στην ίδια θέση όλη την ώρα», εξηγεί ο Δρ Weil, «η εκπνοή διαρκεί διπλάσιο χρόνο από την εισπνοή. Δεν έχει σημασία ο συνολικός χρόνος εισπνοής- εκπνοής αλλά να τηρείτε το μέτρημα 4-7-8».

Η τεχνική, σημειώνει η Daily Mail, βασίζεται στην πρακτική pranayama, μια παλιά ινδική τεχνική ρύθμιση της αναπνοής.

Ο σπουδαγμένος στο Χάρβαρντ γιατρός υποστηρίζει πως η τεχνική του είναι τόσο αποτελεσματική επειδή επιτρέπει στο οξυγόνο να γεμίσει καλύτερα τους πνεύμονες. Το επιπλέον οξυγόνο μπορεί να έχει χαλαρωτική επίδραση στο παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, με αποτέλεσμα την ηρεμία.

Ο ίδιος προτείνει να εφαρμόζει κανείς την τεχνική αυτή δύο φορές την ημέρα για έξι έως 8 εβδομάδες μέχρι να κατακτήσει πλήρως τον τρόπο να κοιμάται μέσα σε 60 δευτερόλεπτα.

**Πηγή:** [cytoday.eu](http://cytoday.eu)