

ВАШ АВАР Harper's

ОКТАБРЬ 2015

Аризона
МЬЮЗ
ВКЛЮЧАЕТ
ЦВЕТ!

РУБИН,
МАЛАХИТ,
КОБАЛЬТ

МОДНЫЕ
НАШИ!
ДЕТСКИЕ
ТРЕНДЫ
ЭТОЙ
ОСЕНИ

ДОЛГОЖДАННЫЙ
РОСТ:
КАК
ОЖИВИТЬ
ВОЛОСЫ

125
САМЫХ
НУЖНЫХ
АКСЕССУАРОВ СЕЗОНА

Броши, ожерелья, очки, шляпы

КРАСОТА



ВЕЩИ И СНЫ

Британский сомнолог Нил Стэнли рассказал Рузанне Жиембетовой, как устроить в своей квартире не сказочное, а вполне реальное сонное царство.

На встречу с доктором Нилом Стэнли я не то что шла с интересом – бежала сломя голову: за то время, как с бессонницей мы стали на «ты», у меня накопилось множество вопросов. «В первую очередь надо разобраться, действительно ли с вашим сном что-то не так, – начал нашу беседу доктор. – Как правило, человек засыпает через 20 минут после того, как оказывается в постели. Если этого регулярно не происходит и по истечении получаса, стоит настрожиться». Увы, в моем случае счет шел не на минуты – считать овец приходилось час-другой. «Проследите за тем, как вы себя чувствуете в течение дня, – продолжал Стэнли. – Если в полдень у вас возникает желание прилечь, а на десятой минуте чтения вы порой видите десятый же сон, значит, качество последнего оставляет желать лучшего». Много из перечисленного было мне знакомо – в чем я и поспешила признаться доктору. «Возможно, вы драматизируете ситуацию, и решить проблему можно, не прибегая к серьезным мерам. Чтобы это выяснить, стоит начать с малого, – перешел к рекомендациям сомнолог, – например, с выполнения нехитрых, но полезных советов». И так, в спальне, где должно быть абсолютно темно и прохладно (около 16-17 градусов), нужно оставить только предметы, имеющие прямое отношение к сну: кровать и туалетный столик, на котором могут находиться разве что книга и стакан воды. От идеи делить пространство с телевизором, компьютером и тем более телефоном необходимо

«НЕ ДЕЛИТЕ СПАЛЬНЮ С ТЕЛЕВИЗОРОМ, КОМПЬЮТЕРОМ И ТЕЛЕФОНОМ!»

НИЛ СТЭНЛИ

НА ТОМ И ЛЕЖИМ

В названии Vispring «зашифрована» римская цифра VI – по числу витков в каждой пружине матрасов, которые изготавливают вручную в графстве Девоншир с 1901 года. В Москве изделия британского бренда представлены в салонах Deluxe Group.



ВЫБОР BAZAAR



Ароматический воротник **La Ric Aroma Thermolifting**; масло для ванны и душа **Aromatherapy Associates Deep Relax Bath & Shower Oil**; чай **Aveda Comforting Tea Bags**.

отказаться раз и навсегда. Тогда, переступая порог комнаты, вы автоматически будете настраиваться исключительно на сон. Отдельная и крайне важная история – выбор кровати и матраса. К этому вопросу нужно подойти с практической точки зрения: прежде всего удобство, а уже потом красота. «Все известно, что постель не должна быть мягкой. Но и чересчур жесткой тоже –

иначе вы будете чувствовать напряжение в плечах и области бедер, – объяснил доктор. – А вот широкой – обязательно: ничто не должно сковывать ваших движений». Последний пункт действительно важен: оказывается, во сне мы меняем положение тела 46–60 раз, перемещаясь в более прохладную зону. «Выбирая матрас, отдавайте предпочтение моделям из натуральных материалов. У британского бренда *Vispring*, на мой взгляд, идеальные варианты: здесь и вентиляционные вставки по бокам, отвечающие за циркуляцию воздуха, и 58 разновидностей пружин, и, конечно, те самые природные материалы. Тестируя матрасы в магазине, не присаживайтесь скромно на угол кровати. Нужно лечь минут на 15 – так, будто вы прямо сейчас собираетесь отойти ко сну. Ну а дальше – ориентируйтесь на свои ощущения».

Мне удалось выполнить пока лишь часть рекомендаций Нила Стэнли, но результат уже есть. Теперь я с удовольствием вхожу в свою спальню, потому что знаю: здесь зона абсолютного комфорта, где я могу отдохнуть от дневного потока информации. Оттого, видимо, и расслабиться – а вместе с тем уснуть – мне стало проще.