

Все мы время от времени сталкиваемся с бессонницей. И предательски не можем заснуть, даже если пересчитали уже миллион овец. Оказывается, есть легкое решение этой проблемы.

Гриводив простой способ избавиться от бессонницы, который недавно был описан в [New York Magazine](#).

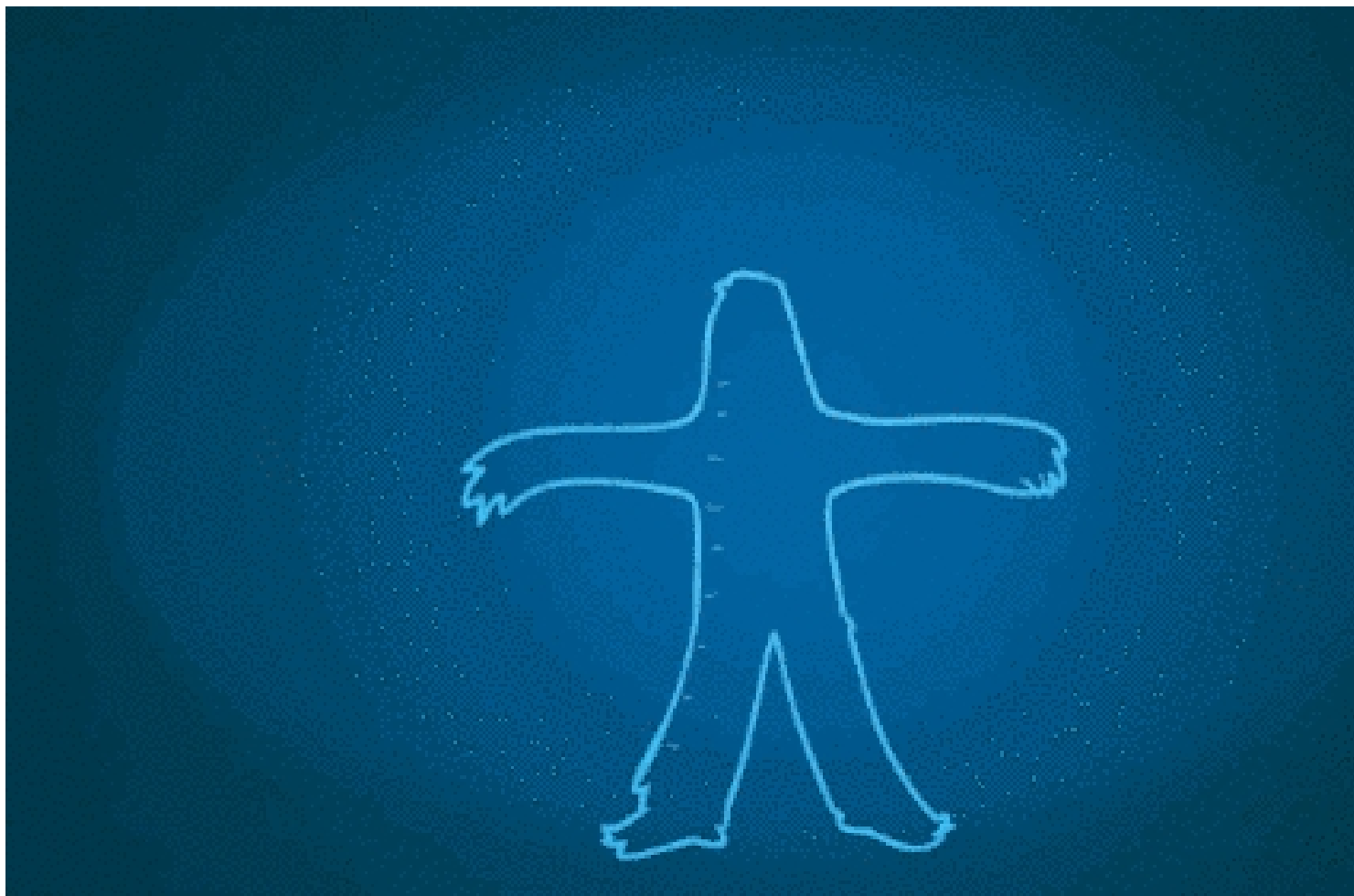
На самом деле можно уснуть практически мгновенно — достаточно лишь высунуть ногу из-под одеяла.



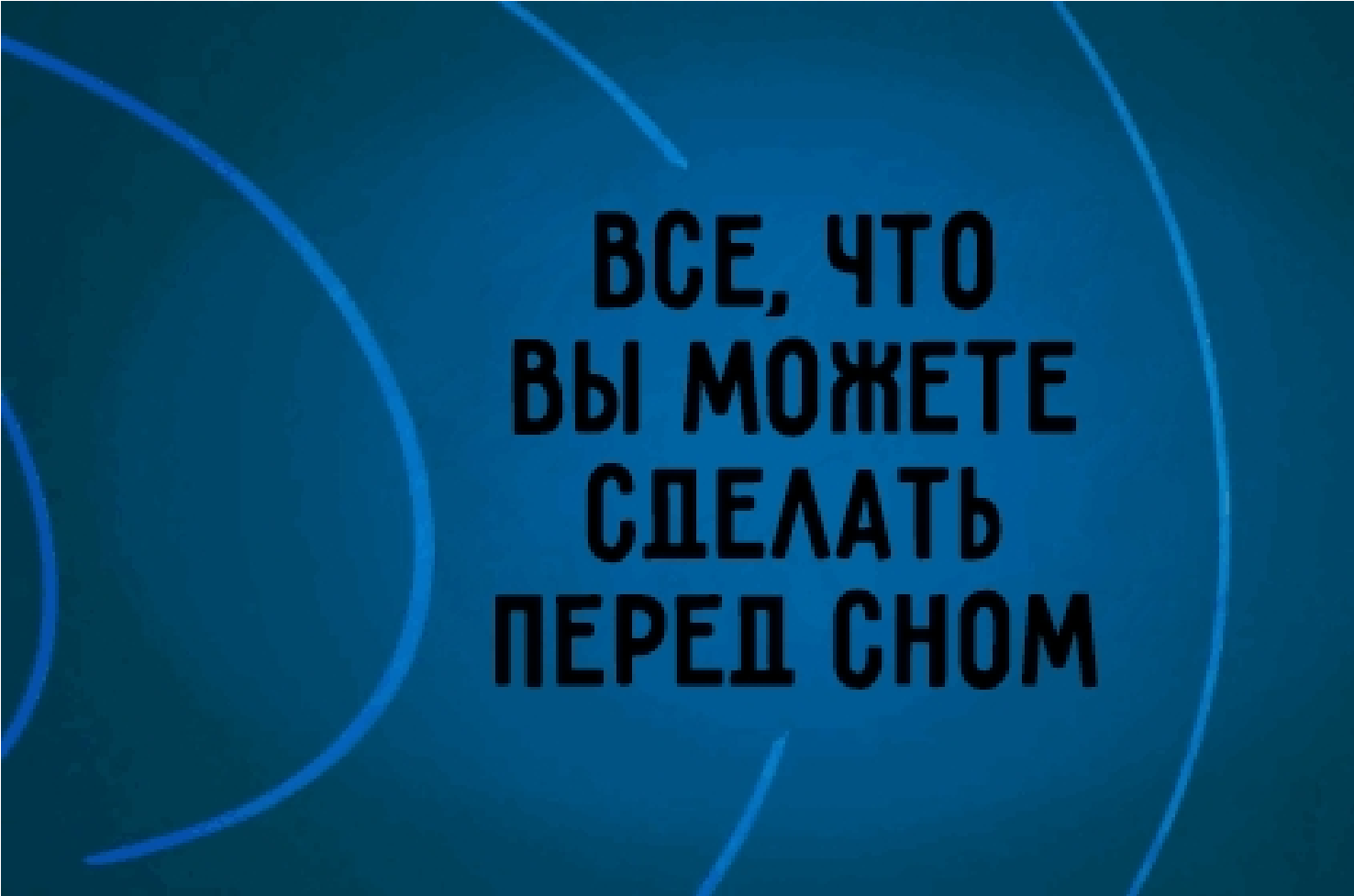
Есть вполне научное объяснение данного явления.



Все дело в температуре тела. В основном мы более активны, когда она повышенная, и более пассивны и склонны ко сну тогда, когда она пониженная.



Чтобы помочь организму уснуть, мы должны понизить температуру тела.



ВСЕ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ПЕРЕД СНОМ

А ноги — это прекрасный «инструмент», чтобы создать это охлаждение: на них нет волос и они имеют подходящие сосудистые структуры, что помогает немного рассеять температуру.



Так что теперь вы знаете, как бороться с бессонницей: просто высуньте ногу!



Идея: [philostic](#), [Решения](#), [который](#), [простой](#), [избавиться](#), [проблемы](#), [способ](#), [из-под](#), [б](#)