

Секс и бананы - лекарство от бессонницы

По мнению авторов работы, посвященной борьбе со стрессами, лекарством от бессонницы могут быть секс и бананы. Почти половина всех опрошенных (49%) назвала своей самой бессонной ночью воскресную ночь, по сравнению с 16%, отдавшими предпочтение субботе и 11% - пятнице. И только 5% принявших участие в опросе людей страдали от бессонницы по вторникам, средам или четвергам.

Комментируя полученные результаты, которые исследователи назвали "лихорадкой воскресной ночи", представитель сайта www.stressbusting.co.uk, заявил, что "напряжение является одной из основных составляющих бессонницы".

"Воскресная ночь - это канун рабочей недели, а чувство, которое вы испытываете ночью, аналогично тому, что приходит к вам утром в понедельник, - добавил он. - Но я слушаю старые записи речей Джеффри Хоува по поводу бюджета, и они помогают уснуть. Также хорошо от бессонницы помогают секс и бананы, причем необязательно в одно и то же время". В общей сложности 63% из 1 000 опрошенных заявили о своих проблемах со сном, причем 51% говорил о "белых ночах". Помимо начала новой рабочей недели, еще одной причиной бессонницы, как предположили исследователи, является привычка выпивать на выходных, причем не всегда умеренно.

Автор: Артур Скальский © <http://news.battery.ru/> ОБЩЕСТВО, МИР 2136 06.08.2001, 13:26

URL: <https://babr24.com/?ADE=68115> Bytes: 1211 / 1211 [Версия для печати](#) [Скачать PDF](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)