

What Are The Benefits Of Sleep?

Without a doubt the most obvious answer is that sleep rests and restores the human body. Early this century researchers decided to find out what body chemicals were affected by the lack of sleep. They found that when they took spinal fluid from dogs deprived of sleep and then injected it into other canines alert and awake, they became sleepy. In more recent studies it seems that cats lacking regular sleep have less protein available for their body needs. Currently, scientists have found that during the period of deep sleep, growth hormone is released, which has been found to enhance bone synthesis as well as being linked to the formation of red blood cells.

The most important benefit of a good night's rest is mental restoration. Without restful sleep our minds seem to suffer much more than our bodies. An average individual who stays awake for 24 hours will have difficulty in performing simple routine tasks. After two days that same person will have noticeable mood shifts, blurred vision and headaches.

What About Those Dreams?

Ten years ago a 33-year-old Israeli lawyer made medical history as the first recorded case of a dreamless sleeper. As a result of an army wound, scientists have been able to pinpoint what they believe is the dream center of the brain. Since the lawyer apparently leads a normal, active lifestyle, this new evidence has fueled the debate over whether other psychological functions are performed by dreaming.

What might be even more surprising is how different cultures are affected by dreams. In a questionnaire concerning dreams given to 271 Chinese and 340 American college students, only 13% of those from China believed that dreams are good for your health as compared to 81% of those from the United States. Another significant difference was that 74% of the American students believed they dreamed in color, whereas only 28% of the Chinese thought they did. But in both cultures most dreams were about the people they loved.

Distributed by: Michigan Conference. *Director:* Vickie Griffin
Produced by: North American Division Health Ministries. *Director:* DeWitt Williams
Coordinator—Editor: Gordon Botting. *Design—Assistant Editor:* Ed Fergusson



Looking for a Slumber Solution

By Gordon Botting

Would you like to live a long and healthy life? One of the best ways to increase the odds in your favor scientists tell us is by getting an average of seven to eight hours of sleep every night. If you only rest six hours or less, you stand a seventy percent chance of dying before your time. Fortunately, the sleep mechanisms in your brain tend to put you to sleep when you have gone too long without adequate rest.

However, it has become a challenge in our hectic age to get enough zzz's. A recent poll by U. S. News and CNN indicates that only 28% of American adults get eight hours of sleep. Just over half of those surveyed said that they were satisfied with the sleep they were getting. It seems we are a nation of troubled sleepers. Annually, 10 million individuals seek medical help for a variety of sleep disorders, and one out of three Americans suffers from periodic sleeplessness or insomnia. At the same time, approximately 20% of the population worry about not getting a good night's rest. Researchers believe that the lack of sleep may have contributed to the Three Mile Island disaster and the Exxon Valdez oil spill. In one poll they found that 14% of full-time employees have rotating shifts that disrupt their biological clocks. Drowsy drivers account for as many as 10,000 traffic fatalities per year.

As you face the increased activity associated with our ever-busier lives, why not take a few minutes to stop and reflect on your need for both physical and spiritual rest.



Six Secrets for a Good Night's Rest

It is common for the majority of people to have trouble falling asleep or sleeping through the night sometime during their lifetime. To help you through those sleepless periods, you will find listed below six tips on how to get a good night's rest and wake up the next morning feeling refreshed.



Get a great bed

The average individual who lives to be seventy years old will spend approximately 23 years in the bedroom resting. If you are going to spend the next 23 years in bed, it makes sense to purchase a comfortable bed. It doesn't matter if it is a hammock,

a waterbed, a spring or one of those modern airflow mattresses, the important thing is that it gives you and your partner a well deserved night's rest.

Limit bedroom activities

Unfortunately, too many married couples have turned their bedrooms into work areas. On one side of the bedroom the husband has a desk piled high with bills that need attention and on the other side of the room the wife has piles of clothes that need folding or ironing. What a way to fall asleep! Imagine that the first thing that meets their eyes in the morning and the last thing they think about in the evening is that bill to be paid or those clothes that are needed by the children the next day. For married couples the bedroom should be strictly for rest and romance.

Watch what you drink

Caffeine is a well-known cause of sleeplessness. According to recent research, the caffeine consumed from only three cups of coffee can still have stimulating effects up to eight hours later. Remember other caffeinated substances such as cola, cocoa, chocolate and tea can result in poor-quality rest. Having "a little toddy" of alcohol, as the British say, does help you fall asleep. Unfortunately, as the human body metabolizes the alcohol it releases a stimulant that disrupts sleep during the second

half of the night. Having a glass of water before bedtime may result in a visit to the bathroom in the middle of the night, but consuming eight glasses of water on a daily basis will reduce nocturnal demands on your digestive system and certainly help eliminate toxins from your body.

Establish a regular sleeping schedule

Benjamin Franklin is often quoted for saying, "Early to bed and early to rise makes a person healthy, wealthy and wise." Maybe you will never be wise or wealthy by being an early riser; but if you stay with a regular schedule for retiring to bed, you have an excellent chance of being healthy. Getting up and going to bed at the same time every day, including weekends, is one of the best steps toward establishing a regular sleep pattern. The only exception is, don't go to bed until you feel sleepy.

A diet for insomniacs

Many people think a bedtime snack will help them sleep better. Even though the much-touted glass of warm milk has the amino acid L-tryptophan as a natural sleep sedative, the fat content of the same dairy product will keep your digestive system working up to five hours after you have fallen asleep. Consequently, that is why after sleeping for eight hours you really only have had three hours of rest. Other dietary suggestions include eating plenty of calcium rich foods such as broccoli, cauliflower and soybeans. Cutting back on both sugar and salt also improves your slumber.

Exercise regularly

Can exercise help you sleep better? According to the Journal of the American Medical Association, 1997 researchers followed a group of forty-three sedentary men and women, all over the age of fifty, who had problems with sleeplessness. Half of the participants were assigned to a one-hour, low-impact aerobic class at a local YMCA twice a week. After four months the exercisers fell asleep within 15 minutes compared to their usual 30 minutes, and they slept nearly one hour longer than they did before.



veces por semana, en la YMCA [Asociación Cristiana de Jóvenes Varones] de su localidad. Después de 4 meses, los que hacían ejercicio se dormían dentro de 15 minutos, comparado con su tiempo usual de 30 minutos, y dormían casi una hora más que antes.

¿Qué Beneficios Aporta el Sueño?

Sin duda, la respuesta más obvia es que el sueño trae descanso y reparación al organismo. A principios de este siglo, ciertos investigadores decidieron descubrir qué sustancias químicas del cuerpo se veían afectadas por la falta de sueño. Hallaron que si sacaban fluido espinal de perros privados de sueño y lo inyectaban a perros que estaban bien despiertos y alerta, éstos también se ponían soñolientos y aletargados. En estudios más recientes, parece que los gatos privados de sueño regular tienen menos proteínas disponibles de lo que necesitan sus organismos. Los científicos han descubierto últimamente que durante el período de sueño profundo, se produce hormona del crecimiento. Esta hormona, a su vez, promueve la síntesis de tejido óseo y está conectada con la formación de glóbulos rojos.

El beneficio más importante de una buena noche de reposo es la restauración de las energías mentales. Si no disfrutamos de un sueño reparador, nuestras mentes parecen sufrir mucho más que nuestros cuerpos. Una persona común que debe mantenerse despierta durante 24 horas, experimentará dificultades en la realización de sencillas tareas habituales. Después de dos días, la misma persona sufrirá cambios perceptibles en sus estados anímicos, visión borrosa y dolores de cabeza.

¿Es Importante Soñar?

Hace diez años, un abogado israelita de 33 años de edad hizo historia médica como el primer caso comprobado de una persona que duerme sin soñar. Como resultado de una lesión sufrida durante su servicio en el ejército, los científicos han logrado identificar con precisión lo que creen que sea el centro de los sueños en el cerebro. Como el abogado aparentemente lleva una vida normal y activa, esta nueva evidencia ha reavivado el debate en cuanto a si el acto de soñar cumple otras funciones psicológicas o no.

Lo que podría ser aun más sorprendente es la forma en que los sueños afectan a diversas culturas. En un cuestionario concerniente a los sueños, el cual respondieron 271 estudiantes universitarios chinos y 340 estadounidenses occidentales, sólo el 13% de los orientales dijeron creer que los sueños son buenos para la salud, mientras que en el grupo anglosajón el 81% de los que respondieron se mostraron de acuerdo con la idea. Otra diferencia significativa es que un 74% de los universitarios occidentales creían que soñaban en colores, mientras que entre los chinos sólo el 28% pensaban así. Pero en ambas culturas la mayoría de los sueños se referían a sus seres queridos.

Distribuida por: Michigan Conference. *Director:* Vickie Griffin
Producido cerca: Ministerios de Salud de la División Norteamericana. *Director:* DeWitt Williams
Coordinador—Editor: Gordon Botting. *Diseño—Asistente Editorial:* Ed Fargusson



Deje de Sufrir por Falta de Sueño

Por el Dr. Gordon Botting

¿Le gustaría vivir una larga vida, que al mismo tiempo esté llena de buena salud? Una de las mejores formas de aumentar las probabilidades en su favor —dicen los científicos—, es lograr dormir un promedio de siete a ocho horas cada noche. Si descansa sólo seis horas o menos, usted tiene un 70% de probabilidades de sufrir una muerte prematura. Por fortuna, los mecanismos del sueño que usted tiene en el cerebro, tienden a hacerlo dormir antes que haya pasado demasiado tiempo sin el descanso apropiado.

A pesar de todo, en nuestra época de tanto apresuramiento, conseguir el reposo necesario se ha convertido en un verdadero desafío. Una encuesta reciente realizada por la revista *US News & World Report* y la compañía de noticias CNN, indica que solamente un 28% de estadounidenses logran dormir 8 horas diarias. Sólo un poco más de la mitad de los encuestados dijeron estar satisfechos con la cantidad de sueño que estaban obteniendo. Al parecer, somos una nación de individuos que experimentan dificultades para dormir. Cada año, 10 millones de personas buscan ayuda médica para una variedad de desórdenes del sueño, y uno de cada tres estadounidenses sufre periódicamente de falta de sueño o de insomnio. Al mismo tiempo, alrededor de un 20% de la población se preocupa pensando en que quizás no puedan tener un buen descanso en la noche. Los investigadores creen que la falta de sueño puede haber contribuido al desastre de Three Mile Island [escape de radiación en una planta nuclear] y el derrame de petróleo del barco Exxon Valdez en la costa de Alaska. En una encuesta descubrieron que un 14% de los empleados de tiempo completo tienen turnos rotativos que desarreglan sus “relojes biológicos”. Los conductores





soñolientos son responsables de unas diez mil muertes en accidentes del tránsito cada año.

Al afrontar la actividad creciente que parece ser parte integral de nuestras vidas cada vez más llenas de ocupaciones, dediquemos unos minutos a reflexionar detenidamente en nuestra

necesidad de obtener descanso, tanto físico como espiritual.

Siete Secretos para Gozar de un Buen Descanso Nocturno

Es común que en algún momento de sus vidas, la mayoría de los individuos tengan problemas para dormirse o para permanecer dormidos toda la noche. Para ayudarle a superar esos períodos de insomnio, ofrecemos a continuación una lista de siete formas de obtener un buen descanso nocturno y despertarse al otro día con nuevas energías.

Consígase una buena cama

En promedio, una persona que llegue a los 70 años de edad habrá pasado unos 23 años descansando en su dormitorio. Si usted va a pasar 23 años en la cama, es lógico y vale la pena hacerse de una cama cómoda y de buena calidad. No importa si es una hamaca, una cama de agua, un colchón de resortes o uno de esos modernos colchones de aire, lo importante es que le provea a usted y su cónyuge un descanso nocturno merecidamente apropiado.

Limite su actividad en el dormitorio

Por desgracia, muchas parejas han transformado sus dormitorios en extensiones de la oficina. En un extremo, el esposo tiene un escritorio colmado de cuentas que esperan turno para ser atendidas; en el rincón opuesto, la esposa mantiene un montón de ropa que necesita aplanchar o doblar. ¡Qué manera de promover el sueño! Es inevitable que lo primero que ven sus ojos al despertar, y lo último que piensan al irse a la cama, es ese pago que no han enviado, o la ropa que los niños necesitarán ponerse mañana. Para los cónyuges, la recámara debiera estar dedicada exclusivamente al romance y el reposo.

Fíjese en lo que bebe

La cafeína es bien conocida como causa de insomnio. Según investigaciones recientes, la cafeína que contienen tan sólo tres tazas de café, puede seguir produciendo efectos estimulantes ocho horas después.

Recuerde que otros productos cafeinados como las bebidas gaseosas a base de cola, la cocoa, el chocolate y el té, pueden producir un descanso de mala calidad. Es cierto que un traguito de alcohol ayuda a dormirse. Por desgracia, cuando el cuerpo metaboliza el alcohol, produce un estimulante que estorba el sueño durante la segunda mitad de la noche. Tomar un vaso de agua antes de acostarse puede provocar una visita obligada al baño que lo despierte en el peor momento. Sin embargo, el consumo habitual de unos 8 vasos de agua por día, reducirá las demandas nocturnas a su sistema digestivo y ciertamente ayudará a eliminar las toxinas de su organismo.

Establezca un horario regular para dormir

A menudo se repite la siguiente cita de Benjamín Franklin: “Si te acuestas temprano y te levantas temprano, serás sabio, rico y sano”. Quizás no lleguemos a ser sabios o ricos por madrugar, pero si mantenemos un horario regular para irnos a dormir, tenemos excelentes probabilidades de gozar de buena salud. Uno de los pasos más efectivos que podemos dar con el fin de establecer un ritmo regular de sueño, es acostarnos y levantarnos a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. La única excepción es: no se acueste si todavía no siente sueño.

Dieta para insomnes

Muchos piensan que un bocado antes de acostarse les ayudará a dormir mejor. Si bien el famoso vaso de leche tibia contiene L-triptofán, un aminoácido que actúa como sedante promotor del sueño, su contenido de grasa es capaz de mantener el sistema digestivo trabajando hasta por cinco horas después de haberse dormido. En consecuencia, si usted logró dormir ocho horas, en realidad habrá logrado descansar sólo tres. Otras sugerencias incluyen consumir una buena cantidad de alimentos ricos en calcio, como brócolis, coliflores y frijoles soya. Si disminuye la cantidad de sal y azúcar también su sueño mejorará.

Haga ejercicio en forma regular

¿Puede el ejercicio ayudarnos a dormir mejor? Según la Revista de la Asociación Médica Norteamericana (1997), los investigadores estudiaron un grupo de 43 hombres y mujeres de hábitos sedentarios, todos mayores de 50 años, que tenían problemas con el insomnio. A la mitad de los participantes se les asignó una clase de ejercicio aeróbico de impacto suave por una hora, dos



Quels sont les avantages du sommeil?

Sans aucun doute la réponse la plus évidente est que sommeil repose et restaure le corps humain. Au début de ce siècle, des chercheurs ont décidé de trouver quels éléments chimiques du corps étaient affectés par le manque de sommeil. Ils ont découvert que lorsqu'ils retirent du liquide rachidien de chiens ayant été privés de sommeil et qu'ils l'injectaient à d'autres chiens alertes et bien éveillés, ceux-ci devenaient somnolents. Dans des études plus récentes il semblerait que des chats manquant de sommeil régulier ont moins de protéines disponibles pour les besoins de leurs corps. Actuellement, les scientifiques ont trouvé que pendant la période de sommeil profond, l'hormone de croissance est libérée, ce qui améliore la synthèse des os et se trouve lié à la formation des globules rouges du sang.

Le bénéfice le plus important d'une bonne nuit de repos est la restauration mentale. Sans ce repos notre esprit semble souffrir beaucoup plus que notre corps. Un individu moyen qui reste éveillé pendant 24 heures aura des difficultés à accomplir de simples tâches de routine. Après deux jours ce même individu souffrira de sautes d'humeur notables, d'une vision brouillée et de maux de tête.

Qu'en est-il des rêves?

Il y a dix ans un avocat Israélite de 33 ans écrit l'histoire médicale comme étant le premier cas répertorié d'un dormeur sans rêve. A la suite d'une blessure de guerre, les scientifiques ont été à même de fixer ce qu'ils croient être le centre des rêves dans le cerveau. Comme l'avocat vivait, en apparence, un style de vie normal et actif, cette preuve nouvelle a alimenté le débat pour savoir si d'autres fonctions psychologiques sont faites par le fait de rêver.

Ce qui pourrait être encore plus surprenant est de voir comment différentes cultures sont affectées par les rêves. Dans un questionnaire concernant les rêves envoyé à 271 élèves universitaires Chinois et 340 Américains, seulement 13% des Chinois croyaient que les rêves sont bons pour la santé en comparaison aux 81% des Américains. Une autre différence significative était que 74% des étudiants Américains croyaient qu'ils rêvaient en couleur, alors que seulement 28% des Chinois le pensaient aussi. Mais dans les deux cultures la majorité des rêves concernait les personnes qu'ils aimaient.

Distribué par: Michigan Conference. *Directeur:* Vickie Griffin

Produit près: Les ministères de la santé de la Division Nord-Américaine. *Directeur:* DeWitt Williams

Coordinateur—Editeur: Gordon Botting. *Design—Assistant Editeur:* Ed Fargusson

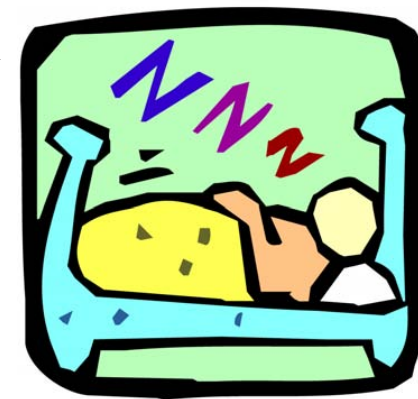


Chercher une solution au sommeil

par Gordon Botting

Aimeriez-vous vivre une vie longue et en santé? Les scientifiques nous disent que la meilleure façon d'accroître nos chances est d'avoir une moyenne de sept à huit heures de sommeil chaque nuit. Si vous n'avez que six heures de repos ou moins, vous avez soixante dix pour cent de mourir avant votre temps. Heureusement, les mécanismes du sommeil dans votre cerveau tendent à vous faire dormir quand vous avez été trop longtemps sans avoir eu un repos adéquat.

Cependant, dans notre époque trépidante avoir assez de « zzz's » est devenu un défi. Un sondage récent fait par le U. S. News et CNN indique que seulement 28% des Américains ont huit heures de sommeil. Tout juste un peu plus des personnes sondées ont dit qu'elles étaient satisfaites du sommeil qu'elles avaient. Il semble bien que nous sommes une nation de dormeurs à problèmes. Annuellement, 10 millions d'individus cherchent une aide médicale pour toutes sortes de désordres du sommeil, et que un sur trois Américains souffre d'insomnies périodiques ou ne dorment pas bien. Au même moment, environ 20% de la population se fait du souci parce qu'ils n'ont pas une bonne nuit de repos. Les chercheurs croient que le manque de sommeil peut avoir contribué aux désastres de Three Mile Island et du déversement de pétrole de l'Exxon Valdez. Dans un sondage ils ont découvert que 14% des employés à plein temps travaillent sur des quarts dont les rotations dérèglent leurs horloges biologiques. Des conducteurs ensommeillés représentent jusqu'à 10,000 accidents de circulation par an.





Alors que vous faites face à une activité toujours plus grande due à notre vie toujours plus occupée, pourquoi ne pas prendre quelques minutes d'arrêt et réfléchir à notre besoin de repos tant physique que spirituel.

Sept secrets pour une bonne nuit de repos

Il est commun pour la majorité des gens, d'avoir de la difficulté à s'endormir ou à dormir toute la nuit au cours de leur vie. Pour vous aider dans ces périodes d'insomnie, vous trouverez ci-dessous sept idées sur la façon d'avoir une bonne nuit de repos et de vous réveiller le matin frais et dispos.

Avoir un grand lit

L'individu moyen qui vivra jusqu'à soixante dix ans aura passé environ 23 ans au lit. Acheter un lit confortable a donc du sens. Si vous allez passer les prochaines 23 années au lit, il serait sensé d'acheter un lit confortable. Peu importe que ce soit un hamac, un lit d'eau, un lit à ressorts ou l'un de ces matelas modernes à écoulement d'air. L'important est qu'il vous donne à vous et à votre partenaire une nuit de repos bien méritée.

Limiter les activités dans la chambre à coucher

Malheureusement, trop de couples ont transformé leur chambre à coucher en zone de travail. D'un côté de la chambre le mari a un bureau sur lequel s'empilent les factures qui demandent attention et de l'autre côté de la chambre l'épouse a entassé le linge qui a besoin de repassage ou d'être plié. Quelle façon de s'endormir! Imaginez que la première chose qui frappe leurs regards le matin et la dernière à laquelle ils pensent le soir ce sont ces factures à payer ou ces vêtements dont les enfants ont besoin le lendemain. Pour les couples mariés la chambre à coucher devrait être strictement réservée au repos et à la romance.

Veillez à ce que vous buvez

La caféine est une cause bien connue d'insomnie. Selon des recherches récentes, la caféine consommée dans seulement trois tasses de café peut avoir un effet stimulant pendant huit heures. Souvenez-vous des autres substances à base de caféine comme les colas, cacao, chocolat et thé peuvent aussi avoir comme résultat un repos de mauvaise qualité. Avoir un « un petit coup » d'alcool comme cela se dit, vous aide à vous endormir. Malheureusement, comme le corps humain métabolise

l'alcool, il libère un stimulant qui va perturber votre sommeil pendant la seconde moitié de votre nuit. Avoir un verre d'eau avant d'aller au lit peut provoquer une visite aux toilettes au milieu de la nuit, alors que boire huit verres d'eau sur une base quotidienne réduira les demandes nocturnes de votre système digestif et vous aidera certainement à éliminer de votre corps les toxines.

Etablir un horaire régulier de sommeil

Benjamin Franklin est souvent cité pour avoir dit: <<Se coucher tôt et se lever tôt rend une personne en bonne santé, riche et sage>>. Peut-être ne serez-vous jamais riche ou sage pour être un lève-tôt; Mais si vous maintenez un horaire régulier pour aller au lit, vous aurez une excellente chance d'être en bonne santé. Se lever et se coucher à la même heure chaque jour, y compris les fins de semaine, est l'un des meilleurs pas en avant dans l'établissement d'une habitude de sommeil régulière. La seule exception est de ne pas aller au lit tant que vous n'avez pas sommeil.

Un régime alimentaire pour insomniaques

Bien des gens pensent qu'un petit en-cas avant d'aller au lit les aidera à mieux dormir. Même si le verre de lait chaud si prisé contient l'acide aminé L-tryptophane qui est un sédatif naturel, le gras contenu dans le même produit laitier fera travailler votre système digestif jusqu'à cinq heures après que vous vous soyez endormi. En conséquence, après avoir dormi pendant huit heures, vous n'avez eu, en fait, que trois heures de repos. D'autres suggestions de régime alimentaire incluent d'absorber beaucoup d'aliments riches en calcium comme le brocoli, le chou fleur et les graines de soya. Couper dans la consommation de sel; et de sucre améliorera aussi votre sommeil.

Faire régulièrement de l'exercice

L'exercice peut-il vous aider à mieux dormir? Selon le Journal de l'Association Médicale Américaine, en 1997 les chercheurs ont suivi un groupe de quarante trois hommes et femmes sédentaires, tous de plus de cinquante ans, ayant des problèmes d'insomnie. On demanda à la moitié des participants de faire une heure d'aérobic léger dans un local de la YMCA, deux fois par semaine. Après quatre mois ces personnes s'endormaient en 15 minutes au lieu de leurs trente minutes habituelles, et elles dormaient une heure de plus qu'auparavant.

