



«Почему ты видишь сны?» — так названа эта книга. И правда, почему? Если учесть, что в природе всё целесообразно, то, выходит, и сновидения для чего-то нужны. И вообще, всем ли снятся сны? Наверняка кто-то из твоих знакомых, а может быть, друзей, скажем, Петька Сидоров утверждает, что он никогда-никогда-никогда в жизни не видел снов. Даже понятия не имеет, что это такое. И просит тебя рассказать, что значит — видеть сны. Какие они — чёрно-белые или цветные, что это — отдельная история или история с продолжением, прямо как сериал. Какой ты там, в этих снах: такой же как в жизни, или совсем







другой: двухмесячный младенец или же 90-летний старик.

Над вопросом, что представляют собой сон и сновидения, бились учёные очень и очень долго. И тем не менее, ещё относительно недавно, в XIX веке, проблема природы и значения сна считалась одной из самых загадочных в физиологии, биологии и медицине. Только в середине прошлого века удалось вплотную заняться изучением этой темы. И всё-таки ещё многое придётся познать и открыть, прежде чем дать полный и окончательный ответ.



## Против природы не пойдёшь

Видели ли сны первобытные люди? Теперь уже известно, что да. Конечно, по содержанию их сновидения значительно отличались от наших. Ведь не снится же тебе, что ты с радостью разделяешь тушу мамонта или убегаешь от догоняющего тебя зверя!

Шло время, человек начал осознавать себя в этом мире, появились мыслители, которые пытались разобраться в особенностях человеческого организма. И, конечно же, их не могло не заинтересовать, почему и, главное, для чего



человек спит? Почему, для чего и откуда приходят сны?

Теорий относительно этих явлений было предостаточно. Уверена, даже тебя они поразят своей примитивностью. Но не торопись судить строго: ведь учёные основывались на знаниях, которые были накоплены человечеством к тому времени. А знаний этих было не так уж и много.

«Отец медицины» Гиппократ считал, что сон вызывается оттоком крови и тепла во внутренние органы. Аристотель полагал, что причиной того, что человек засыпает, являются дýхи, которые попадают в наш организм вместе с пищей.

В конце XIX века появилась химическая теория, согласно которой в течение дня организм человека «засоряется» всевозможными ядами, от которых освобождается только во время сна. Но и она потерпела крах.

