

# ВОЛШЕБНАЯ КНИГА ЗДОРОВЬЯ

**Елена Чунаева**

гинеколог, врач антивозрастной медицины,  
гипнотерапевт, к. м. н.



**Практическое руководство и рецепты женского  
здоровья, проверенные на тысячах пациентов**

doctor\_chunaeva\_elena

Все грани здоровья (КП)

Елена Чунаева

**Волшебная книга здоровья.  
Практическое руководство  
и рецепты женского  
здоровья, проверенные  
на тысячах пациентов**

«ИД Комсомольская правда»

2024

УДК 612.08  
ББК 53.59

**Чунаева Е.**

Волшебная книга здоровья. Практическое руководство и рецепты женского здоровья, проверенные на тысячах пациентов /

Е. Чунаева — «ИД Комсомольская правда», 2024 — (Все грани здоровья (КП))

ISBN 978-5-4470-0643-3

Когда врачи разводят руками и годами не могут поставить диагноз, а вас продолжают беспокоить жалобы (апатия, нет сил по утрам, приступы усталости, постоянные ОРВИ и простуды, бессонница, мигрени, озноб и потливость, вас не покидает чувство тревоги и случаются панические атаки, скачет вес и не помогают диеты), знайте: выход существует! Доктор Чунаева помогла тысячам пациентам, которые уже не верили в исцеление. Признаем, некоторые советы, изложенные в книге, базируются на допущениях и не имеют серьезных доказательств, но именно они помогли. «Никоим образом не умаляя ценности современных достижений медицины и, конечно же, следуя в своей практике многим из них, я пришла к выводу, что исцеление человеческого тела невозможно без исцеления души», — говорит автор, кандидат медицинских наук, гинеколог, врач антивозрастной медицины, гипнотерапевт. В книге вы найдете много практических рекомендаций, которые позволят чувствовать себя лучше и энергичнее каждый день: утренние ритуалы, чтобы запустить организм; дыхательные упражнения для хорошего самочувствия, снижения веса и профилактики заболеваний; медитации для работы с негативными мыслями и стрессом; письменные задания, чтобы лучше узнать себя и свой организм». Эта книга принесет колоссальную пользу каждому. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 612.08  
ББК 53.59

ISBN 978-5-4470-0643-3

© Чунаева Е., 2024

© ИД Комсомольская правда, 2024

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава 1                           | 11 |
| Теории сна                        | 13 |
| Основные функции сна              | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

**Елена Чунаева**  
**Волшебная книга здоровья**  
**Практическое руководство и**  
**рецепты женского здоровья,**  
**проверенные на тысячах пациентов**

© Елена Чунаева, текст, 2024

© Ксения Кныш, иллюстрации, 2024

© Оформление обложки, АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2024



### **Мои дорогие!**

Долго думала, с чего начать «Волшебную книгу здоровья», и решила: буду честной и начну с того, о чем не знает большинство из вас. Скажу откровенно, я поделюсь очень личной и выстраданной годами историей, говорить о которой и тем более писать я не планировала. Но, понимая ее бесконечную важность для многих (вы поймете позже, что я имела в виду), готова поделиться здесь и сейчас.

Итак, около десяти лет назад на фоне идеального самочувствия и, как казалось тогда, прекрасного здоровья я внезапно потеряла сознание. У меня было двое детей, любимая работа, я защитила кандидатскую диссертацию, получила научную степень и уже открыла многопрофильный медицинский центр, в котором работала как главным врачом, так и доктором. Понимая важность регулярного профилактического медицинского обследования, ежегодно проходила ультразвуковые исследования органов малого таза, брюшной полости, молочных желез и щитовидной железы, сдавала мазки у гинеколога, биохимический и клинический анализы крови, а также проверяла уровень основных гормонов. Думала, этого достаточно, так как самочувствие меня не беспокоило, а обследования всегда были в норме.

Внезапный обморок стал для меня громом среди ясного неба.

Вызвав в тот же день скорую помощь и получив от нее заключение об отсутствии видимой патологии, я легла спать с полной уверенностью, что просто переутомилась и завтра все вернется на круги своя, я заживу обычной здоровой жизнью. Но, увы, все пошло не по плану. На следующее утро я проснулась с такой слабостью и головокружением, что смогла передвигаться по квартире, только держась за стены или за мужа. Стало понятно: то, что я воспринимала как данность, о чем даже не думала в повседневной жизни, без чего, как оказалось, невозможно не то чтобы жить счастливо, а просто хотя бы существовать, – мое здоровье – покинуло меня, даже не попрощавшись.

Так начался мой долгий и сложный путь к исцелению. За первые годы плохого самочувствия я сдала все существующие на свете анализы, обошла всех возможных светил как отечественной, так и зарубежной медицины. Я лежала и обследовалась в лучших стационарах и в России, и за рубежом. Постоянно чувствовала себя катастрофически плохо: слабость такая, что невозможно выполнять даже обычные домашние дела, а все врачи в один голос говорили мне, что я здорова. Анализы и обследования не показывали ничего плохого. Но я не сдавалась, хотела жить, любить и быть рядом со своей семьей, а не влачить жалкое существование в перерывах между очередными обследованиями или приездами скорой помощи, которую приходилось вызывать, когда было совсем плохо. Следующим этапом стало обращение к психологам, далее к психиатрам, чтобы исключить эту причину моего недуга. Увы, после курса всех известных препаратов, влияющих на состояние нервной системы и психики, мной и докторами был сделан вывод, что причина моего недуга в другом. Так я оказалась практически в безысходном положении: чувствовала себя как тяжелобольной человек уже несколько лет, но в то же время все в один голос утверждали, что я здорова.

И тут настал один из важнейших и переломных моментов в моей жизни. Сейчас я осознаю, что, если бы тогда сдалась, то исход был бы крайне плачевным.

Но я выбрала другой путь. Я выбрала себя. Я поверила в себя!

В тот момент поняла, что только сама смогу себя исцелить, что все в моих руках. Так начался длинный и непростой путь к потерянному здоровью. Несмотря на тяжелое состояние, я решила продолжить образование и пошла учиться натуропатии, нутрициологии и гомеопатии. Это было очень непростое время: я ходила на лекции с нашатырным спиртом, так как в любой момент могла упасть в обморок, в перерывах держалась за стены, чтобы не падать и не пугать коллег, и даже старалась улыбаться, когда мне было невыносимо плохо.

Я решила никому не говорить о своем состоянии, тем самым попробовав перестать поддерживать ощущение болезни в теле.

Потихоньку я стала внедрять полученные знания. И, о чудо, впервые за много лет почувствовала первые улучшения. И все же, несмотря на то что я полностью поменяла отношение к питанию, сну, физической активности, через некоторое время поняла, что выздороветь до конца у меня не получается. Было четкое внутреннее ощущение, что упускаю какой-то очень

важный пазл в структуре моего здоровья, без которого полное исцеление невозможно. И тогда я пришла к пониманию, что надо работать со своими духовным и ментальным планами. Так начался длительный и удивительный путь познания себя – интереснейшее время, когда мне встречались разные учителя: от гениев до шарлатанов, от философов до коммерсантов, жаждущих исключительно денег и наживы. Каждому из них я благодарна и ни о чем не жалею. Это был мой путь, путь исцеления и духовного роста, а он никогда не бывает простым. Собрав еще один пазл в структуре здоровья и с каждым месяцем чувствуя себя все лучше и лучше, я поняла, что для полного исцеления мне просто необходимы серьезные знания в области психологии. Так я получила второе образование и стала психологом, гипнотерапевтом. Продолжая применять полученные знания для своего исцеления, я осознала, что теперь окончательно встала на путь выздоровления. И да, у меня получилось. Я справилась и теперь знала, как помочь людям не только на основании моего огромного опыта и знаний, но и благодаря тому, что сама прошла этот путь и исцелилась. Все сокровенные знания и весь опыт, выстраданные собственным организмом, я и изложила в «Волшебной книге здоровья».

Дорогой читатель! Уверена, эта книга принесет не только колоссальную пользу, но и волшебство каждому, кто возьмет ее в руки.

Эта книга заряжена всей силой моей любви и искренним желанием помочь каждому из вас быть по-настоящему здоровым и счастливым. Если вы держите ее в руках, знайте, что выход существует.

Знаю, что читать ее будут разные люди: кто-то из вас, будучи здоровым и чувствуя себя хорошо, решит прочесть ее ради уважения ко мне; кто-то ради интереса; кто-то, чтобы по максимуму продлить и сохранить это восхитительное ощущение здоровья, которое имеет в данный момент времени, а кто-то, увы, начнет читать книгу, будучи уже истощенным и больным, возможно, физически или морально. И хочу обратиться в первую очередь к тем, кому сейчас плохо и больно.

Как бы вам сейчас ни было тяжело: неважно, страдаете вы серьезным недугом или беспокоят такие жалобы и симптомы, когда врачи разводят руками и годами не могут поставить диагноз, – хочу, чтобы вы поверили в себя, в свое исцеление и бесконечные возможности организма. Выход существует, это говорю я, прошедшая все круги ада и вставшая на путь исцеления. Выход начинается с веры в себя, в Бога, Вселенную, с веры в то, что, как бы сейчас ни было сложно и больно, у вас все получится. Абсолютно уверена, нет, я даже знаю, что вы справитесь. Если я одна смогла пройти этот путь, сможете и вы, но уже не в одиночку, а с моей огромной поддержкой и вооружившись теми знаниями, которыми я искренне, с любовью и заботой поделилась в книге.

Настанет день, когда вы вспомните мои слова и скажете: «У меня все получилось, я справилась, я здорова».

А сейчас попрошу вас приготовиться впустить в свою жизнь волшебство. Вся наша жизнь с самого первого чуда – чуда рождения – говорит, что волшебству есть место в жизни. Задумайтесь, что среди миллиардов звезд, миллионов галактик на самой прекрасной планете под названием Земля уже произошло самое главное чудо – вы появились на свет. Вы тот уникальный человек, которого никогда не было и не будет больше во всей Вселенной. И, начав свою жизнь с такого огромного волшебства, вы в силах продлить его на протяжении всего времени, которое отведено вам на нашей планете.

Научить вас стать волшебниками в первую очередь для самих себя, чтобы вы прожили долгую, здоровую и счастливую жизнь, – главная цель моей книги.

Почувствуйте себя волшебником, уверена, вам понравится.

Перед тем как вы начнете знакомиться с книгой, я хочу провести вместе с вами небольшую волшебную практику и зарядить вас на личное волшебство. Соединив мое намерение на вашу здоровую и счастливую жизнь, энергия которого уже заложена в эту книгу, с вашим намерением быть здоровым и счастливым, мы волшебным образом усилим наше общее желание – и оно обязательно сбудется.

Надо найти укромное место, где вы останетесь наедине с собой. Я попрошу ничему не удивляться и ничего не анализировать, а просто открыться всему, что будет происходить с вами дальше.

- Сядьте так, чтобы вам было удобно и комфортно.
- Сделайте глубокий вдох и медленный-медленный выдох.
- Постарайтесь отключить мысленный поток в своей голове.
- Теперь медленно и бережно возьмите нашу «Волшебную книгу здоровья» в руки.
- Возможно, вам покажется это странным, но я попрошу поздороваться и представиться книге так, как если бы перед вами находился родной и близкий человек, с которым вы были разлучены всю жизнь и с которым наконец произошла долгожданная встреча.
- Медленно и неторопливо, не открывая книгу, начните знакомство с ней: потрогайте обложку, ощутите, почувствуйте подушечками пальцев ее структуру и материал.
- Далее поднесите книгу к лицу, задержите дыхание на секунду и вдохните всем телом запах волшебной книги.
- Вдыхая аромат, вы можете почувствовать запах, который вызовет в душе ощущение беспричинного счастья, или запах такой долгожданной надежды, или тихую радость. А возможно, вы уже начнете ощущать запах настоящего здоровья – вашего здоровья. Замрите на секунду и почувствуйте его еще сильнее.
- Теперь, продолжая одновременно глубоко дышать, чувствовать книгу подушечками пальцев, вдыхать ее аромат, закройте глаза и произнесите вслух или про себя следующую аффирмацию: «Я живу здоровой и счастливой жизнью».
- Произнося эти слова, почувствуйте всем телом, чувствами и мыслями, что ваше желание было услышано и начнет исполняться с того момента, как вы откроете первую страницу нашей книги.
- Побудьте в этом состоянии столько, сколько вам хочется.
- Далее сделайте глубокий вдох и выдох, посмотрите на волшебную книгу и... откройте ее!

Итак, волшебство начинается! С этого дня ваша жизнь не будет такой, как прежде. С началом новой, здоровой, бесконечно счастливой жизни!

## Глава 1

### Волшебный сон

Здоровый сон – один из самых волшебных врачей в мире.



Человек в среднем около трети своей жизни проводит во сне. Мысль о том, как же это расточительно и даже обидно – тратить столько времени на сон, как в масштабах всего времени, выделенного нам на этой земле, так и с учетом порой бешеного ритма современной жизни, приходила практически каждому из нас хоть раз в жизни. Что же такого волшебного в обычном сне? Так ли он важен? Что с нами происходит, пока мы спим? Можно ли сократить длительность сна без вреда для здоровья? И еще много похожих вопросов на протяжении веков

задавали себе философы, ученые, врачи и просто думающие люди. Давайте разберемся вместе, что же такое сон и что в нем такого волшебного.

Итак, располагайтесь поудобнее, волшебство начинается...

Что же такое сон?

Сон – это особое состояние сознания, своего рода медитация, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир и внешние раздражители и специфичной мозговой деятельностью. Как физиологическое состояние сон отличается от патологических (сопор, кома) своей обратимостью и возможностью быстрого перехода в бодрствование под влиянием внешних факторов. Удивительно, что нервные клетки коры головного мозга во время сна находятся не в состоянии покоя, а в состоянии ритмической активности. Во время сна изменяется активность нейронов коры головного мозга: они «отключаются» от внешних раздражений, что создает лучшие условия для переработки информации, поступившей к ним во время бодрствования.

Сон – это естественный физиологический процесс, в рамках которого реализуются важнейшие биологические процессы: во время сна организм отдыхает, восстанавливает потраченные силы и энергию.

Хороший сон укрепляет нервную и иммунную системы, положительно влияет на гормональный статус, внешний вид, нормализует обмен веществ, снижается риск развития многих заболеваний.

### **Основные физиологические особенности сна человека:**

- отсутствует реакция на внешние раздражители;
- запускается процесс торможения условно-рефлекторной деятельности;
- снижается мышечный тонус;
- уменьшается частота и сила сердечных сокращений, снижается артериальное давление;
- снижается частота и глубина дыхания;
- понижается скорость обмена веществ;
- становятся ниже показатели температуры тела;
- происходит снижение активности в работе пищеварительной и мочевыделительной систем.

## Теории сна

В настоящее время существует множество теорий физиологии сна. Познакомимся с основными из них.

### 1. Гуморальная теория

Ее сторонники объясняют наступление сна накоплением биологически активных веществ, запускающих процессы торможения в центральной нервной системе (ЦНС). Например, согласно теории гипнотоксинов

(«ядов сна»), сон является следствием самоотравления мозга продуктами обмена веществ, которые накапливаются при бодрствовании (молочная кислота, углекислота, аммиак и др.).

### 2. Нервная теория

Адепты данной теории объясняют наступление сна особенностями функционирования корковых и подкорковых структур больших полушарий головного мозга. В кортикальной теории сна И. П. Павлов доказал, что развитие естественного физиологического сна связано с процессами торможения, возникающего на фоне длительной работы нейронов коры больших полушарий. Торможение вначале возникает в ограниченной группе клеток коры головного мозга и постепенно распространяется на всю кору, подкорковые центры, промежуточный и средний мозг, в результате чего человек засыпает.

### 3. Корково-подкорковая теория

По корково-подкорковой теории П. К. Анохина в гипоталамусе находятся центры сна, активация которых вызывает засыпание организма. В стволе мозга расположена ретикулярная формация, которая передает в кору больших полушарий информацию о внешних сигналах. Если ретикулярная формация не приносит импульсы от органов чувств, возбуждение по коре не распространяется, лобные доли не оказывают тормозного влияния на центры сна в гипоталамусе. В то же время центры сна, которые в этот период находятся в активном состоянии, оказывают тормозное действие на нейроны ретикулярной формации ствола мозга.

Сигналы из окружающей среды не поступают, и человек засыпает.

## Фазы сна

Нормальный восьмичасовой сон состоит из пяти-шести волнообразных циклов, каждый из которых длится около 100 минут.

Весь период сна делится на пять стадий.

Первая – четвертая стадии – фаза медленного (ортодоксального, или NREM-сна) занимает 75–85 % всего времени ночного сна.

При этом третья и четвертая стадии фазы медленного сна составляют глубокий сон. Человек, проснувшись в этот период, как правило, не помнит сновидений.

Пятая стадия – фаза быстрого сна (парадоксальный сон, или REM-фаза).

Фаза быстрого сна за ночь занимает 15–25 % времени.

В состоянии быстрого сна клетки мозга проявляют повышенную активность, несмотря на то что в мозг не поступает информации от органов чувств и не подается информация на мышечную систему. Быстрый сон можно назвать особым состоянием организма, характеризующимся парадоксальным сочетанием признаков: внешнего покоя с чрезвычайно высокой мозговой активностью с переживанием сновидений. Это похоже на активное бодрствование, которое направлено не вовне, а внутрь. Существует мнение, что в фазе быстрого сна перерабатывается информация, которая была получена в период предшествующего бодрствования.

Интересно, что если разбудить человека в фазе быстрого сна, то он в 90 % случаев вспомнит свои сновидения. А если пойти дальше и в течение некоторого времени регулярно будить человека только в фазу быстрого сна, то это доказанно приведет к существенным нарушениям психической деятельности.

Ученые отмечают, что мы начинаем видеть сны даже не в младенчестве, а еще до появления на свет. Активность мозга, характерная для REM-фазы сна, регистрируется у детей, начиная с 28-й – 30-й недели после зачатия. Что они видят в снах в это время, нам остается пока только фантазировать.

Здоровый сон – одна из лучших форм детоксикации головного мозга.

Не секрет, что ежеминутно в мозге человека происходят многочисленные биохимические процессы. Каким же тогда образом из него удаляются продукты обмена веществ? С учетом того, что в человеческом организме все процессы уравновешены, в мозге присутствует система тока жидкости, которая отвечает за очистку головного мозга от отходов, это лимфатическая система, и работает она в основном тогда, когда человек спит. Одна из теорий сна гласит, что человеку требуется сон именно для функционирования лимфатической системы и очистки мозга от отходов, накопленных за период бодрствования. Лимфатическая система – идеальный помощник клеток мозга, она помогает им не погибнуть от своих же отходов. Она активизируется во время сна, запуская процесс детокса, который осуществляется в головном мозге. Эти важнейшие процессы происходят как раз во время глубокой фазы сна. По аналогии с лимфатической системой организма лимфатическая система представляет собой своеобразный механизм уборки центральной нервной системы. Она состоит из сети микроскопических каналов между нейронами, по которым циркулирует спинномозговая жидкость. Ее задача – выводить накопившиеся за день токсины. Нарушения в работе лимфатической системы приводят к скоплению «отходов» в мозге. То есть у людей с нарушением сна риск нейродегенеративных заболеваний, в первую очередь таких как болезнь Альцгеймера и Паркинсона, увеличивается в несколько раз.

## Основные функции сна

Хороший сон – необходимое условие здорового образа жизни. От качественного сна зависит качество нашего бодрствования. От того, как наш организм отдохнет ночью, зависит, как он будет функционировать днем.

### Функции сна:

- защита и восстановление органов и систем организма для нормальной жизнедеятельности;
- переработка, закрепление изученного материала и хранение информации;
- приспособление организма к изменению освещенности (день – ночь);
- исправление генетических дефектов нервных клеток, накапливающихся во время бодрствования. Во сне клетки мозга занимаются починкой собственной ДНК, так как интенсивная активность нейронов в течение дня ведет к накоплению разрывов и других деформаций в их ДНК. Установлено, что во время бодрствования хромосомы в нейронах почти не двигаются и остаются в частично свернутом состоянии, во сне же хромосомы «расплетаются», раскрывая нити ДНК, – запускается процесс починки;
- поддержание нормального психоэмоционального состояния человека;
- восстановление работы иммунной системы, нашего основного защитника в борьбе с вирусными, бактериальными, грибковыми и паразитарными заболеваниями, а также с раковыми клетками;
- правильный сон – источник прекрасного настроения и самочувствия. Доказано, что сон служит великолепным проводником для социальных отношений и взаимосвязей, проявлений эмпатии, сопереживания и щедрости в человеческом поведении;
- сон – залог красоты и молодости, в период сна, например, интенсивно синтезируется белок коллаген, придающий прочность и эластичность коже;
- во время правильного сна происходит выработка жизненно важных гормонов.

Ночью в организме вырабатывается гормон мелатонин. Он выделяется эпифизом (шишковидной железой) и контролирует наши биологические часы в ответ на изменение периода освещения. Днем эпифиз отвечает за выработку серотонина, а ночью – за выработку мелатонина. Мелатониновые рецепторы находятся на клетках передней доли гипофиза и на сетчатке (через которую и происходит волшебное воздействие света на наш цикл сна и бодрствования). Кроме того, мелатонин может работать и как антиоксидант, повышая производство ферментов, защищающих наш организм от опасных окислителей в «энергетических станциях» клетки – митохондриях. Нарушения энергетических функций мелатонина могут привести и к нарушениям в работе митохондрий. Мелатонин позитивно влияет на жировой и углеводный обмен, снижает количество холестерина в крови. Он способен нормализовать процесс окисления липидов, уменьшая риск развития атеросклероза, участвует в гормональной регуляции артериального давления, снижая выброс АКТГ (адренокортикотропного гормона), продукцию норадреналина, вазопрессина и ренина. Также известно влияние мелатонина на работу иммунной системы: от противовоспалительного эффекта до борьбы с разными видами онкологии. Мелатонин и другие эпифизарные гормоны относят к числу геропротективных. Установлена параллель между степенью возрастной инволюции эпифиза и старением тканей. Известно, что при старении снижается степень иммунологической защиты, а мелатонин, как уже неоднократно указывалось, имеет иммуномодулирующую активность.

У здоровых людей мелатонин начинает вырабатываться между 20:00 и 22:00, достигая самого высокого уровня между 00:00 и 03:00. Максимальный пик ежедневного синтеза – 02:00.

Затем его количество снижается к 07:00 и до вечера остается очень низким. Мелатонин синтезируется из незаменимой для человека аминокислоты триптофана. В эпифизе триптофан под действием ферментов преобразуется в серотонин. Далее из серотонина с помощью ферментов образуется мелатонин. В низких концентрациях он поступает в кровеносное русло, в более высоких – в спинномозговую жидкость (ликвор). Через кровоток мелатонин достигает периферических клеток-мишеней, а через ликвор – поступает к рецепторам мозга. Синтез мелатонина критически зависит от уровня освещенности. Мелатонин является единственным в своем роде гормоном фотопериодичности и выделяется эпифизом преимущественно ночью, его выделение угнетается импульсами, поступающими из сетчатки глаза, реагирующей на свет. Около 70 % мелатонина в организме вырабатывается в темноте, а при свете его синтез резко снижается. Если засыпать с включенным светом (ночник, лампа, огни наружной рекламы), мелатонин не вырабатывается даже у молодых. По мере старения образование мелатонина снижается, это связано с обызвествлением (отложением солей кальция) в пинеалоцитах эпифиза. Этот процесс получил условное название – меланопауза. Уменьшение выработки мелатонина и нарушение в системе «сон – бодрствование» обычно приводит к бессоннице.

Сон – важный фактор правильной секреции гормона роста соматотропина (СТГ), который влияет на регенерацию клеток, заживление ран, формирование костной ткани, стимулирует иммунитет. Для поддержания молодости организма важно проводить время в постели с 23:00 до 2:00, именно в этот временной промежуток наступает пик выработки гормона роста – соматотропина. Как только человек засыпает, уровень СТГ в крови сразу повышается, особенно в первые два часа сна. Доказано, что соматотропин омолаживает клетки организма, буквально поворачивая время вспять, таким образом омолаживая организм как извне, так и изнутри, действуя как главный анаболический гормон, он обеспечивает обновление органов и тканей.

Одна из основных функций СТГ – жиромобилизующая. Во время сна человек не питается, и организм включает запасной путь питания – жировой. Если на протяжении дня бодрствующий организм питается углеводами и аминокислотами, то во время сна в основном жирными кислотами. Расщепление подкожной жировой клетчатки и поступление в кровь свободных жирных кислот (СЖК) и триглицеридов обеспечивается соматотропином. Естественно, при этом замедляются катаболические и усиливаются анаболические процессы в организме. Катаболические процессы во время сна возрастают только по отношению к жировой ткани. При малейшем дефиците сна секреция соматотропина мгновенно ухудшается. При улучшении сна, наоборот, восстанавливается. Рекомендация спать хотя бы два раза в сутки имеет серьезное физиологическое обоснование. Дробный сон приводит к заметному увеличению секреции СТГ. Если человек спит ночью и хотя бы 20 минут днем, то общая продолжительность суточного сна не изменяется, однако секреция СТГ заметно улучшается.

## **Лептин и грелин**

Плохой сон приводит к снижению продуктивности, а также к перееданию. Это связано с тем, что нарушение сна оказывает воздействие на гормоны грелин и лептин, которые контролируют чувство голода и насыщения. Грелин вырабатывается в пустом желудке и подает сигналы мозгу, что пора подкрепиться, в свою очередь лептин, который вырабатывается в жировой ткани, посылает мозгу сигналы, что вы насытились. Нарушенные биоритмы, отсутствие здорового сна усиливают чувство голода (на это влияет гормон грелин) и уменьшают сытость (на это влияет лептин). И если сон недостаточно продолжителен или значительная часть его проходит после восхода солнца, когда уже светло, в организме уменьшается уровень лептина, который является антагонистом грелина. Недостаток лептина приводит к тому, что человек не испытывает чувства насыщения даже тогда, когда уже наелся досыта. Чтобы сон был продол-

жительным, недостаточно проспать «законные восемь часов». Если сон был поверхностным, беспокойным, с нарушенными фазами, с храпом и прочими проявлениями апноэ – это также приведет к падению уровня лептина и вы целый день будете чувствовать голод и активно его утолять.

Задумайтесь, всего 80 минут недосыпания заставят вас съесть дополнительных 549 ккал на следующий день.

Даже при абсолютно одинаковом числе употребляемых калорий люди, спящие по восемь с половиной часов, теряют жировую ткань в два раза быстрее, чем спящие по пять с половиной часов. Пять дней недосыпания значительно снижают чувствительность к инсулину, что приводит к тому, что в организме активно начинают копиться жировые отложения.

Во время медленного сна выделяются важные для регуляции метаболизма человека и его иммунитета гормоны (анδροгены) – тестостерон и гидроксипрогестерон. Подавление медленного сна снижает уровень андрогенов, а они оказывают разнообразное воздействие на организм, в частности участвуют в углеводном и липидном обменах. Кроме того, тестостерон и гидроксипрогестерон и их метаболиты обладают нейропротективными свойствами: регулируют реакцию организма на стресс, влияют на настроение и когнитивные функции. Дефицит андрогенов может привести к метаболическим и психическим расстройствам даже у здоровых взрослых.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.