

Фрэнк ЛИПМАН, Нил ПАРИХ

совместно с Рейчел Хольцман



Здоровый сон

Как без стресса
перестроить свой режим
и свою жизнь



Перезагрузка привычек за 21 день

**Рейчел Хольцман
Фрэнк Липман
Нил Парих**

**Здоровый сон. Как без
стресса перестроить свой
режим и свою жизнь**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72041563

Фрэнк Липман, Нил Липман, Рейчел Хольцман "Здоровый сон. Как без стресса перестроить свой режим и свою жизнь": ООО «Попурри»;

Минск; 2022

ISBN 978-985-15-6128-1

Аннотация

Эта книга рассказывает о значении сна для здоровья и благополучия человека, о причинах и последствиях эпидемии недосыпания. Эксперты в области сна помогут вам проанализировать факторы, влияющие на ваш сон, и разработать собственную стратегию по его улучшению.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение. Пора устроиться поудобнее и поспать	6
Знакомьтесь: группа поддержки для лучшего сна	14
А теперь поговорим серьезно	18
Учиться спать не должно быть скучно	20
Глава 1. В ритме отдыха	24
Нужна ли вашему ритму перезагрузка?	29
День и ночь: создатели ритма	32
Мелатонин и кортизол: хранители ритма	36
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Фрэнк Липман, Нил Липман, Рейчел Хольцман Здоровый сон. Как без стресса перестроить свой режим и свою жизнь

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA.

All rights reserved.

Copyright © 2021 by Frank Lipman, MD & Neil Parikh

© Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2022

* * *

От сна зависят счастье и несчастье, питание и хорошая физическая форма, потенция и импотенция, знание и невежество. Сон не вовремя, его излишек или нехватка, подобно богине Каларатри, отнимают счастье и жизнь. Правильный же сон возвращает счастье и жизнь, как вспышка истинного знания приносит их

женицине, практикующей йогу.
Чарака-самхита Сутрастхана

Введение. Пора устроиться поудобнее и поспать



Вы недосыпаете. Смелое, конечно, утверждение, ведь мы с вами не особо знакомы, но, если вы похожи на большинство людей – а мы готовы поспорить, что так и есть, – значит, вы отдыхаете недостаточно. Цифры говорят сами за себя: у 40 % американцев периодически случается бессонница, у 22 % она случается почти каждую ночь, и 70 % американцев недосыпают – скажем спасибо изменениям, произошедшим в нашей культуре (все работает круглосуточно), технологиям (вайфай) и привычкам (переутомление, неправильное питание). К сожалению, небрежное отношение к недосыпанию, которое на первый взгляд кажется не слишком существенным – по личному выбору других приоритетов или из-за конфликтующих со сном обстоятельств, которые не изменятся в обозримом будущем, – скорее всего приведет к очень серьезным последствиям, если еще не привело. Но не следует беспокоиться – вы можете это изменить. Именно потому, что вы приступаете к изучению самого первого универсального ресурса для улучшения сна, который идеально подходит для вас, вашего сна и вашей жизни.

С первой нашей встречи мы, авторы этой книги, знали, что у нас сложится команда для улучшения жизни людей. Фактически именно поэтому нас представили друг другу – у нас был общий знакомый, который знал, насколько мы одержимы этой миссией.

Нил сперва обратился к Фрэнку в качестве пациента –

он искал новый подход к понятию о хорошем самочувствии, и ему понравилась холистическая философия Фрэнка (как, например, в случае со сном: более качественный сон ведет к улучшению общего состояния здоровья, а оно, в свою очередь, ведет к улучшению качества сна) и его жестковатый стиль (легкая версия кнута и пряника). В свою очередь, Фрэнк вдохновился страстью Нила к новейшим механизмам и технологиям, которые помогают сформировать новые, полезные привычки, особенно если речь идет о качественном ночном отдыхе. Эта книга родилась после того, как неделями мы каждый день обменивались имейлами о выявленных новых гаджетах, способах терапии, идеях, касающихся сна и изменений в поведении. Нашей задачей стало написать книгу, которая наконец заставит людей хорошо выспаться.

Особенно в контексте COVID-19, когда еще больше людей начали противостоять здоровому режиму сна и стало ясно, что недосып стал сопутствующей патологией вируса, мы поняли, что нужно сделать что-то, что отличалось бы от уже сделанного. Большинство из вас читали тематические статьи (или по крайней мере их заголовки). Вы уже знаете, что мы переживаем эпидемию нехватки сна, и вы знаете – по рассказам или из личного опыта, – что большинству людей это дорого обходится. От сбоев в работе иммунной системы до лишнего веса и гормональных расстройств, химического дисбаланса головного мозга или, еще хуже, сердечных заболеваний, диабета и болезни Альцгеймера – хоть немно-

го, но вы знаете о цене, которую платите за нехватку сна. И напротив, тонны проведенных исследований подтверждают, что если мы всего лишь больше спим (больше, чем те пять-шесть часов, которые мы считали достаточными), то можем предотвратить как серьезные, так и менее серьезные болезни, повысить способность учиться, решать проблемы, оригинально мыслить, худеть, выглядеть и чувствовать себя моложе и лучше справляться со стрессом. Кроме того, хватает красочных статей, иллюстрирующих буквально каждый разумный совет относительно количества или качества сна, будь то отключение гаджетов за час до сна, использование блокирующих свет штор или прием ванны с маслом лаванды.

И тем не менее мы все по-прежнему чрезвычайно утомлены.

Немногие люди спят лучше, чем спали мы до того, как зарождавшееся исследование дало нам еще более четкое понимание того, почему сон так важен, что он делает для каждой составляющей нашего здоровья и как добиться от него большего. Так что если вам кажется, будто вы живете в тумане, чуть волочите ноги, не можете избавиться от депрессии или тревожности и вам никак не удастся хорошо выспаться, – эта книга для вас. Она также для вас, если вы не совсем на этом пределе, но чувствуете себя раздражительным, вялым, уставшим и измученным. Мы поставили перед собой цель выяснить, почему так сложно с этим что-то сделать, – и исправить это.

Мы считаем, что исправление начинается с изменения ваших представлений о сне. Очень долгое время понятие здорового образа жизни держалось на трех столпах: режим питания, спортивные упражнения и управление стрессом. Картина хорошая, но неполная. Правильного режима питания, регулярных занятий спортом и управления стрессом не хватает для исчерпывающей трансформации или даже поддержания вашего здоровья, если вы не будете достаточно спать. Потому что **сон определяет, каким будет ваш изначальный ритм**. Абсолютно каждая система в вашем теле регулируется вашим циркадианным ритмом – собственным 24-часовым ритмом, синхронизирующим сердечно-сосудистую, мышечную, пищеварительную и репродуктивную системы. Но король индивидуальных ритмов – сон. Вот почему мы говорим, что **сон определяет, каким будет ваш изначальный ритм: сон – это начало и конец всех дорог**. Когда отключена функция сна, отключаются все остальные функции вашего тела. Подумайте об этом так:

1. Если вы пытаетесь решить вопрос, связанный с состоянием здоровья, но не принимаете в расчет сон – вы плывете против течения.

2. Если вы испытываете нарушения сна, это вполне может быть симптомом того, что что-то «сломалось» в другой системе вашего организма. (И может быть также связано со сном.)

3. Однако если вы работаете над исправлением сна, дей-

ствуя с учетом всех аспектов вашего здоровья, которые влияют на сон, полученная польза проявится во всех составляющих вашего здоровья.

Иными словами, ключ к более долгой и здоровой жизни часто активируется концентрацией на сне. И дорога в постель вымощена попаданием в ритм.

Чтобы помочь вам на этом пути, мы разработали простой, но эффективный подход: выполнить серию небольших изменений в ежедневных привычках во имя перезагрузки естественных часов вашего тела. Впервые вы сможете четко понять свои уникальные ритмы и потребности, касающиеся сна, затем тщательно продумать идеальный режим, отлично подогнанный под ваше тело, психологию и образ жизни. А чтобы помочь вам увидеть скорые многообещающие результаты, мы также добавили Перезагрузку – быстрое, (относительно) безболезненное общесистемное обновление. Взяв за главное правило нажимать кнопку перезагрузки на внутренних часах, вы сразу же увидите положительную связь между решениями, которые вы принимаете, и вашим сном.

Наконец, вы можете пользоваться этим гидом до конца жизни. Его цель – помочь вам ориентироваться в собственных меняющихся потребностях в отношении сна, а также потребностях ваших детей и родителей (см. «Сну все возрасты покорны» на с. 195 – вы, вполне возможно, удивитесь). Эта книга с вами для того, чтобы вы могли к ней снова обратиться, когда у вас появится необходимость разово перезагрузить

ритм или возникнет ситуация, требующая разрешения, – такая, как апноэ, джетлаг или новорожденный ребенок. Развивая свой собственный протокол сна и придерживаясь его, вы сделаете важные шаги навстречу не только улучшению своего сна, но и тому, как лучше питаться, функционировать и отдыхать. И в результате вы выпустите на свободу кипучую энергию, безграничную креативность, устойчивую бодрость, копившиеся всю (долгую) жизнь, и, конечно, много-много сладких снов.

Знакомьтесь: группа поддержки для лучшего сна

Мы оба любим считать себя профессионалами в том, чтобы делать жизни людей немного легче, здоровее и уж точно приятнее.

Для Фрэнка, доктора функциональной и интегративной медицины, это означает более 40 лет прописывать своим клиентам действенные и простые изменения привычек вместо таблеток (а потом еще одних, и еще). Эти перемены знакомят его пациентов с их естественными ритмами, что заставляет обратить внимание на основную причину беспокоящих их симптомов, вместо того чтобы устранять их с помощью лекарств. Имея за плечами подготовку и в традиционной китайской медицине (ТКМ), Фрэнк подходит к лечению пациентов скорее как садовник, чем как механик. Механический образ действия западной медицины обычно состоит в том, чтобы найти сломанную деталь, починить ее (вылечить медикаментозно) или удалить (провести операцию). В то время как цель ТКМ – заставить пациента цвести и наливаться силой, как растение. Если листья желтеют, вы не красите их в зеленый цвет или просто избавляетесь от них – вы проверяете, повреждены ли корни, богато ли напитана почва, достаточно ли растение получает света, воды и т. д. Это и означает зреть в корень. Сейчас Фрэнк обратил внима-

ние на сон как симптом и основную причину слабого здоровья. А будучи членом Консультативного совета по сну компании Casper, он помогает гораздо большему количеству отчаявшихся от проблем со сном людей – вместе с персоналом компании – получить нужную им подготовку в вопросах сна, чтобы улучшить жизнь.

Его суперспособность в области сна – предоставить всю необходимую информацию, включая самые последние исследования (но в таком виде, чтобы для ее понимания не нужна была медицинская степень), вместе с одобренным врачами протоколом, чтобы вы начали себя чувствовать лучше *прямо сейчас*.

Нил – сын сомнолога и один из основателей Casper, компании, производящей революцию в том, что люди думают о сне и как инвестируют в свои ночные привычки. Его задачей стало дать людям важнейшие инструменты для улучшения качества жизни – от подушек, избавляющих от разного вида болей, и ламп, которые автоматически тускнеют и замедляют реакции вашего тела, до матрасов, которые в мире сна являются тем же, чем кроссовки Nike являются в мире бега: благодаря им вы будете думать, что можете завоевать весь мир! Нил и его команда также находятся в авангарде создания культуры, в которой сон перестал бы восприниматься как что-то просто «нужное», а стал бы тем, чего хочется быстрее дождаться. Вдобавок к созданию Консультативного совета по сну компании Casper, в состав которого входят

некоторые из наиболее выдающихся экспертов по вопросам здоровья и сна (включая Фрэнка) и который консультирует команду и клиентов Casper насчет самых последних инноваций и теорий, касающихся суперсна, сотрудники Casper решительно действуют. Они – подопытные кролики на передовой, проверяющие свои собственные рекомендации, чтобы убедиться, что те действительно работают. Фактически они были первыми участниками Перезагрузки, о чем вы узнаете подробнее из главы 10.

И, возможно, самое главное: Нил был на вашем месте! Его потребность в решении собственных проблем со сном (а именно того, что он чувствовал себя уставшим даже после целой ночи сна) и привела его в конце концов к Фрэнку. Вместе они изучили привычки Нила: слишком много кофеина в течение дня и вечером, поздние трапезы из-за работы или званых ужинов, непредсказуемое время начала и завершения сна и явно слишком много стресса. Результатом стал практически постоянный джетлаг, или, по описанию Фрэнка, нахождение «вне ритма». Чтобы вернуться в ритм, Нилу понадобилось переоценить привычки: выяснить, какие именно из них активно крали его сон (весь этот кофеин, поздние ужины и перекусы, неконтролируемый стресс, отсутствие режима сна, засыпание перед телевизором), и выработать более полезные паттерны поведения (перейти на низкокофеиновый американо, заняться йогой и медитацией, убрать из спальни телевизор, принимать добавки, например

магний). Ему пришлось по-новому взглянуть на свои занятия спортом, диету и образ жизни, чтобы понять, что значит суточный цикл сна. Стресс не исчез по мановению волшебной палочки, и не всегда можно было отменить вечерние обязательства, но все, что он мог изменить, он изменил. Результат? Более здоровый сон!

Его суперспособность в области сна – использование обширных знаний о новейшем оборудовании и гаджетах, которые помогают лучше спать, а также сочувствие человека, лично пережившего и переборовшего проблемы со сном.

А теперь поговорим серьезно

Если вы хотите открыть для себя качественно новый уровень сна, который улучшает здоровье, продлевает жизнь, оптимизирует все на свете, – вам следует начать серьезно относиться к хорошему ночному отдыху. Потому что он важен, и *весьма важен*. И ничто так наглядно не демонстрирует невероятную силу сна, как результаты его нехватки. Нехватка сна, даже после всего одной ночи недостаточного отдыха, больно бьет по каждой из ваших основных систем органов, от сердечной до иммунной. Она отрицательно влияет на то, как вы учитесь и противостояте болезням, насколько ясно соображаете и красиво стареете, на ваше настроение, на способность быстро вернуться в хорошее расположение духа и на вес. Нехватка сна – доказанный фактор риска развития болезни Альцгеймера, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта, сердечной недостаточности, инсульта, диабета, депрессии, тревожности и ожирения.

Фактически недосып может причинить вред даже вашей ДНК – схеме, по которой все устроено в вашем теле. Ученые отметили, что ДНК участников исследования, страдающих от недосыпа, вырабатывала меньше «репарационных генов» и демонстрировала больше «разрывов» ДНК. Это означает, что у этих людей было меньше генов, которые могут исправить потенциально опасные мутации во время размно-

жения клеток в теле, а также больше повреждений в ДНК. Это еще одно доказательство того, что нехватка качественного сна является содействующим фактором развития рака, а также сердечно-сосудистых, метаболических и нейродегенеративных заболеваний¹.

Сон и вправду является вопросом жизни и смерти. В 2007 году британские исследователи продемонстрировали, как принцип организации сна влиял на 10 000 добровольцев, за которыми наблюдали более 20 лет. Результаты были неоспоримыми: для тех, кто мало спал, риск более ранней смерти (чаще всего от сердечно-сосудистых заболеваний) увеличивался почти вдвое². Не хочется вас накручивать, но, согласно новому исследованию, опубликованному Journal of the American Heart Association («Журналом Американской кардиологической ассоциации». – *Примеч. ред.*), если у вас уже есть какое-то хроническое заболевание вроде артериальной гипертензии, диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний, вы подвержены еще большему риску рака и преждевременной смерти, если недостаточно спите³.

Так что давайте согласимся в одном: **лучший сон означает лучшую жизнь.**

¹ <https://neurosciencenews.com/sleep-deprivation-genetics-10638/>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2276139/>

³ <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/10/191002075944.htm>

Учиться спать не должно быть скучно

Благодаря отклику, полученному от наших пациентов, клиентов, коллег, друзей и членов семьи, мы посвятили эту книгу *простоте* – потому что никому не нужна еще одна объемная, сложная, заумная книга о сне. (Хотя, возможно, от такой книги как раз будет клонить в сон...) Но если серьезно, учиться спать не должно быть скучно. И однозначно не должно быть трудно. Однако мы задались вопросом: если сон так важен, почему так мало людей отдыхают достаточно? На наш взгляд, на их пути встречаются несколько препятствий:

– **Информации навалом – но это не книги для легкого чтения.** Эта информация подавляет, и ее трудно усвоить. Да и что вы в последнюю очередь хотите делать, когда утомлены и не функционируете должным образом? Прорваться сквозь сложные главы, полные научных исследований. Это может быть увлекательным и важным, но мы думаем, что информация, с которой вам следует начать, должна быть очищена до удобоваримой и увлекательной и подаваться маленькими порциями вместе с полезными, выполнимыми советами. Включим ли мы в нее некоторые исследования? Да. Потребуется ли от вас отложить на минуту телефон и сосредоточить внимание? Да. Но обещаем ли мы, что будет

коротко и ясно? Стопроцентно.

– **Сон стал рутинной обузой.** Это еще один пункт в бесконечном списке того, что вы «должны» делать, чтобы чувствовать себя лучше. Вместо того чтобы быть частью естественного ритма, в которую вы легко попадаете в конце дня, он кажется чем-то вклинивающимся между рабочими и социальными обязательствами и укладыванием детей. И вы думаете: «Почему бы просто не выпить таблетку?» А это, к сожалению, не только отрицательно сказывается на общем состоянии здоровья, но еще и ухудшает качество вашего сна в долгосрочной перспективе. Мы хотим, чтобы вы *хотели* спать. Когда естественные ритмы тела восстановлены, то есть вы едите, двигаетесь и живете, придерживаясь циклов, управляющих сном в течение дня (мы об этом еще поговорим *гораздо* подробнее), – сон будет приходить легко и естественно.

– **Трудно понять, какие новые привычки будут лучшими для вас, или определить, действуют ли они.** Если вы хотите научиться заниматься спортом так, чтобы это было комфортно вашему телу, соответствовало потребностям здоровья и личным интересам, можете нанять личного тренера. Если хотите выработать новые пищевые привычки, которые будут эффективны и необременительны, можно нанять диетолога. Но в отношении сна большинство специалистов по-прежнему применяют слишком широкий спектр рекомендаций к слишком широкому кругу людей. Ваш соб-

ственный уникальный режим сна должен отражать ваш уникальный ритм с учетом возраста, физиологии, образа жизни и предпочтений. И, как и в случае с фитнесом, теперь существуют инструменты для активного отслеживания параметров сна.

– **Вы не хотите отказываться от того, что любите.** Если бы было легко жить монашеской жизнью ради улучшения сна, все бы так делали. Но все устроено не так. Никто не хочет вести жизнь, полную ограничений. Вот почему мы разработали программу, адаптированную под ваши предпочтения и потребности – в том числе социальную жизнь и маленькие слабости. Затем, следя за своим прогрессом с помощью специальных гаджетов или старого доброго дневника сна, вы сможете увидеть, как выбор, который вы делаете в течение дня, помогает вашему режиму сна или ухудшает его, – так что в конечном итоге *вы сами* сможете сделать лучший выбор для себя. И узнаете, как вернуться на правильный путь, если свернете не туда.

– **Не существует универсального решения проблемы со сном.** «Скажите мне, как спать!» – одна из самых частых просьб, которые Фрэнк слышит на приеме. И все же за все 40 лет работы врачом, после лечения тысяч пациентов с разной степенью и типами нарушения сна он убедился, что не существует одной-единственной универсальной рекомендации. Причин тому несколько:

1. Нет универсального «идеального» количества сна.

2. Все люди разные.

3. На сон влияет несколько факторов нашего образа жизни, и это не только то, что происходит ночью.

И в то же время, хотя нет универсального решения, есть одна частая причина плохого сна. Верно, это нарушение ритма. И в этой книге мы пройдемся по каждому из факторов, которые могут сбивать вас с ритма, включая то, когда и что вы едите, как и когда двигаетесь, как справляетесь со стрессом, а также как и когда вы спите днем. Мы также рассмотрим физиологические факторы, которые влияют на ритм: возраст, состояние пищеварительного тракта, гормоны и даже гены. Ваш идеальный режим сна, скорее всего, будет отличаться от режима вашего партнера, ваших родителей или сверстников – и это нормально. Обучая вас прислушиваться к собственному телу и исследовать привычки, мы поможем и определить правильное для вас количество сна и лучший способ прийти к нему, основанный на ваших личных результатах.

Глава 1. В ритме отдыха



Мы поверили в свою способность создавать собственные

ритмы, независимые от ритмов природы. Мы привыкли загружать себя делами – круглосуточно и без выходных (обычно в помещении с искусственным освещением), а потом ложиться спать когда придется (обычно это бывает слишком поздно и тоже при искусственном освещении, исходящем от экранов, светодиодных и люминесцентных ламп и т. д.). Мы работаем много часов, не отрываясь от почтовых ящиков, новостных лент, телефонных звонков и виртуальных встреч, совмещая это все с обязательствами перед детьми, друзьями и семьей, постоянно подвергаясь прочим стрессовым факторам. Мы недосыпаем и переутомляемся, а когда просыпаемся утром, все начинается сначала. Если мы перегораем, ничего страшного – для таких случаев есть лекарство. Это касается и любых угрожающих здоровью побочных эффектов, таких как нехватка энергии, скачки артериального давления, гормональный дисбаланс, перепады настроения, снижение либидо или усиление беспокойства и депрессии. Наша жизнь не кажется такой уж ненормальной, потому что все вокруг живут точно так же и с теми же симптомами.

Нас объединяет то – и Фрэнк видит это почти в каждом из своих пациентов, – что *мы в ужасном рассинхроне с окружающей средой*. Мы выбились из ритма. Это то, что мы называем **культурной аритмией**. И чтобы решить проблемы со сном – в дополнение практически ко всем другим вопросам, связанным со здоровьем, – нужно это исправить.

Ритм во время пандемии

Пандемия COVID-19 серьезно нарушила ритм жизни миллиардов людей. Резкие перемены в расписании, удаленная работа, увольнения, уход за детьми или другими членами семьи в течение всего дня, социальная изоляция, эмоциональные расстройства и сильнейший стресс еще долго будут сокрушать наш режим сна и бодрствования. Рекомендации в этой книге подходят для того, чтобы помочь вам распознать эти перемены в своей жизни и ориентироваться в них. Мы также рекомендуем попробовать бесплатное приложение Social Rhythms, созданное учеными из Мичиганского университета. Эта программа не только помогает ученым собирать больше данных о том, как наши биологические часы отреагировали на локдаун, но и позволяет пользователям видеть, как проявляются их собственные паттерны сна и бодрствования. Мы поговорим подробнее о том, как отслеживание может быть исключительным инструментом для улучшения сна (в разделе «Отслеживайте улучшения с помощью технологий»), и, как большие поклонники данных, мы думаем, что чем больше информации вы сможете собрать о своих привычках, касающихся сна, тем лучше.

Подумайте о том, когда вы в последний раз переживали смену часовых поясов – и как это выматывает. Вы легко уста-

ете, чувствуете вялость и из последних сил стараетесь сконцентрироваться или ясно мыслить. У вас ноет все тело, вам тяжело засыпать, могут даже возникнуть проблемы с пищеварением. К сожалению, это состояние вызывают не только дальние поездки. Многие из нас проверяют свои ритмы на прочность каждый божий день и чувствуют себя в постоянном джетлаге.

В повседневной жизни мы выпадаем из ритма, потому что постоянно посылаем своему телу неверные команды:

- чаще ориентируемся на часы в телефоне, чем на часы внутри нашего тела;
- питаемся неправильной пищей в неподходящее время;
- употребляем изменяющие ритм вещества (кофеин, никотин и алкоголь);
- занимаемся спортом в неподходящее время (или вообще не занимаемся);
- находимся в постоянном напряжении;
- не проводим достаточно времени просто расслабившись;
- не получаем достаточного количества дневного света;
- проводим слишком много времени под искусственным освещением;
- не имеем полезных повседневных привычек (особенно привычки засыпать и просыпаться в одно и то же время, в том числе на выходных);
- слишком мало или плохо спим (это шокирующее откры-

тие, мы знаем).

Все это приводит к нарушению режима сна. А когда режим сна нарушен, остальные функции вашего тела тоже не работают. Вот почему для полноценного отдыха вам нужно больше, чем просто раньше лечь спать или позже проснуться.

Нужна ли вашему ритму перезагрузка?

Если вы ответите утвердительно на три и более вопроса из приведенных ниже, ваше тело, скорее всего, требует ресинхронизации со своими естественными ритмами, начиная со сна:

- Просыпаетесь ли вы иногда по утрам, не чувствуя себя отдохнувшим?
- Чувствуете ли вы себя уставшим большую часть времени?
- Нужно ли вам пить кофе, газированные напитки или перекусывать сладким, чтобы взбодриться?
- Даже если вы физически устали, продолжаете ли беспрестанно думать о чем-то?
- Чувствуете ли вы, что стареете слишком быстро?
- Страдаете ли вы повышенным газообразованием, вздутием живота, запорами и (или) несварением?
- Тяжело ли вам худеть, несмотря на правильное питание и занятия спортом?
- Испытываете ли вы боль в мышцах и (или) напряжение в теле – в частности, в затылке и в плечах?
- Чувствуете ли вы снижение сексуального влечения?
- Часто ли вы чувствуете себя подавленным, возникают ли у вас сложности при концентрации, фокусировании вни-

мания или запоминании вещей?

– Обнаружили ли вы, что вас, кажется, ничто не молодит?

– Чувствуете ли вы недостаток мотивации для выполнения даже небольших задач?

– Считаете ли вы, что болеете чаще и выздоравливаете дольше?



День и ночь: создатели ритма

Путь к хорошему ночному отдыху начинается с главной идеи: *есть фундаментальные биологические законы, которые больше вас, важнее социальных и трудовых обязательств, сильнее достижений западной медицины.*

Эти биологические законы были написаны еще тогда, когда наши предки жили в пещерах и хижинах, вставали с рассветом, имели достаточную физическую нагрузку, ели сезонную пищу и ложились спать, когда темнело. Наша жизнь, возможно, изменилась, но наша ДНК – нет. Поэтому, когда вы не следуете этим законам, ваше тело приходит в замешательство, теряет функциональность и в конечном счете заболевает.

Эти биологические «правила» регулируются вашим **Координатором времени**, который иногда называют циклом сна и бодрствования. Научное название Координатора времени – супрахиазматическое ядро (СХЯ); оно расположено у основания головного мозга в гипоталамусе. Все, что вам нужно знать, это то, что Координатор времени – всемогущий внутренний датчик, координирующий ваши **циркадианные ритмы**. Это физические, умственные и поведенческие изменения в теле, которые следуют ежедневному циклу.

Так, ритмы, продиктованные вашим Координатором времени, сообщают телу, когда засыпать, когда просыпаться, ко-

гда есть, когда напрягаться.

Координатор времени – это, по сути, ритмоводитель для тела, координирующий все ваши системы в непрерывной 24-часовой петле. Для этого он использует информацию из вашего окружения и синхронизируется с ней. Какую информацию он использует в первую очередь? Свет. Потому что тело было изначально запрограммировано спать, когда темно, и бодрствовать в светлое время суток.

Используя информацию от светочувствительных клеток в глазах (даже когда они закрыты!), Координатор времени постоянно отслеживает продолжительность и яркость света – днем и ночью. В зависимости от этой обратной связи он использует гормоны и нейромедиаторы («химические посредники»), чтобы давать команды ритмам по всему организму.

Вот как это выглядит:

– При первых лучах света Координатор времени включает все функции, которые заставляют нас действовать в течение дня: уровень гормонов увеличивается, чтобы стимулировать метаболизм, температура тела повышается, мышцы готовы к движению, а мыслительная деятельность становится все более точной.

– С наступлением темноты Координатор времени готовит нас ко сну: тело остывает, пищеварительная система переходит в режим отдыха и восстановления, а мозг запускает ночную программу интенсивной детоксикации, вычищая все побочные продукты, которые в течение дня произвело рабо-

тающее сознание, а также консолидируя и сохраняя воспоминания.

Ваш Координатор времени контролирует более сотни различных циркадианных ритмов, или 24-часовых циклов, по всему организму. Например, цикл в вашем желудочно-кишечном тракте регулирует голод и пищеварение, цикл в вашем мозге контролирует умственную активность и настроение, а цикл в легких влияет на дыхание. Артериальное давление, температура тела, уровень гормонов, частота сердцебиения – у каждой функции вашего тела, вплоть до клеточного уровня, свой уникальный ритм, но они все управляются (прямо или опосредованно) Координатором времени. И эти функции, включая функцию сна, необходимо синхронизировать, чтобы достичь наилучшего самочувствия.

Каждая из этих функций достигает своего пика в разное время суток, чтобы работать оптимально, не перегружая организм. Вот почему в разные промежутки времени в течение дня тело ведет и чувствует себя по-разному. С 10:00 и до полудня вам, вероятно, легче сконцентрироваться или у вас больше энергии на тренировки, но с 14:00 до 16:00, возможно, вы готовы вздремнуть. Как и во всем, что запрограммировано природой, в этих деликатных приливах и отливах есть свой логический ритм, и вы можете снова подключиться к нему. По мере того как вы устраните нарушения ритма, вы сможете настроиться на то, что и когда нужно вашему телу – будь то еда, пробежка, перерыв для очищения сознания или

короткий отдых.

Сон – это не просто то, что вы делаете ночью

Взгляд на полный 24-часовой циркадианный цикл поднимает важный вопрос о сне и его ритме: здоровый сон – это не только то, что вы делаете ночью. Несмотря на то, что ваше поведение в ночное время действительно имеет большое значение для того, насколько хорошо вы спите, возвращение в ритм предполагает внимание к своим привычкам в течение дня. Ваш Координатор времени работает без перерыва, постоянно вбирая в себя информацию и калибруя ее по нарастающей. Одно действие, сбивающее ваш ритм в какой-то момент дня, вызовет эффект домино во всех других, более мелких ритмах, что в конечном итоге нарушит весь цикл. Вот почему новые привычки, способствующие укреплению сна, о которых мы будем рассказывать, нужно вводить в течение всего дня. Мы знаем, какое время суток лучше всего подходит для пищеварения, концентрации и физической нагрузки, поэтому подскажем, в какое время дня лучше всего вырабатывать эти новые привычки. Когда вы начнете правильно поддерживать функции своего тела круглые сутки, увидите явное улучшение сна и общего самочувствия.

Мелатонин и кортизол: хранители ритма

В центре нашего хоровода засыпаний-просыпаний два основных игрока: гормоны и химические посредники – **мелатонин** и **кортизол**.

Когда начинает темнеть и ваш Координатор времени определяет, что вокруг стало меньше света, он увеличивает выработку **мелатонина**. Этот гормон – натуральный помощник сна. И речь идет о чистом веществе, не о фабричном, которое вы можете найти на полке в аптеке, о чем мы поговорим подробнее в разделе «Мелатонин: делайте его, а не подделывайте». В мире правильного отдыха выработка мелатонина служит сигналом, что пора готовиться ко сну.

Когда уровень мелатонина в теле увеличивается, **кортизол** начинает падать. Кортизол – дневной напарник мелатонина, он поддерживает внимание, повышает энергичность, регулирует артериальное давление, помогает пищеварению и увеличивает уровень сахара в крови (что, в общем, неплохо, если умеренно). Однако кортизол также является главным гормоном стресса в вашем теле и вырабатывается каждый раз, когда тело переживает стресс – будь то реальная угроза, как болезнь или последствия глобального потепления, или то, что мы ежедневно принимаем за стресс, например рабочая переписка или дорожные пробки. Таким образом, вы ви-

дите, что повышенный стресс – и, соответственно, кортизол – вреден для вашего сна и, следовательно, для здоровья. Но об этом поговорим позже.

По мере того как уровень кортизола (в идеале) падает, уровень энергии также начинает снижаться. Когда полностью темнеет, тело последовательно и ритмично выделяет больше мелатонина, чтобы вы продолжали спать и ваше тело могло провести свое важнейшее ночное обновление и восстановление. Организму нужно это время для выполнения таких функций, как очистка и детоксикация мозга, консолидация воспоминаний и информации, снижение артериального давления и выработка большего количества иммунных клеток, – вот почему мелатонин делает гораздо больше, чем просто подает сигнал ко сну. Это еще и необходимый проводник, координирующий важные метаболические функции и делающий так, чтобы поезд вашего ритма шел по расписанию.

Затем, когда утром светает, светочувствительные клетки улавливают солнечный свет, выработка мелатонина прекращается и кортизол снова начинает расти, чтобы вы начинали день бодро.

Что мешает вашему мелатонину?

К сожалению, вашего Координатора можно сбить с толку в отношении правильного времени для выработки

мелатонина или количества его выработки. Фактически из-за современного образа жизни многие из нас совершают манипуляции с биологическими часами, в результате чего наше тело не знает, когда ему нужно лечь спать. Если такое случается, у вас нарушается цикл сна и бодрствования. Чаще всего это происходит по следующим причинам:

Мы используем слишком много искусственного света

Когда был готов детальный проект вашего тела, электричество еще не изобрели, поэтому логично, что до вашего Координатора времени не дошла записка о том, что искусственный свет от лампочек и экранов приборов – не то же самое, что солнечный свет. Поскольку ваш мозг по-прежнему считает, что свет означает день, подвергать вашего Координатора времени слишком большому воздействию искусственного света – верный способ нарушить цикл сна и бодрствования, из-за чего сокращается общее время сна и (или) становится сложнее уснуть.

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.