

ПРОЕКТ
РАСОВЕТ

ВЯЧЕСЛАВ РА
СОН

Ваш персональный целитель,
архивариус и защитник

Вячеслав Ра

**Сон. Ваш персональный
целитель, архивариус и защитник**

«Издательские решения»

Ра В.

Сон. Ваш персональный целитель, архивариус и защитник /
В. Ра — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-680613-9

Мы добровольно лишаем себя сна, гордясь своей «продуктивностью», и даже не подозреваем, какие важные процессы происходят в нашем организме в это время. Пренебрежение сном открывает дорогу самым грозным заболеваниям — онкологии, деменции и многим другим, которых, увы, достаточно много. Эта книга — очень краткий, но чрезвычайно важный рассказ о мощном, бесплатном и сладком лекарстве, данном нам природой, — сном.

ISBN 978-5-00-680613-9

© Ра В.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Великий «тихий целитель»	7
Часть 1: Саморазрушение как норма	7
Часть 2: Интенсивная работа по спасению	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Сон
Ваш персональный целитель,
архивариус и защитник

Вячеслав Ра

© Вячеслав Ра, 2025

ISBN 978-5-0068-0613-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Когда вы в последний раз хорошо выспались? Если не помните, то вам стоит прочесть этот текст. Заранее немного забегу вперёд: большинство из нас беспощадно издевается над своим организмом, повышая риск возникновения тяжёлых заболеваний – таких как онкология, деменция, невралгия и многих других, – даже не осознавая этого.

Но обо всём по порядку, лаконично и только о главном. Меня зовут Вячеслав Ра, я – автор книги «Рассвет». Это философско-психологический нон-фикшн, написание которого ушли долгие годы и масса усердного труда. В ней поднимаются темы счастья, предназначения, успеха, карьеры, отношений и психологического здоровья. Я рекомендую её всем, кто по какой-то причине ещё не нашёл ответы на свои вопросы, чувствует моральное насилие, тяготы неудач, экзистенциальный кризис и другие негативные проявления современной сумбурной жизни. Обещаю: вы найдёте ответы не только на уже сформированные вопросы, но и на те, что ещё не успели возникнуть. Вы поймёте, чем обусловлены поступки и мотивации людей, взглянете на себя и других под новым углом. «Рассвет» уже помог многим коренным образом изменить взгляд на жизнь и вступить на «путь героя» – тот самый путь, что ведёт к успеху, счастью и гармонии.

Но, подробно раскрывая темы психологического здоровья, я не смог уместить в книгу ещё один чрезвычайно важный аспект нашей жизни. Во-первых, «Рассвет» и так получился довольно объёмным. Во-вторых, я не нашёл возможности гармонично включить в него тему того, насколько серьёзно сон влияет на здоровье. Поэтому я решил создать отдельную – небольшую, но невероятно важную – книгу для всех, кто никогда не задумывался о сне и не изучал этот предмет: ни с помощью видео в интернете, ни через чтение обычно больших и сложных книг нейробиологов и сомнологов.

Эта маленькая книга – точно не научный труд. Скорее, это эссе, основанное на последних научных данных и исследованиях. Я всего лишь человек, который обнаружил ценное знание, о важности которого даже не задумывался – как и многие другие. И теперь я хочу поделиться этим знанием с тобой, дорогой читатель. Хотя книга является самостоятельной, она также будет чрезвычайно полезным дополнением и важным кусочком пазла к «Рассвету». Я твердо уверен: написанное здесь должен знать абсолютно каждый человек, поэтому электронная версия книги будет в бесплатном доступе.

Почему книга такая короткая? Я знаю: немногие станут читать научные труды, ещё меньше выберут тему здоровья и мозга, ещё меньше дойдут до сна, и, даже дойдя до этого, лишь единицы проявят достаточно терпения, чтобы дочитать до конца. Научная литература требует времени и энергии, а в современном мире многим просто не до этого. Уверен: узнав то, что написано в этой книге, вы согласитесь – эти знания нам должны были передавать с самого детства: родители, школа, кто угодно. Но почему-то этого не происходит.

В этой важной теме мы пробежимся по верхам, но остановимся на самом главном. Если она вас заинтересует, вы без труда найдёте дополнительные материалы. А пока – давайте начнём.

Великий «тихий целитель»

Часть 1: Саморазрушение как норма

Мы живем в обществе, где хронический недосып стал знаком доблести, синонимом продуктивности и занятости. Мы гордо рассказываем, как спали четыре часа перед важной встречей, и заливаем в себя литры кофе, чтобы обмануть организм, требующий отдыха. Мы ведём себя так, будто сон – это опциональная настройка жизни, банальный отдых от бодрствования, а не ее фундаментальная потребность. Человек – единственный вид на планете, который добровольно лишает себя сна, убивая и испытывая свой организм каждый день.

А теперь представьте, что каждую ночь, едва вы закрываете глаза, в вашем организме начинается тонкая, почти невидимая работа. Армия рабочих приступает к ремонту изношенных систем, офисные клерки упорядочивают хаос впечатлений минувшего дня, а санитары вымывают токсичные отходы мозговой деятельности. Просыпаясь раньше времени, вы приказываете всей этой сложной системе разойтись, не закончив работу. Каждую ночь. Из ночи в ночь. Год за годом.

Биология неумолима. Она мгновенно выставляет счёт за каждый украденный час у сна. И этот счёт шокирует своим содержанием и стоимостью.

Регулярный сон менее шести-семи часов – это не лёгкая усталость под глазами, а системный и масштабный сбой всего организма.

Это означает двукратное увеличение риска заболеть раком. Это безжалостное самоуничтожение иммунной системы, которая теряет способность отражать атаки вирусов и уничтожать злокачественные клетки, возникающие в теле каждый день. Всего одна ночь четырёх-часового сна – и количество естественных киллерных клеток (NK-клеток), ответственных за уничтожение раковых клеток и вирусов, снижается на 70%.

Сердечно-сосудистая система изнашивается: коронарные артерии истончаются и закупориваются, готовя почву для инсульта или сердечной недостаточности. У людей, спящих менее шести часов, риск сердечного приступа или инсульта повышается на 200% по сравнению с теми, кто спит семь-восемь часов.

Всего одна неделя недосыпа способна нарушить уровень сахара в крови настолько, что у здорового человека можно будет диагностировать преддиабетное состояние.

Может быть, вы знаете людей, посещающих спортзал с целью нарастить мышечную массу? Занимаясь натурально (без поддержки анаболиков), правильно питаясь, на самых лучших тренажёрах и с самым лучшим тренером на всём белом свете, человек едва ли когда-нибудь достигнет результатов, если лишает себя качественного сна просто потому, что произойдёт сбой гормонального фона: весь анаболический процесс будет нарушен, а уровень кортизола, который имеет катаболическое действие, повышается, что создаёт в организме среду, в которой разрушение мышц преобладает над их восстановлением.

Но самый коварный и глубокий удар наносится по мозгу. Недостаток сна – один из ключевых факторов, определяющих, разовьётся ли у человека болезнь Альцгеймера. Психика не выдерживает излишек бодрствования. Мозг, лишенный сна, теряет способность регулировать эмоции. Тревожность, депрессия, стресс, суицидальные мысли – это частые спутники тех, кто постоянно жертвует сном. Более того, сам по себе стресс, тем более хронический, на фоне недосыпа, резво прокладывает новые дороги к целому ряду болезней, которые и перечислять нет смысла – их список огромен.

Наши пищевые привычки – тоже заложники сна. Недосып заставляет нас есть больше. Он искусственно повышает уровень гормона голода (грелина) и подавляет действие гормона

насыщения (лептина). Вы уже наелись, но ваш обманутый мозг продолжает настойчиво требовать еду, причём преимущественно углеводную и жирную пищу. Более того, диета, направленная на снижение веса в условиях недосыпа, обречена на провал – большую часть потерянного веса будет составлять отнюдь не жир, а драгоценная мышечная масса.

Сложите все эти последствия вместе, и вы получите простую и пугающую формулу: чем меньше вы спите, тем короче будет ваша жизнь. Фраза «я отосплюсь в гробу» из дерзкой шутки превращается в мрачное пророчество. Страны, где сон сократился больше всего за последнее столетие, демонстрируют уверенный и резкий рост всех вышеперечисленных заболеваний.

Часть 2: Интенсивная работа по спасению

Так чем же занимается этот «ночной целитель», пока мы спим? За последние десятилетия наука совершила революцию в понимании того, что происходит с нами во время сна. Оказалось, что это не пассивное состояние, а интенсивная работа по восстановлению и обновлению всех систем организма.

1. Архивариус и менеджер: сон и память. Сон – это не перерыв в процессе повседневного обучения, а его важнейшая фаза. Пока мы спим, мозг совершает тонкую работу архивариуса. Он берёт свежие, ещё хрупкие воспоминания, полученные за день, и переносит их из временного хранилища – гиппокампа – в кору головного мозга. Этот процесс, называемый консолидацией памяти, подобен перезаписыванию файлов с оперативной памяти на жёсткий диск. Без него наши воспоминания остаются неустойчивыми и легко стираются.

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.