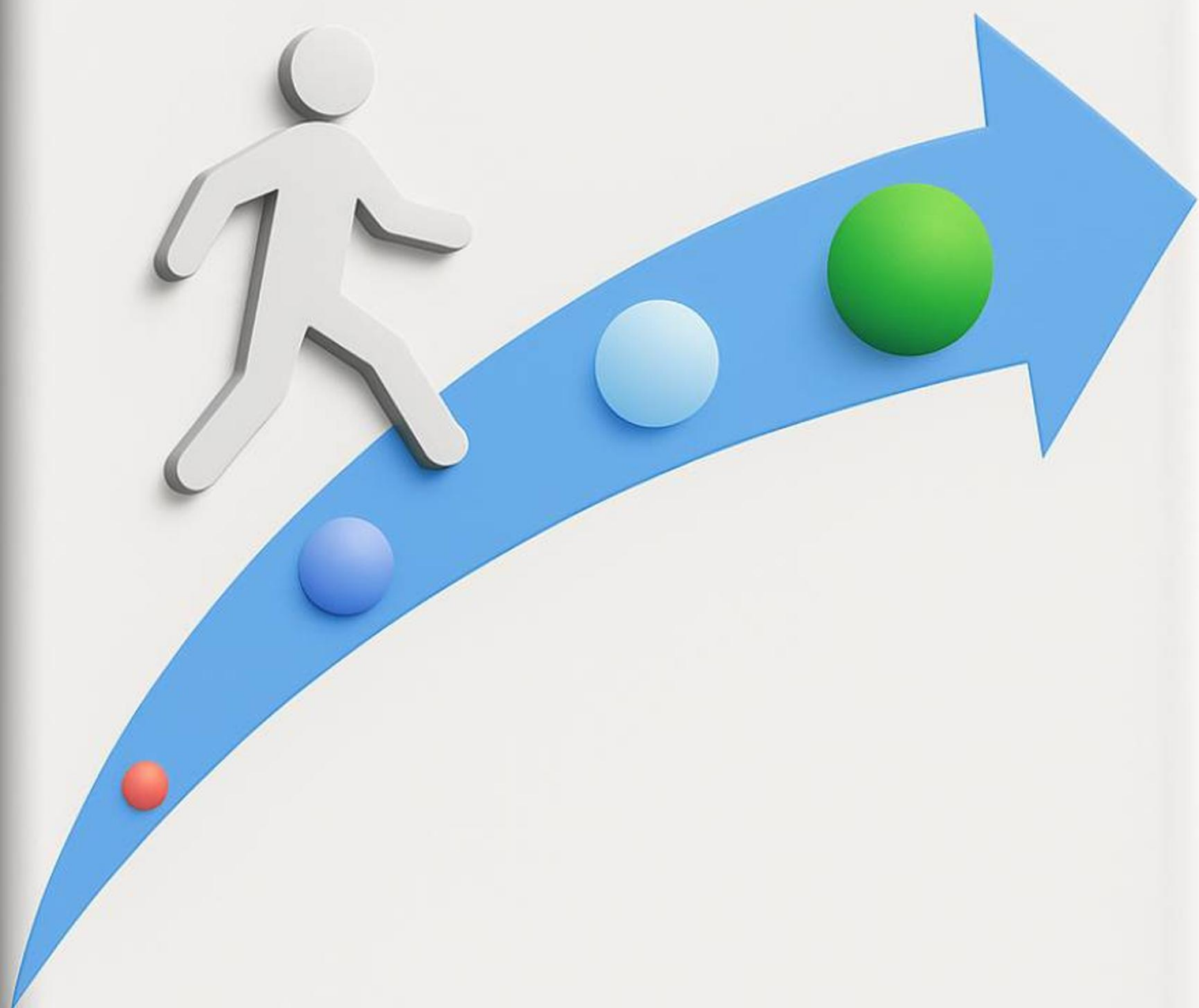


Логвинов Александр

БАЗОВЫЙ РЕЖИМ



Пространство решения "БаСвоДей"

Александр Логвинов

Базовый режим

«Автор»

2025

Логвинов А. А.

Базовый режим / А. А. Логвинов — «Автор»,
2025 — (Пространство решения "БаСвоДей")

Книга о том, почему именно простые вещи дают максимальный эффект. Когда сон, еда, отдых и психика в порядке, жизнь перестаёт ломаться и начинает работать.

© Логвинов А. А., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Питание: вы – это то, что вы едите (и пьёте)	6
Сон: перезагрузка мозга и тела	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Александр Логвинов

Базовый режим

Введение

Представьте, что ваше тело это сверхсовременный смартфон. У него куча наворотов: мощный процессор мозга, объективы глаз, датчики вкуса и обоняния, биохимический софт настроения. Но какой смысл в топовом гаджете, если вы забываете его подзаряжать, засоряете мусором и устанавливаете вирусные приложения? Наша жизнь часто напоминает такой сценарий. Мы ищем волшебные приложения - детокс-диеты, суперхондропротекторы, чудо-тренировки, в то время как базовые настройки сбиты. Сон – по остаточному принципу, питание - как попало, стресс - зашкаливает, дыхание – поверхностное, решения о здоровье - то чрезмерно героические, то вялые, отдых - «для слабаков». Пора включить «базовый режим».

Базовый режим – это как фокус на фундаментальных вещах: достаточное питание, качественный сон, психологическое равновесие, правильное дыхание, взвешенные решения о здоровье, регулярный отдых. Это не скучная рутина, а секрет устойчивости. Геройствуют многие, а вот соблюдают базовые потребности – единицы. Но именно они чувствуют себя лучше всех. В этой книге мы разберём, как эти сферы влияют на нас и как их прокачать в реальной жизни без героизма и жертв. Никакого морализаторства – только научные факты и понятные образы. Ведь базовый режим – это не слабость, а стабильная платформа, на которой строится всё остальное.

Читая дальше, вы узнаете, почему тарелка борща может оказаться круче модного детокса, чем сон побеждает кофе и планы «посплю после смерти», как мозг сам себе подставляет подножки (и как ему помочь), зачем обращать внимание на дыхание, хотя оно и так «само дышится», как не заблудиться в тонне советов о здоровье, и почему отдых – не роскошь, а нужный всем навык.

Итак, добро пожаловать в базовый режим – режим жизни в гармонии с нашей биологией. Без экстремальных настроек, но с удивительным эффектом. Поехали!

Питание: вы – это то, что вы едите (и пьёте)

Начнём с топлива для нашего «биосмартфона» – с питания. Каждый из нас хотя бы раз был на диете (или собирался «с понедельника»). Кето, палео, безглютеновая, гречневая - мода на чудо-рационы меняется каждый сезон. При этом Всемирная организация здравоохранения не устает повторять одни и те же банальности: ешьте разнообразную пищу, больше овощей и фруктов, поменьше сахара и обработанных продуктов. Звучит скучно? Зато работает. Как отмечают биологи, сбалансированное питание – не выдумка диетологов или маркетологов, а реальная вещь, основанная на эволюции и потребностях организма.

Наш организм - штука мудрая и сложная. Он умеет уживаться с триллионами микробов внутри, перерабатывать самые разные продукты и вообще гораздо умнее, чем его описывают в рекламе чудо-детоксов. Если бы нам реально грозили «токсины» после кусочка торта, природа бы этого не допустила – серьезные отравления сразу дают такие симптомы, что не заметить невозможно, и лечатся они не смузи из сельдерея, а врачом-токсикологом. Так что никакие соки и БАДы не очистят вас лучше, чем собственная печень и почки. В обычной жизни ставка должна делаться на естественное для организма – то есть нормальную еду.

А что такое нормальная еда? Ответ прост и сложен одновременно: разнообразное и сбалансированное питание, которое обеспечивает вас основными нутриентами, витаминами, минералами и водой. Не слишком мало и не слишком много калорий. Достаточно белков – тех самых кирпичиков для клеток, жиров – для гормонов и клеточных мембран, углеводов – для энергии. Клетчатка из овощей, фруктов, цельных зерен – для хорошей работы кишечника (и наших симбионтов-микробов). Плюс микроэлементы: железо, кальций, магний, цинк... звучит как скучный учебник, но без них никуда. Когда питание обеспечено по всем фронтам, организм чувствует себя, как хорошо смазанная машина: работает тихо, слаженно, без неожиданных сбоев.

Важно подчеркнуть: одна идеальная диета для всех – миф. У каждого свои особенности, но современные рекомендации стараются охватить большинство. В этом и плюс базового сбалансированного подхода – он гибкий. Не нужно есть брокколи килограммами ежедневно или импортные ягоды годжи тоннами. Антиоксиданты, витамины и прочие полезности есть в самых обычных продуктах – просто ешьте их разные. В народе говорят: «ешь радугу» – то есть больше цветов на тарелке (и не в смысле красителей!). Каждый натуральный цвет – от красных помидоров до фиолетовых баклажанов – несет свой набор фитонутриентов.

Другая крайность – избыточное увлечение одним продуктом или добавкой. «Суперфудов» как панацеи не существует. Даже безобидными вещами можно объесться или допить до проблем. Организм не всегда справляется с переизбытком отдельных компонентов пищи. Например, пить воду полезно, но и ей можно отравиться, если выпить сразу литров 8; рыбий жир нужен, но если флаконами – получите расстройство. Баланс – наше всё. Если вам вдруг захотелось «очиститься» и почувствовать легкость, не надо городить огород – просто добавьте овощей, замените пару мясных ужинов на бобовые, попробуйте новые полезные рецепты. Займитесь йогой или медитацией, уберите телефон во время еды – и вы реально почувствуете себя лучше, это научно обоснованные способы. Никаких экстремальных голодовок и монодиет на соках – только маленькие изменения, которые не ломают организм, а поддерживают его.

Кстати, о еде и настроении. Замечали, как портится характер, когда вы голодны? Не зря придумали термин «злой с голоду». Мозгу нужен глюкозный допинг регулярно, иначе он начинает бунтовать – отсюда раздражительность и апатия. Долгосрочно питание тоже связано с психикой: качественный рацион снижает шансы впасть в депрессию и даже защитит интеллект с возрастом. В древности Гиппократ подозревал, что еда влияет на мозг, и сейчас исследования подтверждают: чем лучше вы едите, тем радостнее и яснее голова. Так что салат с оливко-

вым маслом – это в каком-то смысле антидепрессант (хотя, конечно, если состояние серьезное, одним салатом не отделаешься – тут уж врачам слово).

А как же вкусняшки, спросите вы? Неужели никаких радостей? Спокойно, базовый режим – не про сплошные запреты. Психологи питания говорят: жесткие диетические рамки часто приводят к срывам. Наш мозг не любит, когда ему резко запрещают любимое мороженое – он обидится и устроит ночной набег на холодильник. Поэтому важно не запрещать категорически, а добавлять полезное и смещать баланс. Захотели торт – пожалуйста, но сначала съешьте салат и кусочек рыбы, насытитесь – глядишь, и торта много не влезет. Любите пиццу? Сделайте дома, с большим количеством овощей, и съешьте пару кусочков, а не целую. 80/20 в пользу полезной еды – и будете в форме, не чувствуя себя мучеником.

В базовом режиме питание – это не враг и не культ. Это ваш союзник. К нему стоит относиться не с паранойей («О боже, глютен!»), а с заботой. Кушайте вовремя, слушайте сигналы тела (насыщение – значит, хватит), получайте удовольствие от еды. Да-да, наслаждаться тоже важно: вкусный орешек с мёдом или ароматный суп могут поднять настроение сильнее, чем бездушный протеиновый батончик. Разумеется, если у вас медицинские показания – аллергии, диабет – тогда свои нюансы. Но общий принцип: чем естественнее и разнообразнее ваш рацион, тем крепче иммунитет и здоровье. Помните, как в детстве нам говорили: «ешь витамины, расти большой»? Ирония в том, что мама была права – хороший рацион действительно делает нас и выше, и сильнее, и даже немного добрее.

И никаких «детокс-чаёв» и прочих чудес. Ваш лучший детокс – это печень, почки и кишечник, которые будут работать как часы, если не мешать ими алкоголем и сахаром. Лучший «жиросжигатель» – сбалансированная диета и физическая активность, а не ягоды асаи по цене золота. Лучший способ «ускорить метаболизм» – выспаться (об этом дальше в следующей главе) и есть достаточное количество белка и овощей, а не пить уксус по утрам. Простые истины, но именно они – фундамент вашего здоровья.

Так что откроем секрет: базовое питание – это вовсе не скучно. Это возможность чувствовать себя классно каждый день, иметь силу для тренировок, ясную голову для идей и даже хорошее настроение. А если очень хочется чего-то новенького – никто не мешает экспериментировать на базе здорового рациона. Новые рецепты, необычные фрукты, натуральные специи – открывайте мир вкусов! Базовый режим питания гибкий: он позволяет и пельмени бабушки съесть, и боул модный в кафе заказать. Главное – общий баланс. Ваш организм оценит эту заботу.

Подведём итог: мы действительно то, что мы едим. Сделайте из себя что-то прекрасное – свежим салатом, сочным яблоком, горсткой орехов. Вы ведь достойны самого лучшего топлива!

Сон: перезагрузка мозга и тела

Вы когда-нибудь хвастались, что спите по 4 часа в сутки? Или завидовали героям фильмов, которые ночами работают, а днём спасают мир? В реальной жизни недостаток сна – не повод для гордости, а билет в клуб хронической усталости. Сон – это наш встроенный центр технического обслуживания, ночная перезагрузка и бесплатный «эликсир» здоровья. Недаром один из медиков назвал сон самой недооцененной полезной привычкой. Он даже сравнил здоровье с столом на четырёх ножках – питанием, физической активностью, психическим благополучием и сном – и подчеркнул: сон это не просто ножка, а основа, на которой держатся все остальные аспекты здоровья. Если вы плохо спите, ни спорт, ни самая правильная еда не вытянут ваше самочувствие на высокий уровень.

Почему же сон так важен? Давайте разберёмся, что происходит, когда мы проваливаемся в объятия Морфея. Во-первых, мозг обрабатывает информацию. Все впечатления дня – мысли, образы, выученные факты – раскладываются по нейронным «полочкам». Недаром студенты знают: хочешь запомнить материал – выпиши накануне экзамена. Во сне происходят фазы быстрого сна, в которые мозг активно перебирает память, будто архивирует файлы. Если лишить человека этой стадии, память и обучение страдают.

Во-вторых, мозг очищается. Не в духовном смысле, а в самом что ни на есть физическом. Несколько лет назад учёные открыли так называемую глимфатическую систему – по сути, систему выведения «мусора» из мозга. Днём мозг активно работает и накапливает побочные продукты обмена – токсины, «отработанные» белки. Ночью, особенно в глубоком сне, клетки мозга немного уменьшаются в объёме, и спинномозговая жидкость промывает межклеточное пространство, унося накопившиеся отходы. Это как ночная уборка: пока вы сладко спите, мини-уборщики выносят мусор из головы. Например, уносятся бета-амилоидные белки, избыточное скопление которых связывают с болезнью Альцгеймера. Если спать хронически мало, «уборка» идёт вполсилы – и есть данные, что это может повышать риски неврологических болезней. Представьте, что в городе перестали вывозить мусор – вскоре начнётся хаос. Так и мозг без сна зарастает метаболическим «мусором».

В-третьих, сон восстанавливает тело. Пока вы спите, вырабатывается гормон роста (не только у детей – у взрослых он тоже отвечает за обновление тканей), активно делятся клетки, идут процессы ремонта ДНК. Иммунная система тоже перезагружается – не зря во время простуды нас так клонит в сон, организму нужно больше ресурсов на борьбу с вирусом. Сон регулирует и гормоны аппетита: лептин и грелин. Невыспались – грелин (гормон голода) подскакивает, лептин (гормон насыщения) падает, в итоге весь следующий день хочется есть сладкое и жирненькое. Отсюда, кстати, связь: хроническое недосыпание повышает риск набора веса и диабета. Одно исследование показало, что люди, которые спят после полуночи, имеют на 43% более ускоренное старение мозга – конечно, это сложная зависимость, но тенденция ясна.

Координация и реакция без сна тоже никуда не годятся. 20 часов без сна примерно равны по влиянию на реакции допустимой дозе алкоголя в крови. Не случайно многие крупные аварии и ошибки случались из-за усталых, сонных людей. Мозг просто переходит в режим «спящего компьютера» и может отключиться даже на несколько секунд (микросон) в самый неподходящий момент.

А психологическое состояние? Тут всё очевидно каждому, кто проводил ночь в обнимку с работой или, скажем, с капризным младенцем. Наутро – раздражение, тревожность, эмоциональные качели. Префронтальная кора (центр решений и самоконтроля) обесточена, зато лимбическая система (эмоции) бьёт тревогу на каждую мелочь. Мы становимся более импульсивными и менее стрессоустойчивыми. Хронический недосып связан и с более высоким риском депрессии. В общем, нервы без сна – не к чёрту.

Хорошо, убедили, скажете вы. Сколько же надо спать и как спать, чтобы выспаться? Большинству взрослых требуется ~7–9 часов сна в сутки. Кому-то достаточно семи, кому-то и девяти мало – есть и такие уникалы. Важно прислушаться к себе: если без будильника вы стабильно проспали бы 8 часов, значит, столько и надо. Недоспать в будни и пытаться отоспаться в выходные – затея так себе. Лучше выработать режим: ложиться и вставать примерно в одно время. Это стабилизирует циркадные ритмы – внутренние часы, которые управляют не только сном, но и температурой тела, уровнем гормонов и многими процессами. Если их каждый день сбивать, организм как турист, которого бросает из часового пояса в часовой пояс – вечный джетлаг. При постоянном графике вы заметите, что засыпать и просыпаться стало легче.

Качество сна тоже важно. Тут вступают в силу стандартные, но эффективные советы гигиены сна: за час-два до сна – никаких ярких экранов и тяжелых обсуждений. Свет (особенно синий от гаджетов) подавляет мелатонин – гормон сна. Так что вечер – время приглушить свет, отложить телефон. Можно завести расслабляющий ритуал: почитать бумажную книгу, принять тёплый душ, сделать несколько дыхательных упражнений. И, конечно, никакого кофеина на ночь: кофе за 6 часов до сна всё ещё может держать вас в полубодром состоянии, даже если вы лично этого не ощущаете.

Ещё один враг сна – алкоголь. Многие думают: выпью бокал – лучше усну. Заснуть-то вы, может, быстрее заснёте, но сон будет более поверхностным, беспокойным, и в итоге организм не отдохнёт нормально. Алкоголь нарушает фазу быстрого сна, сбивает дыхание. Так что лучше пить кефир.

А что если времени мало – неужели никак? Бывают периоды, когда действительно не поспишь сколько нужно. В таком случае спасают короткие дневные перерывы – 20-30 минут сна днём. Исследования показывают: короткий дневной сон улучшает связи между зонами мозга, отвечающими за обучение и решения. Главное – не больше получаса, чтобы не впасть в глубокую стадию, после которой вы встанете ещё более разбитым. Небольшая сиеста после обеда – и вы бодрее доползёте до вечера.

Да, современный мир с его дедлайнами и гаджетами не способствует долгому сладкому сну. Но относиться к сну как к пустой трате времени – большое заблуждение. Сон – вовсе не потерянное время, а активный, необходимый процесс. Когда кто-то говорит: «спать 8 часов? сколько дел можно переделать вместо этого!», хочется возразить: без сна ты эти дела сделаешь плохо или не сделаешь вовсе. Лучше вовремя лечь сегодня, чтобы завтра работать головой на все 100%.

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.