



здоровье



# Секреты СНА

В суеете сегодняшнего дня люди стали спать все меньше и меньше. Круговорот дел и забот не позволяют лечь во время, но мало кто задумывается, что хроническая бессонница сокращает жизнь, снижает ее качество, разрушая организм изнутри. Многие люди не отдают себе отчета, насколько важным является правильный, здоровый сон.

Текст: Макпал Карибжанова

**В**о время сна восстанавливаются все функции организма. Неполюценный сон приводит к ослаблению памяти, гормональному дисбалансу, нарушению обмена веществ, депрессии, увеличению веса, подавлению иммунитета. До открытия электричества люди ложились спать с заходом солнца, следуя инстинктивному биоритму организма, заложенному природой. Наши биологические часы (или циркадный ряд) настраивались на протяжении тысяч поколений, чтобы привести физиологию человека в соответствие с окружающей средой – природой. Бодрствуя до поздней ночи, мы посылаем некорректные сигналы организму – в это время наши внутренние часы ожидают сна. Компьютеры, телевизоры, электрический свет сбивают естественные циклы, сигнализируя о бодрствовании. И мозг прекращает секрецию мелатонина, который является не только гормоном, но и мощным антиоксидантом. В норме мозг начинает производить мелатонин, главная задача которого – регулировать сон, примерно в 21.00-22.00. Мелатонин вырабатывается организмом в шишковидной железе размером с горошину, которая находится у основания головного мозга. Она следит за уровнем света в течение дня, с наступлением темноты начинает вырабатывать мелатонин, вызывающий сонливость.

## Последствия расстройства

На самом деле наш организм имеет целый ряд внутренних часов – в мозге, легких, печени, сердце и даже в мышцах скелета. Все они обеспечивают работу организма, регулируя температуру и выработку гормонов во время сна. Нарушение естественного ритма приводит к подавлению мелатонинового уровня, это делает нас более уязвимыми к болезням, не только раковым, но и другим, не менее опасным (это подтверждается в докладе Американской Медицинской Ассоциации). Расстройство биологических часов чревато появлением нездорового аппетита и, как следствие, избыточного веса. Когда вы лишены сна, организм снижает выработку лептина – гормона, который посылает сигналы в мозг о сытости организма. В то же время организм увеличивает уровни грелина – гормона, вызывающего голод. Именно этот факт приводит к ожорству многих людей. Исследования ученых показали, что у

людей, которые спали около четырех часов в течение двух суток, лептин в организме сократился на 18%, а грелин увеличился на 28%.

Мелатонин – также один из наиболее сильных антиоксидантов, когда-либо обнаруженных. Он с огромной скоростью уничтожает безответственные молекулы, называемые свободными радикалами. Он делает то, что большинство других антиоксидантов делать не могут: стимулирует дополнительные антиоксидантные ферменты, защищающие от всего, начиная от морщин и заканчивая болезнями. Старение и старческие заболевания вызываются гибелью клеток. Жизнь клеток зависит от энергетических подстанций – митохондрий. Если митохондрия повреждена, можно заболеть болезнями Паркинсона или Альцгеймера и даже раком. Защищая митохондрию мелатонином, можно сохранить миллионы клеток, а значит, продлить жизнь и молодость. Согласно последним исследованиям, мелатонин может обратить вспять процесс старения, разрушать плохие эстрогены, такие как эстрон и даже эстрадиол. И в этом главная суть мелатонина.

Фото: Жанарбек Аманкулов

## Способы улучшения сна

Постарайтесь ложиться спать до 23.00. В это время организм выполняет очень важную работу по очистке токсинов и восстановлению организма. Если вы в это время не спите, токсины возвращаются в печень, и затем отправляются в кровеносную систему. Искусственное освещение во время сна «путает» организм – он не знает, нужно ли ему вырабатывать химические элементы, необходимые для отдыха ночью или для работы днем. Даже совсем маленького количества света достаточно для подавления выработки мелатонина, поэтому важно, чтобы в спальне соблюдалась полная темнота. Установите плотные шторы, закрывайте дверь в спальню. Надевайте маску, не пропускающую свет на глаза – очень простое и эффективное средство, особенно во время путешествий. Избавьтесь от всех электронных приборов (часы, радио и т.д.). Избегайте ночников. Старайтесь не включать свет в ванной ночью, и, конечно, выключайте телевизор и компьютер. Не ешьте прямо перед сном, так как пищеварительный процесс может нарушить сон. Кроме того, если есть зерна и сахар, это может привести к возможной гипогликемии, что может вызвать голод и нарушение сна. Избегайте просмотра телевизора перед сном. Это стимулирует мозг и нарушает работу шишковидной железы, вследствие этого труднее заснуть. Еще лучше убрать телевизор из спальни. То же относится к чтению. Если вы не можете отказаться от чтения перед сном, выберите расслабляющую и спокойную литературу. Не пейте алкогольные напитки. Хотя они расслабляют и вызывают сонливость, эффект будет недолгим, многие люди просыпаются через несколько часов, не в силах заснуть снова. Алкоголь препятствует наступлению глубокой стадии быстрого сна, когда тело проходит большую часть своего исцеления.

## Важно! L-триптофан

L-триптофан – это наиболее теплочувствительная аминокислота, которая содержится в протеинах. Подвергая пищу теплообработке, организм не получает необходимого количества этой аминокислоты. L-триптофан – очень сильный препарат против депрессии и тревоги. Возможно, наиболее сильный из всех природных аминокислотных субстанций. Только одна эта аминокислота может повышать настроение и хорошее самочувствие, улучшать и восстанавливать сон. Натуральным источником триптофана является протеиновая еда. Добавьте в ежедневный рацион пчелиную пыльцу – самый лучший, доступный и легко усваиваемый источник протеина. Микроводоросли – хлорелла, стелла-хлорелла, спирулина, которые продаются во всех органик-магазинах. Сырые орехи и семечки. Например, тыквенные семечки (не полностью протеин, но в них содержится много L-триптофана), семечки чиа, конопляные семечки, льняные семечки (содержат в себе чистый протеин).

## Альтернатива снотворному

За последние 10 лет потребление снотворного среди детей и подростков возросло на 85%. 30-40% детей не спят достаточное количество времени. Ложатся в полночь и встают в 6-7 утра. Мои клиенты часто интересуются: сколько времени должен спать взрослый человек? И очень удивляются, услышав мой ответ! Большинство взрослых нуждаются в 7-8 часах ночного сна при нормальном питании и образе жизни. Ребенок должен спать, по меньшей мере, 8 часов ночью, если не больше. Если вам сложно уснуть, примите горячую ванну, душ или сауну за 30-60 минут перед сном, тепло окажет расслабляющее действие. Если вы часто просыпаетесь ночью, чтобы сходить в туалет, не пейте жидкости в течение 2 часов до сна. Если вы уже принимаете антидепрессанты и снотворное, обратите внимание на натуральный растительный антиоксидант 5-НТР, который производят из семян африканского дерева Griffonia simplicifolia. 5-НТР давно приобрел популярность в лечении бессонницы и депрессии. Эта аминокислота естественным образом увеличивает производство серотонина для лучшего расслабления, спокойствия, позитивного настроения и помощи при стрессе и является альтернативой антидепрессантам. Однако имейте в виду, если в организме низкий уровень железа, реакция на 5-НТР может быть слабой. Также важными составными для производства серотонина являются витамин В3 и витамин В12, фолиевая кислота, магний и железо ■



# Goldgenie®

Luxury Products



Продукция компании Apple  
и мобильных аппаратов  
BlackBerry в золотом исполнении  
с инкрустацией бриллиантами  
и кристаллами Сваровски.

Официальный представитель  
в Краснодаре

+7 778 777 89 98

*Живая роза в руке –  
любви, извергающая любовь...*



Прямые поставки из Лондона

[www.goldgenie.com/ru](http://www.goldgenie.com/ru)

Обратная продукция Apple  
в Бульваре КГ Эголь, г. Алматы,  
ул. Жибек-Жолы, 104/1, ТЦ «Сатина», 1 этаж,  
тел.: +7 701 0144776