



МАКПАЛ КАРИБЖАНОВА

– президент Федерации спортивных танцев РК, ресторатор, изучает здоровое питание в американском институте диетологии Institute for Integrative Nutrition, пишет книгу, консультирует по вопросам здорового питания и детокса.
www.makpal.com, www.longaevita.com, +7 777 777 74 44



Спокойной НОЧНИ

До открытия электричества люди ложились спать с заходом солнца, они следовали инстинктивным биоритмам организма, выработанным в нас веками. Именно во время сна наш организм производит жизненно важные гормоны и антиоксиданты. Разбирается в гормонах и дает советы по качеству сна **Макпал Карибжанова**.

Всуете сегодняшнего дня люди спят все меньше. Цейтноты на работе, домашние заботы, поздние мероприятия, круглосуточное телевидение и Интернет не позволяют лечь вовремя. К сожалению, многие даже не понимают, насколько важным фактором качества и продолжительности жизни является правильный, здоровый сон. Ведь именно во время сна восстанавливаются все функции организма. Беспокойный, неглубокий, неполноценный сон приводит ко многим болезням, таким как потеря памяти, гормональный дисбаланс, нарушение обмена веществ, депрессия, мигрень, высокое давление, увеличение веса, подавление иммунитета.

Наши биологические часы или циркадный ритм развивались веками в гармонии с окружающей средой – природой. Бодрствуя за полночь, а то и до рассвета, мы сбиваем наши внутренние часы. Путает наш организм и свет фонарей, проникающий в комнату с улицы, и свечение, исходящее от электрических приборов и всевозможных подсветок, – все это зарево сигнализирует нашему мозгу «бодрствовать», в то время когда внутренние часы говорят «спать». Возникает дисбаланс, приводящий к стрессу.

Гормон стройности

Когда мы лишены полноценного сна, наш организм уменьшает производство **лептина** – гормона, который посылает сигналы в мозг о сытости организма, и увеличивает уровни **грелина** – гормона, который вызывает голод. Исследования показали: у людей, которые спали около четырех часов в течение двух суток,

лептин в организме сократился на 18%, а грелин увеличился на 28%. Таким образом, расстройство биологических часов приводит к повышению нездорового аппетита и появлению избыточного веса. Выходит, что полноценный сон – это наша гарантия от ожирения!

Гормон здоровья, молодости и красоты

Природой заложено, что примерно в 9 или 10 часов вечера наш мозг начинает производить гормон **мелатонин**, вызывающий сонливость. Точнее, этот гормон в мозге вырабатывает шишковидная железа, главная задача которой – регулировать наш сон. Эта маленькая железа размером с горошину у основания головного мозга следит за уровнем света в течение дня и, когда темнеет, начинает секрецию мелатонина, поэтому мы начинаем хотеть спать.

Конечно, не все так просто, ведь наш организм – очень сложный «часовой» механизм, имеющий множество «деталей», которые должны работать слаженно в едином темпоритме. Во время сна в каждом органе (мозге, легких, печени, сердце, мышцах и даже коже) запускаются восстановительные процессы. Нарушение естественного ритма бодрения днем и сна ночью приводит к нарушению восстановительных процессов и подавлению мелатонинового уровня,

Когда мы лишены полноценного сна, наш организм уменьшает производство лептина – гормона, который посылает сигналы в мозг о сытости организма.

ЙОГА В ПОМОЩЬ:

Что делать, если по каким-либо причинам не удается уснуть и полноценно выспаться? Вам помогут перевернутые асаны в йоге. Не случайно стойка на плечах в йоге называется «королевой» поз, а стойка на голове – «королем».

Мы стоим, ходим, сидим под воздействием гравитации. Откуда у нас берутся силы противостоять силе земного притяжения? Энергию движения нам дают адреналин и норадреналин. Как только вы принимаете горизонтальное положение, уровень выработки адреналина резко падает, а если и вовсе переворачиваетесь головой вниз, то адреналин практически перестает вырабатываться. И это является сигналом для организма к отдыху.

Помимо освещения причина плохого ночного сна – это неправильное положение спины и шеи. Шея – главный координационный центр в теле. Основные лимфоканалы, важные артерии и сосуды, нервы проходят вдоль позвоночника через шею к головному мозгу. Для здорового сна важно лежать абсолютно горизонтально! Если голова приподнята, адреналин продолжает вырабатываться и наше тело полноценно не отдыхает.

Мелатонин также сильный антиоксидант, уничтожающий болезнетворные молекулы, свободные радикалы и плохие эстрогены.

что делает нас уязвимыми к болезням и даже приводит к онкологии (подтверждается докладом Американской Медицинской Ассоциации).

Мы знаем, что старение и старческие заболевания происходят из-за гибели клеток. В свою очередь жизнь наших клеток зависит от энергетических подстанций – митохондрий. Если митохондрия повреждается забирающими ее силы свободными радикалами, приходят такие серьезные заболевания, как болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера и рак! А мелатонин также сильный антиоксидант, уничтожающий болезнетворные молекулы, свободные радикалы и плохие эстрогены (эстрон и эстрадиол). Здоровым сном мы защищаем митохондрии мощным антиоксидантным барьером из мелатонина, тем самым сохраняя миллионы наших клеток, а значит, продлеваем свою жизнь и молодость!

Гормон счастья

Также за выработку мелатонина ответственен другой гормон – **серотонин**. При пониженном уровне серотонина наступает депрессия и одолевают мигрени. В свою очередь серотонин образуется в организме с помощью аминокислоты триптофан. Эта аминокислота повышает настроение и улучшает самочувствие, также улучшает и восстанавливает сон. Натуральным источником триптофана является протеиновая еда. Однако триптофан – очень восприимчивая к повышению температуры аминокислота. Если вы большую часть своей еды подвергаете тепловой обработке, вы недополучаете необходимое количество этой аминокислоты. Также важными составными для производства серотонина являются витамин B3 и витамин B12, фолиевая кислота, магний и железо. ☺

РЕЦЕПТ В ПОМОЩЬ:

Поможет уснуть миндальный коктейль с рисовым белком, выпитый за пару часов до сна, который обеспечит необходимое количество L-триптофана для выработки мелатонина и серотонина. А горсть ягод или кусочки фруктов помогут триптофану лучше пересечь гематоэнцефалический барьер.

- 200 г миндального молока
- 1 мерная ложка белка из необработанного коричневого риса
- 1 горсть семян тыквы
- 1 горсть семян льна
- половина банана или горсть ягод
- 1 чайная ложка меда или стевия по вкусу

Маска на глаза, не пропускающая свет, – простое и эффективное средство, особенно во время путешествий. Мягкие, из натурального шелка, пропитанного лавандой, – у Holistic Silk (Prima Studio Boutique & Gallery).



7 СОВЕТОВ ЗДОРОВОГО СНА:

- 1 Постарайтесь лечь спать как можно раньше. Идеально до 10 вечера! В это время запускается процесс отдыха, восстановления и самоочищения организма. Если вы в это время не спите, токсины возвращаются в печень и снова отправляются в кровеносную систему.
- 2 Искусственное освещение во время сна путает организм, который не может решить, какие вырабатывать химические элементы – необходимые для отдыха ночью или для работы днем. Даже совсем слабого света хватает для подавления выработки мелатонина, поэтому так важна в спальне полная темнота! Для этого повесьте в спальне плотные шторы, не пропускающие свет луны и фонарей. Избавьтесь от ночников и всех электронных иллюминирующих приборов (часы, радио и т. д.). И конечно, полностью выключайте из розеток телевизор и компьютер, если они находятся в спальне.
- 3 Не ешьте перед сном, так как пищеварительный процесс нарушает сон.
- 4 Не смотрите телевизор перед сном, не играйте в электронные игры на компьютере или планшете – все это возбуждает мозг и нарушает работу шишковидной железы, вследствие чего становится сложно заснуть. Те, кто все же засыпает перед телевизором вследствие переутомления и привычки, спят неглубоким поверхностным сном, во время которого не происходит важных восстановительных процессов. Если вам не хватает мыслеобразов, лучше немного почитайте расслабляющую и спокойную книгу, но не на планшете, а «во плоти»!
- 5 Не пейте алкогольные напитки. Хотя спиртные напитки расслабляют и вызывают сонливость, эффект будет недолгим, многие люди просыпаются спустя несколько часов, не в силах больше заснуть. Алкоголь также препятствует глубокой стадии быстрого сна, во время которой и происходят основные восстановительные процессы. Вместо алкоголя, чтобы снять напряжение и расслабиться, лучше примите горячую ванну, душ или сауну за 30-60 минут перед сном. Если вы часто просыпаетесь ночью в туалет – не пейте любые жидкости в течение 2 часов до сна.
- 6 Если вы уже принимаете антидепрессанты и снотворное, обратите внимание на натуральный растительный антиоксидант 5-HTP, который производят из семян Griffonia simplicifolia, африканского дерева. 5-HTP приобрел свою популярность как эффективное натуральное средство в лечении бессонницы и депрессии.
- 7 Старайтесь в целях выработки серотонина ввести в рацион больше протеиновых продуктов (источников триптофана), не прошедших тепловую обработку. Например: пчелиную пыльцу – самый лучший, доступный и легко усваиваемый источник протеина, также микроводоросли хлореллу и спирулину, сырые орехи и семена тыквы, чиа, льна, которые можно проращивать и добавлять в салаты.