

Оглавление

Предупреждение	9
Предисловие	13
От автора	18
Введение	32
Глава 1. Познайте ценность сна	41
Глава 2. Чаще бывайте на солнце	51
Глава 3. Не смотрите на экран перед сном	64
Глава 4. Контролируйте потребление кофеина	75
Глава 5. Не перегревайтесь	86
Глава 6. Ложитесь спать в правильное время	92
Глава 7. Помогите кишечнику улучшить ваш сон	105
Глава 8. Превратите спальню в храм сна	122
Глава 9. Скажите «О...»	129
Глава 10. Гасите свет	136
Глава 11. Тренируйтесь с умом	145
Глава 12. Гоните «друзей» из спальни	162
Глава 13. Сбросьте лишний вес навсегда	173
Глава 14. Не налегайте на алкоголь	192

Глава 15. Удерживайте позу	203
Глава 16. Остановите внутреннюю болтовню	217
Глава 17. Правильные пищевые добавки	238
Глава 18. Вставайте раньше	244
Глава 19. Используйте массаж	254
Глава 20. Одевайтесь для сна правильно	265
Глава 21. Заземляйтесь	275
14-дневный практикум улучшения сна	286
Поздравляю!	346
Пора сказать: «Спокойной ночи!»	347
Благодарности	348
Список литературы	353

Предупреждение

Книгу нельзя рассматривать как медицинское руководство. Прежде чем использовать советы, предложенные автором, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Автор и издатель не несут ответственности за возможные последствия неверного применения информации, приведенной в книге.

До сих пор помню, как бабушка укладывала меня спать. Я чувствовал себя счастливым, любимым и с воодушевлением предвкушал завтрашний день. Эта книга посвящается бабушке. Никогда не перестану вспоминать ее и благодарить за то, что поверила в меня.

Мне бы от всей души хотелось, чтобы вы обрели идеальный сон и благодаря этому ваша жизнь стала счастливее, здоровее и успешнее.

Предисловие

Проблема сна в том, что он страдает от нехватки пиара и отчаянно нуждается в ребрендинге. Сон не сексуален. Это необходимая часть жизни, но большинство из нас стараются спать как можно меньше. Многие врачи и чиновники от здравоохранения не признают сон краеугольным камнем здоровья. Он кажется чем-то настолько элементарным, что мало кто обращает на него внимание. До сих пор.

Оказывается, сон может помочь или помешать сбросить вес, замедлить старение, предотвратить рак и добиться высоких результатов в работе. Все потому, что он регулирует выработку большинства гормонов. Сон — часть вашего суточного биоритма, повторяющегося 24-часового процесса, который определяется чередованием света и тьмы в окружающей среде. По крайней мере 15% нашей ДНК контролируются суточным биоритмом, включая восстановительные процессы организма.

Возможно, вы скажете: «Хорошо, доктор Сара, я просто приму снотворное и перезвоню вам утром». К сожалению, медикаменты не решают эту проблему. Три больших исследования показали, что прием препаратов даже в малых дозах (по одной таблетке 20 раз в год) связан с повышенной смертностью. Кроме того, ваши любимые рецептурные средства увеличивают общую продолжительность сна всего на 30–40 минут, и он не обязательно высокого качества. Иными словами, лекарства ничего

не устраняют, поскольку плохой сон обычно вызван не единственной причиной.

Здесь требуется более основательный подход. Вам поможет Шон Стивенсон.

Я познакомилась с Шоном около двух лет назад, когда он был гостем на моем подкасте. Слушая его, удивлялась, каким образом эксперт по здоровью может быть настолько крут. Я пыталась классифицировать его как диетолога или тренера, но он не вписывался в эти категории. Услышав его драматическую историю о взрослении в невероятно суровых для ребенка условиях и рассказ о том, как он изменился в подростковом возрасте, я была ошеломлена и захотела узнать еще больше.

Шон сумел подняться над тоскливым существованием бедного района и стать перспективным юным спортсменом. Он не ведал тогда, что для него дорога в лучшую жизнь скоро закроется. На тренировке, выполняя забег на 200 метров, на выходе из поворота паренек сломал бедро. Не в результате травмы или падения, а просто из-за физического износа! Лишь спустя годы, когда ему исполнилось 20 лет, он наконец узнал точный диагноз: дегенеративное заболевание костей и межпозвоночных дисков. У него были обнаружены две грыжи, на дисках L4 и L5/S1. Врачи потребовали прекратить заниматься спортом. «Ничего нельзя сделать. Принимайте лекарства до конца жизни».

Это был решающий момент: Шон решил, что прогноз, сделанный медиками, его не устраивает, и с упорством и сосредоточенностью спринтера взял на себя ответственность за свое самочувствие. Самостоятельно изучая функциональную медицину (форма системной медицинской помощи, которая воздействует на первопричину

симптомов), он сформулировал ключевые принципы: тело не может создавать и регенерировать ткани, если нет необходимых ресурсов, и нельзя перепоручать свое здоровье специалисту-медику, который, действуя с лучшими намерениями, не дает никакой надежды. В функциональной медицине мы называем это *плейотропным** решением: подход, включающий питание, физические упражнения, управление стрессом, межличностные отношения и уход за собой.

Прежде всего Шон перешел на натуральную еду и увеличил потребление витаминов. Он не любил овощи и, чтобы извлечь полезные вещества, выжимал из них сок. И, возможно, самое важное: он стал лучше спать. За шесть недель парень сбросил почти 13 кг. Его утреня сыпь исчезла, как и хроническая боль в суставах. Он ощутил колоссальный прилив энергии! Девять месяцев спустя врач Шона взглянул на его МРТ и не поверил своим глазам: два межпозвоночных диска, пораженные грыжей, были в порядке, и даже суставная смазка восстановилась. Кроме того, он подрос на 1,3 см. Юноша повернул вспять процесс дегенерации.

Шон понял, что необходимо самостоятельно идти к собственному здоровью. Он нашел свою миссию: показать, как это делать.

* Плейотропия (от греч. πλείων — «больше» и τρέπειν — «поворачивать, превращать») — явление множественного действия гена. Выражается в способности одного гена влиять на несколько фенотипических признаков. Таким образом, новая мутация в гене может повлиять на некоторые или все связанные с этим геном признаки. *Здесь и далее примечания редактора, если не указано иное.*

Во время сна продуцируется гормон роста, что позволяет организму поддерживать и восстанавливать мышцы и уменьшать объем жира на животе. Сон укрепляет память и в буквальном смысле изменяет клеточную структуру мозга: пока тело отдыхает, мозг омывается спинномозговой жидкостью, которая устраняет молекулы-разрушители, провоцирующие нейронную дегенерацию.

Нарушение сна вызывает куда более серьезные проблемы, чем темные круги под глазами. Вы становитесь ворчливы, и с вами непросто общаться. Страдают ваши партнеры, дети и родители. Снижается производительность труда. Уровень кортизола, главного гормона стресса, повышается, и в результате вы начинаете больше есть, накапливая жир. Замедляется работа щитовидной железы. Уровень сахара в крови также далек от нормы. Вам не удастся очистить мозг и душу от грязи. В зависимости от продолжительности и объема недосыпа вероятность развития рака увеличивается в четыре раза. Повышается риск диабета, метаболического синдрома* и сердечных заболеваний.

Качественный сон, который вы сможете приобрести благодаря советам Шона, принесет вам следующие преимущества:

- здоровая и молодая на вид кожа;
- эмоциональное восстановление и улучшение отношений;

* Метаболический синдром — метаболические, гормональные и клинические нарушения, которые могут привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. В основе метаболического синдрома лежит невосприимчивость тканей к инсулину.

- меньший риск инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижение вероятности несчастных случаев;
- уменьшение воспалений;
- улучшение работы иммунной системы, снижение риска рака и инфекций;
- восстановление гормонального баланса;
- ускоренный темп потери веса;
- уменьшение боли;
- укрепление костей;
- снижение риска болезни Альцгеймера и когнитивных нарушений;
- улучшение памяти;
- долголетие.

Настоятельно советую вам улучшить качество сна по рекомендациям Шона Стивенсона. Я считаю его хорошим другом и коллегой и знаю, что он, с одной стороны, крутой и прямолинейный мотиватор, а с другой — человек науки. Это уникальное сочетание придает его голосу новизну и свежесть в мире индустрии здоровья и благополучия. Шону известно о важности здоровья больше многих из нас, поскольку он не всегда им обладал. Он отважен и искренен. Он хочет, чтобы, невзирая на мрачные прогнозы, вы нашли выход, ведь ему по опыту известно, как победить любой диагноз. Итак, скорректируйте сон — и вы улучшите здоровье и жизнь.

*Сара Готтфрид,
доктор медицинских наук
Беркли, Калифорния*