



**ЗДОРОВЫЙ
СОН**

**ШОН
СТИВЕНСОН**

21 шаг на пути
к хорошему
самочувствию

18+

Шон Стивенсон

**Здоровый сон. 21 шаг на пути
к хорошему самочувствию**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2017

УДК 159.963.22

ББК 88.282

Стивенсон Ш.

Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию /
Ш. Стивенсон — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2017

Сон – важнейшая составляющая здорового образа жизни, однако многим из нас кажется, что им можно пожертвовать в угоду более интересным и полезным делам. Такой подход очень опасен: дефицит сна приводит к резкому снижению качества жизни, не давая ощутить пользу от тренировок и сбалансированного рациона. Шон Стивенсон на собственном опыте ощутил, какие серьезные последствия имеет недостаток сна. Из его книги вы узнаете, можно ли отоспаться в выходные, если постоянно недосыпать в будни; в какое время дня нужно заниматься спортом, чтобы лучше спать; как оборудовать комнату для сна; допустимо ли пользоваться гаджетами по вечерам и многое другое. Это книга для каждого, кто заботится о своем здоровье, хочет спать качественно и просыпаться отдохнувшим. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.963.22

ББК 88.282

© Стивенсон Ш., 2017

© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2017

Содержание

Информация от издательства	5
Предупреждение	6
Предисловие	7
От автора	10
Установка планки	11
Второй шанс	13
Оставляя худшее позади	14
Всё вместе	16
Начало чего-то особенного	17
Введение	19
Помните, что вы не одиноки	20
Плохие гены	21
Чего ожидать от этой книги	23
Глава 1. Познайте ценность сна	24
Давайте проверим	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Шон Стивенсон

Здоровый сон. 21 Шаг на пути к хорошему самочувствию

Информация от издательства

Научный редактор Надежда Никольская

Издано с разрешения Advanced Integrative Health Alliances LLC.c/o Folio Literary Management, LLC и P. & R. Permissions & Rights Ltd. c/o PRAVA I PREVODI

Книга рекомендована к изданию Александром Токаревым, Ильей Саломатовым и Глебом Михайловым

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2017 by Shawn Stevenson. Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

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.

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.

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*¹ решением: подход, включающий питание, физические упражнения, управление стрессом, межличностные отношения и уход за собой.

¹ Плейотропия (от греч. πλείον – «больше» и τρέλειν – «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*

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 угревая 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.

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 синдрома² 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;
- 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.

не указано иное.

² Метаболический синдром – метаболические, гормональные и клинические нарушения, которые могут привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. В основе метаболического синдрома лежит невосприимчивость тканей к инсулину.

*Сара Готтфрид,
доктор медицинских наук
Беркли, Калифорния*

От автора

Хорошо спать – не то же самое, что хорошо играть в бейсбол или выступать на публике. За отличный сон не дают наград, и никто не похвалит вас за то, что вы потрясающе спите. Качественный сон – это, как правило, нечто очень личное. До тех пор, пока его отсутствие не начинает сказываться на других сферах жизни.

Наряду с избыточным весом и болезнями, у меня были и явные проблемы со сном, однако я не обращал на них внимания. Все замечали мои лишние килограммы и видели, что я испытываю боль, но никто не знал о той борьбе, которая каждую ночь велась на моей подушке. Я страдал наедине с самим собой. Но, к счастью, в конце туннеля виднелся свет.

Я бы не отыскал путь к выздоровлению, не научившись правильно спать. Иногда сложно поверить в то, что множество людей во всем мире смогут лучше спать по ночам благодаря тому, что я пережил. Мне пришлось нелегко, но я не согласился бы обменять свой опыт на целый мир. Со временем я понял: великие учителя приходят раньше нас, чтобы даровать нам способность ускоренного роста. Они бьются над решением и находят его, избавляя нас от необходимости заниматься поисками.

У каждого своя история, и моя не сводится к поиску рецепта хорошего сна. Прочтя эту книгу, вы обнаружите, что качество сна сильно зависит от питания, физических упражнений, уровня стресса и многих других составляющих нашего образа жизни. Установки в этих сферах обычно закладываются в очень юном возрасте – так было и со мной. Надеюсь, узнав мою историю и самостоятельно применив то, что удалось обнаружить мне, вы обретете здоровье – и сон – высочайшего качества, о котором могли только мечтать.

Установка планки

Моя мать была очень молода, когда я родился, поэтому до шести лет я жил с бабушкой. Она научила меня бескорыстной любви, постоянному саморазвитию и уверенности в себе. Но именно под ее влиянием сформировались и пищевые привычки, от которых я долго не мог избавиться.

Хотя дедушка охотился и рыбачил, а бабушка выращивала овощи в своем огороде, они кормили меня рыбными палочками, макаронами с сыром, SpaghettiOs³, сэндвичами и картофельными чипсами, поскольку им хотелось, чтобы я был счастлив и всегда «подчищал за собой тарелку». Иногда я соглашался съесть немного брокколи (но только если сверху был сыр!). Я мог отказываться от «странной еды», которая мне не нравилась (а именно той, что не была упакована в коробочку). Я знаю, что бабушка очень меня любила, однако привитые ею вкусовые пристрастия сильно ускорили мое свидание с болезнью.

Когда мне было около семи лет, я переехал к маме в центр города. Мои предпочтения в еде оставались прежними, но мама и отчим пытались заставить меня есть иную пищу – криками, угрозами и тому подобными методами, которые лишь усиливали чувство страха перед новыми продуктами.

Теперь у меня был куда больший доступ к фастфуду и конфетам, которые я редко видел, живя с бабушкой. Это было похоже на сбывшуюся мечту. В магазине на углу я покупал леденцы: доллара хватало на целую сотню! Я чувствовал себя самым богатым ребенком на земле. Я плавал в сладостях, как Скрудж Макдак в своих деньгах.

У бабушки я питался фастфудом лишь изредка, но теперь он окружал меня со всех сторон. Это было достаточно дешево и удобно. Последнее особенно важно, ведь мама и отчим работали не покладая рук, чтобы мы ни в чем не нуждались.

За несколько лет начального образования я многое узнал и в школе, и дома. У мамы научился выживать. Приспособился делать что-то из ничего. Понял, что, независимо от того, что произошло накануне, надо вставать, идти на работу и выполнять свои обязанности.

То, чему я научился у бабушки, здорово помогло мне в других областях жизни. Я действительно понимал ценность учебы и с увлечением слушал моих мудрых наставников. За долгие школьные годы получил много академических наград. Мне также случалось видеть поистине неприятные последствия употребления наркотиков и алкоголя в том сообществе, частью которого я стал, когда переехал жить к маме (и особенно в собственном доме, на примере моей семьи). Благодаря этому я четко знал, чего *не* хочу, и начал искать способ жить здоровой жизнью на своих условиях (хотя понятия не имел, что на самом деле представляет собой здоровье).

Мне удавалось держаться подальше от наркотиков и алкоголя и отлично учиться в школе. Однако отсутствие правильного питания уже начинало сказываться на моем состоянии. Первое предупреждение я получил в 15 лет. Я достиг высоких результатов в двух видах спорта. До начала футбольного сезона пробежал 40 ярдов⁴ за 4,5 секунды и теперь был готов показать всем, на что я способен... Но у судьбы были другие планы.

Однажды во время тренировки по бегу на 200 метров, когда на дорожке были только мы с тренером, выходя из поворота на прямой участок, *я сломал бедро*.

Причиной был просто бег. Не травма и не падение. Я не понимал, что случилось. Думал, что порвал мышцу, но, сделав рентген, увидел источник моих страданий: я потянул мышцу, и вместе с ней откололась часть подвздошного гребня (верхней части тазовой кости).

³ SpaghettiOs – американский бренд макаронных изделий в форме колечек для сырно-томатного супа. *Прим. перев.*

⁴ Бег на 40 ярдов – тест для оценки скорости игроков в американском футболе (40 ярдов = 36,58 метра). По этому тесту судят, на какую позицию подойдет игрок. *Прим. перев.*

Я выполнял все, что полагается в таких случаях: делал УЗИ, оберегал ногу от нагрузок, принимал НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты). Это было круто, потому что несколько недель я должен был пользоваться костылями и мог уходить с уроков пораньше. Но никто никогда не задался вопросом: почему у этого 15-летнего парня сломалось бедро? Такое обычно случается с людьми куда более старшего возраста. Мы думаем, что пожилые падают и ломают бедро; на самом деле они ломают бедро, а затем падают. Как же это могло случиться со мной?

Я получил еще дюжину мелких травм, и только в 20 лет мне наконец поставили диагноз: дегенеративное заболевание костей и межпозвоночных дисков. Неизлечимо. Никакой надежды на улучшение (по словам моих благонамеренных докторов).

Первый врач, который направил меня на МРТ, показал снимки моего позвоночника и сообщил о заболевании. Я оптимистично спросил: «Что будем делать?»

Он взглянул на меня с состраданием и сказал: «Сынок, это неизлечимо. У тебя позвоночник 80-летнего старика. Это не исправишь. Мы подберем лекарства, которые облегчат твое состояние, но тебе придется с этим жить. Мне очень жаль».

В унынии и растерянности я покинул его кабинет, и в течение следующих дней, недель и месяцев мне становилось все хуже.

Определенно, это был самый мрачный период в моей жизни. Я вынужденно пропускал занятия в колледже, потому что было слишком тяжело передвигаться. Пока я стоял или ходил, чувствовал себя прекрасно. Но когда поднимался из положения сидя или лежа, каждый раз ощущал в ноге нечто вроде разряда электрошока. Боль была настолько сильной, что я вздрагивал. Я даже начал бояться вставать.

Прошло два с половиной года. Я мало двигался и набрал больше 20 кг. Следуя предписаниям врача о постельном режиме и минимальной активности, продолжал полнеть. Питался так, как обычно в колледже, и поздно ложился, играя в Madden: видеоигру – симулятор американского футбола. (Я научился *потрясающе* играть в Madden!)

Я продолжал уповать на то, что найду врача, который даст мне надежду, но этого не происходило. Я слышал одно и то же: лекарства, постельный режим и «мне жаль, что так случилось». Но однажды вечером все изменилось...

Второй шанс

Я сидел на краю кровати в однокомнатной квартире, где жил во время учебы в колледже, и держал в руке флакон с лекарством. Ежедневно я принимал его на ночь, чтобы крепче спать, поскольку при любом движении в постели испытывал боль, которая будила меня.

Я смотрел на таблетки и внезапно вспомнил бабушку...

Она всегда говорила, какой я особенный. Убеждала всех, что я буду вершить великие дела, и ей вторила моя мама. Они верили в меня. И вот я сижу здесь, потеряв эту веру.

В этот момент я осознал, что возлагаю всю надежду исключительно на врачей. Да, они хотят мне помочь, но ведь у них своя жизнь, и они ни в коем случае не должны определять, на что я способен.

Именно тогда все изменилось. Я *решил* выздороветь, чего большинство людей никогда не делают. Чаще всего мы надеемся, желаем или *пытаемся* сделать так, чтобы ситуация изменилась к лучшему. Даже в наших молитвах отсутствует важнейший компонент, необходимый для претворения этой просьбы в жизнь: *вера*.

Слово decision (англ. «решение») происходит от латинского de, что означает «от», и cider, то есть «резать». И поэтому, принимая *истинное* решение о чем бы то ни было, вы исключаете все другие возможности, кроме этой. Нет другого варианта, помимо того, который вы выбрали. Независимо от складывающихся обстоятельств вы будете получать то, что нужно, делать то, что требуется, и станете тем, кем должны, чтобы воплотить вашу мечту. Моей целью было здоровье.

Оставляя худшее позади

Я мыслю аналитически. Мне недостаточно просто знать, что нечто работает: я хочу понимать, *как именно*. Я не стал довольствоваться одним лишь принятым решением и вдохновением и составил план, который предусматривал три конкретных пункта.

Сам не знаю почему, впервые услышав свой диагноз, я поинтересовался у врача, не связана ли моя болезнь с тем, как я питался, и не поможет ли иной способ тренировок. Он посмотрел на меня как на инопланетянина и сказал: «Это не имеет абсолютно *никакого* отношения к тому, что вы едите. И физкультура тут не поможет», – и выписал рецепт на препараты. Но мне всегда казалось: тут что-то не так.

Ведь я глотал эти таблетки каждый день – значит, все, что я кладу в рот, важно! Все, что поступает в мой организм, влияет на него тем или иным образом!

Благодаря такому озарению я решил изменить схему питания. Как вы понимаете, мой организм был посажен на пончики и пиццу, так что претворить это решение в жизнь оказалось непросто. Чтобы облегчить процесс, я решил действовать постепенно: в первую очередь отказался от фастфуда и начал готовить еду сам (из более качественных продуктов).

Вместо бургеров, картофеля фри и газировки я покупал говядину травяного откорма и органический картофель для запекания, а также делал овощной гарнир, который действительно съедал (обычно это была брокколи без сыра). Пил не газировку и молочные коктейли, а воду в невероятных объемах, как будто мне за это платили.

Я заметил, что даже такие незначительные корректировки вызвали существенные улучшения: уменьшились воспалительные процессы, появилось больше энергии. Таких перемен я не наблюдал многие годы.

Подобные изменения в рационе полезны, поскольку доказано, что мясо обычного скота, питающегося зерновыми, кукурузой и соей, содержит больше жирных кислот омега-6 (провоспалительных) и меньше жирных кислот омега-3 (противовоспалительных). Эти животные (что регулярно подтверждают исследования) очень часто болеют, вследствие чего в их корм добавляют антибиотики, не говоря уже о гормонах, которые вводятся для повышения объемов молока и мяса.

Неужели это нормально?

Коровы – жвачные животные, которые на протяжении тысячелетий питались растениями. Трава – естественная пища коров. Конечно, они способны съесть некоторое количество иных продуктов, но как только их становится слишком много, баланс нарушается, коровы заболевают, как и люди. Мы, в свою очередь, потребляем продукты, которые дают нам эти животные. Теперь вы, должно быть, понимаете суть проблемы. Важно помнить: мы не только «то, что мы едим». Мы также *то, чем питалось то, что мы едим*.

Я как ненормальный принялся читать, из чего сделаны кости и диски в моем позвоночнике и что им требовалось для выздоровления. Вместо того чтобы изучать болезнь, я задумался о здоровье и был шокирован тем, что обнаружил. Оказалось, что такие вещества, как серосодержащие аминокислоты, полисахариды, магний, кремний и даже витамин С, жизненно необходимы для здоровья тканей организма. Все это отсутствовало в моем фастфудном рационе. Самыми «правильными» продуктами для меня были пастеризованный апельсиновый сок и молоко, обогащенное витамином С или кальцием. Это значит, что они были повторно добавлены туда в синтетической форме, поскольку высокотемпературная обработка разрушает большинство питательных веществ, присутствующих в пище изначально.

После того как я повысил качество питания, я разузнал, в каких продуктах есть нужные микро- и макроэлементы. Если эти продукты мне не нравились, я выжимал из них сок либо делал вкуснейшие смузи.

Очень важно понять потребности своего организма, чтобы снабжать его сырьем, необходимым для самовосстановления. Если не обеспечить тело питательными веществами для регенерации тканей, то как еще это может произойти? Поистине чудо, что, страдая от хронической дегенерации, я дожил до 15 лет, когда случился перелом. Я испытывал дефицит в столь многих веществах, в которых нуждался мой организм, что у него попросту не было возможности поддерживать здоровье, пока я не откорректировал рацион. Но еда не единственное, что пришлось изменить.

Всё вместе

Как только я улучшил рацион, возобновил и тренировки. Ничего сверхъестественного в этом не было. Я двигался постепенно: сначала велотренажер, затем ходьба, небольшие пробежки, упражнения с весом. Со временем я мог выполнять все больше упражнений. Наше тело буквально *требует* движения, чтобы себя исцелить. Даже когда в меню присутствуют все необходимые питательные вещества (как теперь и в моем случае), благодаря движению организм усваивает их более эффективно.

Пытаясь выяснить, как это работает, я наткнулся на исследование о скаковых лошадях. Перелом кости у коня может стать поводом для отправки на убой, поэтому владельцы крайне заинтересованы в повышении плотности костной ткани своих скакунов. Ученые давали им пищевые добавки вместе с обычным кормом и обнаружили незначительное укрепление костной ткани. Однако когда в дополнение к обычной диете и пищевым добавкам лошадям *выгуливали*, это вызывало *существенное* увеличение плотности их костной ткани.

Я понял! Правильный рацион и двигательная активность значительно увеличивают вероятность достичь цели. Но не хватало еще одного слагаемого...

Начав с заботой и вниманием относиться к своему организму, чего он жаждал на протяжении многих лет, я стал ложиться спать раньше и так же вставать. Причина номер один: я вновь радовался жизни и происходящим в ней переменам. Причина номер два: мое тело действительно хотело спать из-за изменений, которые в нем происходили благодаря тренировкам и качественному питанию. Я начинал понимать, что сон очень важен. Однако всю его мощь оценил лишь годы спустя, когда начал свою клиническую практику.

Как вы убедитесь, организм исцеляет себя главным образом, когда вы спите. Я понял, что хороший сон, как ничто другое, помогает изменить к лучшему состояние моего тела. И это был последний столп «триады здоровья», преобразившей мою жизнь: грамотное питание, физические нагрузки и правильный сон.

Спустя шесть недель после своего судьбоносного решения я сбросил 13 кг и испытал необычайный прилив энергии. И самое важное: боль, которую я ежедневно терпел последние два с половиной года, исчезла.

Я был в шоке. Seriously, как такое может быть? Однако когда напомнил себе последовательность действий, все встало на свои места. Наше тело и в самом деле работает по принципу «используй или потеряешь». Если наложить гипс на руку, ее мышцы и ткани атрофируются. Выходит, я «наложил гипс» на все тело, заточив себя в психологическую тюрьму, где был лишен сил и почти не двигался из-за страха испытать боль.

Однако прекратив бояться и сделав то, чего ждали от меня мои гены, взяв на себя ответственность за свой организм, я вырвался из гипсовых оков и не просто вернул себе жизнь, но получил лучшую.

Начало чего-то особенного

Поскольку я все еще посещал университет, преподаватели и студенты стали интересоваться, что со мной. Помню, на выходе из кабинета меня остановил учитель. Он посмотрел прямо в глаза и сказал: «Что произошло? Ты выглядишь таким здоровым!» Как будто произошел несчастный случай.

Я выглядел не просто человеком, сбросившим вес. Я сиял здоровьем. Моя кожа светилась, тело было сильным, и я шагал с необычайной уверенностью. Причина была в том, что я мог ходить и понял, что всегда есть возможность изменить ситуацию к лучшему.

Примерно через девять месяцев с момента принятия первоначального решения я сделал сканирование позвоночника и навестил врача. Он взял мой снимок и смотрел на него, держа руку за подбородок, чуть ли не целую вечность. Затем повернулся ко мне и сказал: «Что бы ты ни делал, продолжай. Все замечательно, друг мой. Таких результатов я прежде не видел». Две грыжи межпозвоночных дисков (L4/L5 и L5/S1) исчезли сами, часть содержимого этих дисков восстановилась.

Я вышел, ощущая прилив жизненных сил и зная: мне нужно было все это пережить, чтобы достичь более значимой цели.

Студенты, преподаватели и весь факультет начали просить меня о помощи. Это стало рождением моей карьеры. Я получил сертификат фитнес-тренера и заменил максимальное количество оставшихся образовательных курсов на те, что были как-либо связаны со здоровьем.

С тех пор я работал с тысячами людей в формате «один на один», а сейчас со многими сотнями тысяч – через книги, программы, презентации, семинары и подкаст, который занимает одно из первых мест в рейтинге: моя аудитория растет с каждым днем. Я невероятно благодарен судьбе за все, через что прошел, и не променял бы этот опыт ни на что другое. Иногда именно трудности выявляют в нас лучшее. Моя проблема позволила мне стать полезным очень многим людям. Простое слово «благодарность» недостаточно сильно выражает то, что я чувствую.

Я хотел поделиться этой историей с вами, потому что из нее можно извлечь много уроков.

1. *Решения.* Есть какая-то сила в истинной преданности чему-либо. «Будь что будет! Меня ничто не остановит!» Удивительно, как много вы можете изменить, когда подключаетесь к силе, которая внутри вас. Пытаясь улучшить сон или любую другую сферу жизни, вы столкнетесь с препятствиями, но всегда сможете их преодолеть, используя силу выбора.

2. *Значение питания, тренировок и сна.* Вы в прямом смысле решаете, из чего будут сделаны ваши клетки и ткани. Выбирая, что положить себе на тарелку, вы влияете не только на себя в целом, но и на каждую свою частичку. Эта сила в ваших руках.

Смысл тренировок не в плоском животе и кубиках пресса. Конечно, это может стать частью процесса, но спортивные занятия нужны для чего-то более значительного. Физические упражнения улучшают усвоение питательных веществ и, что еще важнее, помогают удалять отходы метаболизма, нормализуя работу лимфатической системы и выводя из организма токсичные отходы.

Более того, речь идет даже не о тренировках, а о *движении*. На упражнения люди тратят примерно один час в день, но чем они заняты оставшиеся 23 часа? Те, кто тренируется таким образом, лишь на 4 % активнее тех, кто вообще не активен. Разумеется, эти проценты важны, однако сегодня обязательно нужно выбрать здоровую и полную движения жизнь. Ваши гены ждут, что вы так и поступите.

Сон повышает продуктивность. Он удивительным образом приумножает ту выгоду, которую вы получаете от пищи и движения, если только позволите ему выполнить свою работу. Вот о чем эта книга.

На этих страницах вы откроете для себя клинически проверенные стратегии, которые помогли множеству людей обрести здоровый сон. Вы узнаете, почему он представляет такую ценность для нашего тела, здоровья и даже степени реализованности. Качество сна и качество жизни идут рука об руку. Навык хорошего ночного отдыха станет одним из самых ценных приобретений, которые помогут сделать вашу жизнь поистине замечательной. Желаю крепкого сна по ночам, и пусть ваши дни будут полны здоровья и успеха!

Введение

Сон – секретный ингредиент успеха.

Не существует ни одного аспекта умственной, эмоциональной или физической деятельности, который не зависел бы от того, как вы спите.

В современном мире миллионы людей страдают от хронического недосыпания и плохого сна, и это серьезная проблема.

Последствия дефицита сна очень неприятны. Снижение иммунитета, диабет, рак, ожирение, депрессия и потеря памяти – лишь некоторые из них.

Большинство людей не осознают, что их хронические проблемы со сном приводят к ухудшению внешнего вида и различным заболеваниям.

Исследования показали, что депривация сна в течение единственной ночи может вызвать столь же высокую резистентность к инсулину, как и у больного сахарным диабетом 2-го типа. Следствием станет ускоренное старение, снижение полового влечения и большее количество жира, чем вам хотелось бы иметь.

Теперь растяните все это на недели, месяцы и даже годы, и вы поймете, почему дефицит сна – настолько серьезная проблема.

Согласно исследованию, результаты которого были опубликованы в медицинском издании *Canadian Medical Association Journal*, дефицит сна приводит к неспособности избавиться от лишнего веса. Две группы испытуемых выполняли одинаковые комплексы физических упражнений и соблюдали одну и ту же диету. При этом участники группы депривации (спавшие менее 6 часов за ночь), сбрасывали вес меньшими темпами, чем контрольная группа, где ночной отдых длился более 8 часов. Может ли качество сна быть тем недостающим звеном, которое наряду с правильным питанием и занятиями спортом помогло бы вам навсегда избавиться от лишних килограммов?

В главах 11 и 13 мы рассмотрим взаимосвязь между качеством сна и телесным жиром, а также конкретные стратегии, которые помогут вам обрести оптимальную форму. Это секретный соус в рецепте вашего здоровья.

В ряде других исследований было установлено, что недостаток сна может способствовать развитию рака, болезни Альцгеймера, депрессии и даже сердечно-сосудистым заболеваниям.

В одном из таких экспериментов, упомянутом в журнале *Sleep*, принимали участие 98 тысяч человек, за ними следили на протяжении 14 лет. В результате обнаружилось, что у женщин, которые спали менее четырех часов за ночь, вероятность преждевременной смерти от болезни сердца увеличивалась в два раза.

Такой вывод ни в коем случае не означает, что мужчин эта проблема не касается. Сильный пол и без того подвержен повышенному риску умереть от болезней сердца, но если добавить сюда депривацию сна, последствия могут стать поистине катастрофическими. В исследовании, о котором сообщает Всемирная организация здравоохранения, отслеживалось состояние здоровья 657 мужчин в течение 14 лет. У тех, кто плохо спал, риск сердечного приступа был в два раза выше, а риск инсульта – в четыре.

Болезни сердца – одна из самых частых причин смерти по всему миру. Чтобы изменить ситуацию, необходимо приподнять завесу и установить, каким образом лишение сна влияет на наше здоровье.

Помните, что вы не одиноки

На плохой сон жалуются 60 % жителей США. Бессонница – обычная проблема развитых стран. Данные свидетельствуют, что жители стран Запада спят в среднем на полтора-два часа в сутки меньше, чем всего 100 лет назад. Мы забыли, как правильно делать нечто такое, что должно получаться совершенно естественно, и это превратилось в хроническую проблему.

Мне потребовалось почти 10 лет клинической практики, прежде чем я сам уделил сну должное внимание. День за днем я был свидетелем невероятных историй успеха людей, которые применяли мои советы по питанию и тренировкам. Я был очень благодарен им и рад за них, но что-то все равно меня смущало.

Я никак не мог забыть те случаи, когда некоторые клиенты, казалось бы, делали все правильно, но не могли добиться результатов, которых достигали другие люди. Они превосходно питались, тренировались (часто слишком много), но им никак не удавалось оптимизировать работу гормонов, сбалансировать уровень сахара в крови, сдвинуть стрелку весов с мертвой точки или достичь иной важной цели. Их упорство и старание превращались в бессмысленную трату времени, и они либо впадали в состояние выученной беспомощности⁵, либо просто отказывались продолжать.

После многолетних неудачных попыток постичь эту тайну я наконец решил провести глубокий анализ и исследовать составляющие повседневного образа жизни, которые могли иметь к этому отношение.

⁵ Синдром выученной беспомощности – термин, означающий ситуацию, в которой индивид не предпринимает попыток улучшить свое состояние (избежать негативных стимулов или получить позитивные). Термин введен в 1964 году американским психологом Мартином Селигманом.

Плохие гены

Многие слепо верят в генетический контроль, полагая, что гены управляют всем. «У меня генетическая предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, артриту и жировым отложениям – гены не дают мне втиснуться в эти узкие джинсы!»

Да, гены очень существенно влияют на здоровье, но история на этом не заканчивается. Существует бурно развивающаяся область науки под названием *эпигенетика*, которая рассматривает генетическую экспрессию в совершенно ином ключе. «Эпи» означает «над». (Соответственно, эпидермис – это слой, расположенный над дермой, то есть самый верхний слой кожи.) Эпигенетика изучает то, что находится *над* генетическим контролем, и обнаруженные этой наукой факты невероятно интересны.

Как оказалось, гены не контролируют наше здоровье, внешний вид и личностные качества напрямую, как полагалось ранее. Гены – это своего рода программа, которая содержит разные варианты выстраивания нашей внутренней организации. В результате многолетних генетических исследований установлено, что у людей имеется 20–25 тысяч одинаковых *генов*. Всего-то!

Первоначальная оценка более чем в 100 тысяч генов была радикально пересмотрена в сторону уменьшения и, вероятно, будет снижаться и дальше по мере совершенствования методов обнаружения. Соответственно, возникает вопрос: если у нас всего 25 тысяч – или того меньше – одинаковых генов, почему мы выглядим настолько по-разному? Почему так отличаемся друг от друга в плане здоровья? И по тому, как складывается жизнь?

Дело в том, что наша среда, образ жизни и решения, которые мы принимаем (сознательно или неосознанно), определяют, какие гены будут проявляться в тот или иной момент. У всех имеется генетическая предрасположенность к определенным заболеваниям, но некоторые люди никогда не болеют. Также у каждого из нас есть гены, способствующие крепкому здоровью и нормальной работе организма, однако многие так и не испытывают на себе их действия.

Сегодня мы имеем право знать, насколько сильно можем повлиять на свое здоровье. Соответственно, в этом нет ничего нового. Известно, что человек будет здоровее, если бросит выкуривать по пачке сигарет в день. Физические изменения, происходящие в результате курения, – еще одна, отдельная генетическая экспрессия, как и мутация генов, вызванная решением ежедневно засовывать сигарету в рот. Да, все реально настолько плохо.

Мы также знаем, что пища, которую мы едим, способна кардинально влиять на наш внешний вид и самочувствие. Существует отдельная, быстро развивающаяся область науки под названием *нутригеномика*, которая изучает то, каким образом каждый съеденный кусочек пищи влияет на генетическую экспрессию. Теперь распространите это понимание эпигенетики на сферу ночного отдыха. Ничто другое не влияет так сильно на ваш внешний вид и самочувствие, как качество сна.

Согласно исследованию, результаты которого были опубликованы в журнале *Current Neurology and Neuroscience Reports*, сон играет огромную роль в функционировании наших ДНК и РНК. «Эти эпигенетические механизмы, безусловно, регулируются циркадными часами» – то есть наш сон определяет качество копий генного материала, которые «распечатывает» тело. Сон влияет на то, какого качества будут эти клетки – прекрасного или ужасного. В конечном счете решение за нами.

Я начал анализировать данные о пациентах, чтобы выяснить, как на них воздействуют эпигенетические факторы. Спрашивал их о работе, отношениях, привычках, начиная со времени утреннего подъема до отхода ко сну. После подобных исследований, а также информации о крови и гормонах стало совершенно очевидно, что главным источником проблем всех клиентов, которым не удавалось достичь нужного результата, был либо сон, либо стресс, а

в большинстве случаев – и то и другое одновременно, поскольку плохой сон и стресс часто неразделимы.

Мои пациенты знали десятки приемов управления стрессом, но при этом, как правило, не были знакомы с методиками улучшения сна, за исключением шаблонной рекомендации «спать восемь часов». Я знал, что это решение не единственное, поскольку многие ежедневно спят именно столько, однако утром чувствуют себя истощенными и с трудом передвигают ноги из-за нехватки энергии. Это стало моей миссией: помочь радикально улучшить *качество* сна, а не только увеличить количество. Когда клиенты стали применять мои стратегии, это напоминало открытие шлюзов: результаты, которых они так долго пытались достичь, давались им практически без усилий. Мне было хорошо известно, что говорили по поводу важности качества сна научные данные, однако, когда я увидел все своими глазами, моя жизнь изменилась.

В этой книге описаны многие из клинически проверенных стратегий, которые использовали мои пациенты. Самое смешное, что я никогда не советовал им спать больше; моя главная рекомендация – спать *качественнее*. Радикальное улучшение сна привело к кардинальным переменам в теле, интеллектуальной жизни и даже уровне успеха.

Чего ожидать от этой книги

В обществе, где принято работать сверхурочно и экономить на отдыхе, особенно необходимо привлечение внимания к проблемам, связанным с дефицитом сна. И хотя в этой книге среди прочего рассматриваются негативные последствия, вызванные нехваткой сна, основное внимание мы уделим тому, как улучшить качество ночного отдыха уже *сегодня*, чтобы не пустить болезни на порог.

Довольны ли вы эффективностью своей работы? А как насчет продуктивности и умения достигать поставленных целей?

На первый взгляд, может показаться, что, больше работая и экономя на сне, мы быстрее достигнем успеха. Однако результаты исследований свидетельствуют: если мы не высыпаемся, реакция замедляется, сложнее противостоять стрессу, а творческие способности и производительность ослабевают. В таком состоянии мы задействуем лишь малую толику своих умений. Более подробно поговорим об этом в главе 1. Наберитесь терпения: скоро я поведаю вам во всех подробностях, какое влияние сон (или отсутствие такового) оказывает на наш мозг.

Есть старинная ирландская поговорка: «Хорошая шутка и крепкий сон – лучшие лекарства от всех болезней». Я обещаю, что эта книга предоставит вам практические, работающие стратегии, которые позволят обрести сон высокого качества.

Вы будете смеяться, размышлять, планировать и воплощать стратегии в действие, а также наблюдать, как в результате преобразается ваша жизнь.

Вы заслуживаете быть здоровым, счастливым и способны в полной мере реализовать себя. Здоровый сон – важнейшая составляющая этих благ, и книга поможет побыстрее до них добраться.

Я предложу вам 21 проверенную стратегию, с помощью которых вы сможете немедленно улучшить качество сна. Используйте один или все советы в зависимости от своих целей и образа жизни. В конце книги есть бонус – 14-дневный практикум улучшения сна, который поможет обобщить всю информацию и достичь потрясающих результатов.

Первопроходец-новатор и ведущий специалист по исследованию сна, доктор медицинских наук Уильям Демент утверждает: «Вы не здоровы, если не здоров ваш сон».

Точнее не скажешь. Предлагаемые в этой книге рекомендации помогут вам обрести отличный сон на долгие годы.

Глава 1. Познайте ценность сна

Тема этой главы немного необычна, хотя, возможно, она самая важная. Многие пренебрегают необходимостью как следует выспаться, поскольку не вполне представляют все преимущества хорошего сна. Как только они станут очевидны, вы начнете с увлечением воплощать эти стратегии в жизнь.

Итак, что же такое сон? Почему он важен?

Попытка дать определение сну в чем-то схожа с желанием растолковать, что такое жизнь. Никто точно не знает. И если вы все же попробуете, скорее будете напоминать Форреста Гампа⁶, чем всемирно известного ученого. («Жизнь похожа на коробку шоколадных конфет... Сон похож на попытку прикинуться мертвым».)

Словарь The Free Dictionary определяет сон как *естественное периодическое состояние отдыха ума и тела, во время которого глаза обычно закрыты, а сознание полностью или частично отсутствует, в результате чего наблюдается снижение двигательной активности и реагирования на внешние стимулы*.

Звучит странно, однако суть в том, что сон – *естественное* периодическое состояние отдыха ума и тела. Если вы пренебрегаете им, значит, ведете себя совершенно неестественно. Подобные люди мало кому симпатичны.

Еще важнее знать о многочисленных преимуществах сна. Состояние бодрствования можно назвать катаболическим (разрушающим), а состояние сна – анаболическим (восстанавливающим). Сон – повышенное *анаболическое состояние*, усиливающее рост и омоложение иммунной, скелетной и мышечной систем. По сути, он восстанавливает нас и сохраняет молодость.

Качественный сон укрепляет иммунную систему, поддерживает гормональный баланс, усиливает обмен веществ, повышает уровень физической энергии и улучшает функционирование мозга. И если вы не предоставите телу необходимого количества ночного отдыха, вам никогда – повторяю: *никогда* – не получить такие тело и жизнь, которыми вы хотите обладать.

В нашей культуре сон не очень-то чтут. Мы запрограммированы рассуждать следующим образом: чтобы достичь успеха, нужно больше работать и меньше спать, а нехватку сна наверстаем на том свете. Сказать, что ко сну относятся без почтения, – почти ничего не сказать.

Усердный труд, бесспорно, важная составляющая успеха, но столь же важно трудиться по-умному. Столько людей по всему миру работают сверхурочно и безрассудно тратят силы, не сознавая, что *качество* продуктов их труда кардинально снижается. Исследования показывают: вследствие 24-часового дефицита сна уровень глюкозы, достигающей головного мозга, падает на 6 %. Проще говоря, вы глупеете.

По этой же причине, когда сна не хватает, вас безумно тянет на сладкое, чипсы, пончики и прочую крахмально-сахарную еду. Организм заставляет вас как можно скорее восполнить дефицит глюкозы в мозгу. Это встроенный, генетически унаследованный механизм выживания. В нашу бытность охотниками-собирающими подобная нехватка топлива для мозга могла означать либо скорую смерть от зубов хищника, либо значительное снижение способности охотиться и добывать еду для выживания. Сегодня нам достаточно подойти к холодильнику, чтобы заглушить призывы организма ко сну. Однако стрессовые механизмы живут и здравствуют и по сей день.

⁶ «Форрест Гамп» – фильм Р. Земекиса, вышел на экраны в 1994 году. В центре действия главный герой – Форрест Гамп (созвучно с англ. forest gump, то есть «лесной болван»), умственно отсталый. Он не теряется в жизненных коллизиях и благодаря спортивным способностям, хорошему характеру и жизнестойкости совершает военный подвиг, добывается «американской мечты» и невольно влияет на политику и культуру США.

Самое ценное следствие из открытия, касающегося дефицита сна и «глюкозной утечки», заключается в том, что уровень глюкозы в мозге падает неравномерно. При недосыпе теменная доля и префронтальная кора теряют от 12 до 14 % этого вещества. Мы более всего задействуем эти участки мозга, когда размышляем, анализируем и определяем, что хорошо, а что плохо. Случалось ли вам, бодрствуя поздней ночью, принять неправильное решение, которое вы точно не одобрили бы, если бы голова была в порядке? Думаю, да.

В этом не только ваша вина. Мозг был захвачен более глупой (и чуть менее привлекательной) версией вашего Я.

Лишая себя сна, вы, сами того не ведая, устраиваете рестлинг в стальной клетке между вашей силой воли и биологией. Да, вы можете правильно питаться, заниматься спортом или даже улучшить отношения с противоположным полом. Но если вы когда-либо пробовали картофельные чипсы, хлопья с сахаром или мороженое, то, когда ваша префронтальная кора начинает выключаться, мозг вспомнит, что с помощью этих продуктов можно быстро пополнить запасы глюкозы и направить ее туда, куда нужно. Ваша сила воли в этот момент обездвижена болевым приемом, а организм принуждает вас искать эти продукты.

Не успеете вы оглянуться, как обнаружите в руках опустевший пакет из-под чипсов или пустое пол-литровое ведерко, где еще недавно было мороженое. Расстроившись, вы начнете винить себя, не подозревая, что эта ситуация предопределена. В состоянии усталости вы не вы. Или, по крайней мере, не лучшая версия вас. Дефицит сна автоматически оборачивает ситуацию не в вашу пользу.

Получив навыки качественного сна, вы повысите шансы на успех и начнете автоматически делать выбор в пользу здоровья. В этой книге вы найдете множество советов и стратегий, которые помогут это воплотить, однако давайте сначала взглянем на то, как ваш невысыпающийся мозг влияет на прочие сферы жизни.

Давайте проверим

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.