

Илья



Дорофеев

# ВАШ СОН СТАНЕТ КРЕПКИМ

Засыпать быстро  
Спать меньше  
Без лекарств  
Без "техник"  
Снижать вес

Сон и гормоны  
Убираем возраст  
Подготовка  
11 секретов  
Есть после  
18.00!

*ВСЕ*



*СЕКРЕТЫ СНА*

12+

Илья Дорофеев

**Ваш сон станет крепким**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Дорофеев И. Н.**

Ваш сон станет крепким / И. Н. Дорофеев — «ЛитРес:  
Самиздат», 2019

Мне пришлось сражаться и победить несколько хронических заболеваний. И перелом наступил, когда я понял, что не наладив крепкий сон, победы не стоит ожидать. Простой способ - выпить пилюлю. Но это - тупик. И я нашел другую возможность. Этот опыт предлагаю всем, кто устал от лекарств. Простые правила, для ленивых. Но не банальные народные средства и не упражнения. Нужен алгоритм. Я сломал свою ситуацию и сон стал крепкий, как у младенца! И Вы тоже можете это сделать! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Здравствуй, дорогой друг!

В книге «О сне» поделюсь всеми накопленными знаниями и личным опытом. «Почему я имею право это делать? Кому он нужен этот опыт?» – спросите вы. Справедливые вопросы.

Отвечаю: за долгие годы моих мытарств по всякого рода больницам и врачам мне пришлось выработать собственную тактику и стратегию борьбы с целым букетом заболеваний, которые буквально вели меня к могиле. Да, это не красное словцо, а *реальный прогноз развития* событий моей судьбы.

Одновременно мне пришлось бороться сразу с несколькими недугами:

остеохондроз и многочисленные протрузии

грыжа межпозвонкового диска 6,5 мм, перекрывающая частично спинномозговой канал

артрит суставов конечностей

подагра

хронический простатит 2 степени

ожирение 2 степени

кисты в почках

камни в почках

гипертония

различные нарушения сердечного ритма и работы сердца

Этот длинный список не буду продолжать, утомлять вас, и рассказывать ещё о ряде нарушений желудочно-кишечного тракта, обмена веществ и другом геморрое (как в прямом, так и в переносном смысле).

И, поверьте, друзья, что выдерживать такую нагрузку – борьбы с таким вот букетом, это, конечно, не так просто. Это заняло десятилетия. Десятилетия проб, ошибок и новых проб.

«Почему так долго?» – спросите. Я отвечу. Огромное количество времени ушло на то, чтобы пробовать вылечить болезни с врачами, медикаментами, вылечить каждую болезнь по отдельности. В итоге эта стратегия оказалась совершенно несостоятельной.

«**Какое отношение это имеет ко сну?**» – спросите. Отвечаю – самое прямое.

Так вот, в процессе этой, не побоюсь этого слова – «бойни» со своими врагами для себя я вынес такой ( и принимаю его и сегодня, как один из основополагающих) постулат. ***Крепкий сон – это 20% от успеха любых манипуляций, протоколов или режимов, связанных со здоровьем.***

Скажу больше. Если удалось наладить сон – полдела сделано! Организм уже включился в помощь вам же по самооздоровлению.

Чтобы победить все свои заболевания, я начал анализировать, изучать много современных медицинских исследований и сопоставлять все новые факты с тем, что происходит с моим организмом. Предлагаю вам сейчас немного порассуждать вместе со мной на тему влияния сна, его воздействия на нас с вами.

\*\*\*

Давайте разберёмся, что происходит во сне с нашим организмом. Одна из основных задач сна – восполнение запаса кислорода (в основном – в мозге). Двигательные функции организма отключаются, все процессы значительно замедляются. Кислород тканями потребляется меньше, а мозгу, наоборот, сон дает возможность насладиться и загрузиться им в полном объёме.

При этом активность мозга сохраняется, впрочем, как и активность всех остальных органов. Просто, при отсутствии двигательной активности нет наличия новых вводных, изменения условий, и организм переключается в режим спокойной плановой *работы по самовос-*

становлению и, в том числе, *выравниванию тех последствий негативных воздействий* на него, которые были оказаны за день.

\*\*\*

Опишу процессы, которые, согласно последним исследованиям, происходят с нашим гормональным фоном в различные периоды сна и на что они непременно влияют.

Существует деление сна на две фазы: медленный (или ортодоксальный) сон и быстрый сон (парадоксальный). Такое название обуславливается как раз тем, что в этой фазе сочетаются абсолютное расслабление мышц и высокая активность мозга. Именно в этот период мозг работает почти так же, как и при самом бодрствовании.

Такой цикл – медленный плюс быстрый сон – длится примерно около двух часов и повторяется несколько раз за ночь.

Медленный сон условно делят ещё на несколько этапов:

это дремота – переход ко сну,

сон лёгкий,

умеренно глубокий

глубокий.

Третью и четвертую стадию, как правило, объединяют в *дельта-сон*. Именно при дельта-сне обмен веществ организма замедляется. **Сны** снятся нам на всех стадиях, но *запоминаемы в основном сны из быстрой фазы*.

Только во время сна из мозга **могут выводиться ядовитые продукты жизнедеятельности**, восстанавливается иммунитет. Активируя т-лимфоциты, мозг перерабатывает и структурирует информацию, полученную за день, а также предположительно может произвести анализ работы систем и регулирование всего организма.

\*\*\*

Во время сна вырабатывается такой гормон как **мелатонин**. Его концентрация во время сна вырастает до 30 раз, и максимальной бывает в районе 2 часов ночи. Этот ночной гормон влияет на все процессы в организме.

Известно, что мелатонин замедляет процессы старения, повышает образование антител в организме. Также он может снизить скорость остановки кровотечения, регулировать рост и половое развитие детей.

Во время сна он влияет и еще кое на что:

способствует уменьшению эмоциональной и интеллектуальной активности,

регулирует рост

регулирует деятельность эндокринной системы

регулирует уровень кровяного давления

работу пищеварительного тракта

работу клеток головного мозга

восстанавливает нарушения связей, обладая сильными антиоксидантными свойствами.

Кроме того, доказано, что ночью только мелатонин способен снижать уровень секреции гормонов лептина (и похожих с ним по функциям), *влияющего на усвоение жира* в системе пищеварительного тракта.

\*\*\*

Теперь, друзья, давайте поговорим немного о метаболизме во время нашего сна. Процессы метаболизма и преобразования всего потреблённого в энергию, понятно, что не останавливаются. И здесь естественным образом возникает вопрос № 1:

**Как и сколько лучше потреблять пищи, воды и напитков**, чтобы сон стал лучше, стал здоровым. Это важно. Но, как всегда, ответ неоднозначен.

Начнём с еды.

И здесь я хотел бы очень подробно разобрать *самое частое требование всех диет. Не есть после 18:00* – это непреложная аксиома в 90% ныне существующих диет. Чем эта рекомендация мотивируется?

Первое. Пища должна пройти первичные стадии обработки в желудке и кишечнике, чтобы в ночное время не было так называемых застоев, которые способствуют развитию нежелательных процессов.

Второе. Калории, потреблённые с последним приёмом пищи, должны быть израсходованы ещё до сна, чтобы избытки глюкозы, поступившей в организм, не могли бы преобразоваться, пополняя уже существующие жировые запасы организма.

По сути, все довольно оправданно. Именно так все и работает. Но можно *копнуть и чуть глубже*, и посмотреть с высоты, так сказать, имеющихся сейчас дополнительных знаний.

Что происходит с гормонами во время выполнения цели любой диеты? Иными словами, разберем *такие начальные условия*: Есть 2 цели: сбросить вес и наладить крепкий здоровый сон.

*Допустим, вы поели в 17:30*, а кто-то самый старательный ещё раньше. При этом в вашей диете есть много овощей и фруктов, каш, и мало жирных продуктов. Присутствует и ограничение калорий. Как правило, на ночь остаётся уже малое количество калорий из дневного рациона.

И вот вы съедаете 300–400 калорий, из которых порядка 200–150 калорий, как правило, это бывает углеводная пища. Сахара сразу перерабатываются в глюкозу, более длинные углеводы чуть дольше.

При этом липидные гормоны, пока что ещё сигнализируют мозгу о состоянии сытости. Однако, в среднем взрослый работающий человек, к сожалению, не ложится раньше 23:00. А это 5 или даже 6 часов разрыв между последним приемом пищи. То есть, по сути, это *даже больше, чем любой другой разрыв между приёмами пищи* в течение дня. Особенно, если вам было рекомендовано дробное питание с небольшими перерывами.

С учётом того, что организм, находясь на углеводном питании, привык получать постоянную подпитку любыми сахарами или углеводами, *уже через 3–4 часа инсулин понизится*, дав автоматом команду (через липиды) таким образом в мозг об окончании периода насыщения и необходимости возобновления *режима поиска пищи*.

В нашем случае мозг напрямую дает *команду для похода к холодильнику*. (ну или к тому самому заветному месту, где храниться то, что можно «перехватить»)

## **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.