

КАК СОН ВЛИЯЕТ НА РЕГУЛЯЦИЮ ВЕСА

На уровне ощущений, думаю, сказать может каждый. После бессонной ночи рука так и тянется за чем-нибудь сладеньким, накрывает грусть и печаль, каждая мелочь вызывает раздражение.

Все потому, что бессонница или низкое качество сна - это гигантский стресс для организма. Сон - это время, необходимое для восстановления не только физиологии, но и психики, работы мозга.

БЕССОННИЦА И ВЕС

Как любой тип стресса, недостаточное количество сна имеет для организма цену и весьма высокую, в том числе, и в плане нарушения регуляции веса.

Как при любом стрессе начинается **синтез гормонов стресса, которые "поднимают" ваш уровень сахара в крови**. В долгосрочной перспективе это заканчивается дисгликемией.

Даже 1 день бессонницы **способен привести к инсулинорезистентности** - то есть, потере чувствительности клеток к инсулину, состоянию, которое сопровождается лишним весом, метаболический синдром, диабет. Это состояние не проходит при регулярном низком качестве сна.

Низкое качество сна вызывает **повышенный синтез гормонов голода и снижает синтез гормонов насыщения** - прямой путь к разрушению намерений придерживаться здорового питания.

КАК РЕГУЛИРУЕТСЯ СОН

Как подавляющее большинство процессов в организме, сон регулируется гормональной системой - выработкой гормонов кортизола и мелатонина.

Кортизол, он же гормон стресса, будит нас и дает нам бодрость по утрам, а мелатонин убаюкивает по вечерам и позволяет нам сладко спать. Эти гормоны работают в противофазе - когда повышается один, понижается уровень другого.

Мы уже знаем, что приводит к повышению синтеза кортизола - ощущение стресса. И этот стресс может быть как внешним, из окружающей среды, так и внутренним - как воспалительные процессы.

Представим себе, что мы постоянно находимся в состоянии стресса. **Из-за повышенного уровня кортизола тогда не может вырабатываться мелатонин.**

Еще один гормон, который влияет на качество сна - прогестерон, который работает вместе с эстрогеном и оба должны находиться в определенном балансе. Именно поэтому бессонницей часто страдают при менопаузе и других состояниях с доминированием эстрогена.

Другим ключевым фактором регуляции периодов сна и бодрствования является свет. Так, дневной свет "перезапускает" наши внутренние часы, в частности, когда мы перемещаемся в другие временные пояса.

Дисгликемия, то есть, нарушение регуляции уровня сахара в крови может привести к ночным пробуждениям из-за перепадов уровня сахара в крови. Если уровень сахара

снижается ниже допустимого предела, организм синтезирует гормон стресса, который сахар поднимает. А параллельно от бодрящего гормона стресса мы просыпаемся.

Голубой свет, который исходит от экранов электронных приборов блокирует синтез мелатонина - даже если это светящаяся точка вашего будильника рядом с кроватью.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ СОН?

Это глубокий сон без частых пробуждений, после которого вы без труда просыпаетесь самостоятельно полными сил и энергии. Оптимальная продолжительность - 7-8 часов, не больше и не меньше.

Не экономьте на сне. Расплата за эту экономию - снижение продуктивности, ухудшение когнитивных способностей, а также избыточный вес.

Если вы наладите сон и будете качественно спать в течение 7-8 часов, за день вы сделаете гораздо больше дел, чем после 5-6 часов и, что немаловажно, - получите от жизни гораздо больше удовольствия!

Именно картинки бодрого и продуктивного завтрашнего дня постарайтесь живо представлять себе в ответ на желание еще “пару минут” посидеть на фейсбуке или посмотреть сериал!)

КАК ЕГО (СОН) ВОССТАНОВИТЬ

- Ложитесь и вставайте до 23 часов, для предотвращения выработки кортизола, который даёт нам поздно вечером ощущение “второго дыхания”
- Выключите все электронные приборы за час до сна и используйте час для успокаивающих оффлайн активностей: чтения, ванны с эфирными маслами и магнием, общения
- Уберите из спальни все источники света, особенно голубого — телефоны и другие экраны
- Если ночью вас одолевают мысли о делах следующего дня, запишите список дел в дневник/календарь перед сном, чтобы мозг мог расслабиться, “зная”, что вы о них не забудете
- Не занимайтесь активно спортом перед сном, так как такие занятия повышают уровень гормона стресса кортизола и нарушают циркадный ритм, вместо этого сделайте упражнения на растяжку, практику кундалини йоги
- Начинайте день с 15 минут на улице, на дневном свете — лучше всего, глядя на солнце (если оно есть) или на небо - пусть даже это будет на балконе

ДЫХАНИЕ ДЛЯ ЗАСЫПАНИЯ

Дыхание, которое практически гарантировано навевает на вас сон. Его можно практиковать вечером, если сложно заснуть или ночью, если вдруг проснулись. Такое дыхание переводит нас на использование парасимпатической нервной системы, отвечающей за расслабление.

Инструкция:

Вдыхайте и выдыхайте животом на 5 счетов (=5 секунд) в течение 5 минут.

ДОБАВКИ

В помощь для восстановления и поддержания качества сна используйте добавки. Они помогают расслабиться, восстановить баланс производства нейромедиаторов

Курс “В здоровом теле здоровый вес!” yulyabogdanova.com

возбуждения и торможения. Я сама для поддержания качества сна регулярно пользуюсь вот такими травами:

Магний 400-1000 мг за час перед сном, оказывает общее расслабляющее действие.

Кава-кава и пассифлора - травы, которые способствуют синтезу нейромедиатора торможения, приводят к состоянию “спокойной концентрации”.

Еще одной категорией трав для восстановления циркадного ритма, регуляции реакции на стресс являются адаптогены: ашваганда (успокаивает), родиола и элеутерокок (бодрят). Их можно также заваривать и пить, как чай. Продаются в московских магазинах трав, как “Роза ветров”.