



КАК ВЫСЫПАТЬСЯ ЗА 6 ЧАСОВ



ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ИЗ 17 ПУНКТОВ

1.

СНАЧАЛА НУЖНО УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО СНА И ПОНЯТЬ ЕГО ЦЕННОСТЬ

Во время сна происходят самые основные процессы организма, и чем лучше ты выспишься, тем лучше будет работать твой мозг, в связи с чем ты закроешь рекордное количество задач и заработаешь гораздо больше денег, чем без него. Поэтому не нужно сразу срезать его до 6 часов, сначала сделай свои 7-8 часов сна настолько эффективными, чтобы ты сам подскакивал с кровати без будильника, а потом начинай постепенно уменьшать его количество.

2.

ЛОЖИСЬ СПАТЬ В НУЖНОЕ ВРЕМЯ

Многочисленные исследования подтвердили тот факт, что восстановление организма и выработка необходимых гормонов активнее всего происходят с 10 вечера до 2 ночи. И именно в этот промежуток времени вырабатывается максимальное кол-во мелатонина, начинает вырабатываться соматотропный гормон и другие не менее важные гормоны активизируют свою выработку именно в этот период.

Да, я понимаю насколько это трудно, ведь работы порой через край, но это очень важный фактор. Когда ты научишься ложиться в 10, а вставать в 4 утра, у тебя освободится огромное количество времени, и в итоге ты будешь успевать в 2 раза больше чем раньше.

3.

НЕ СМОТРИ В ЭКРАН ПЕРЕД СНОМ ВКЛЮЧИ НОЧНОЙ РЕЖИМ

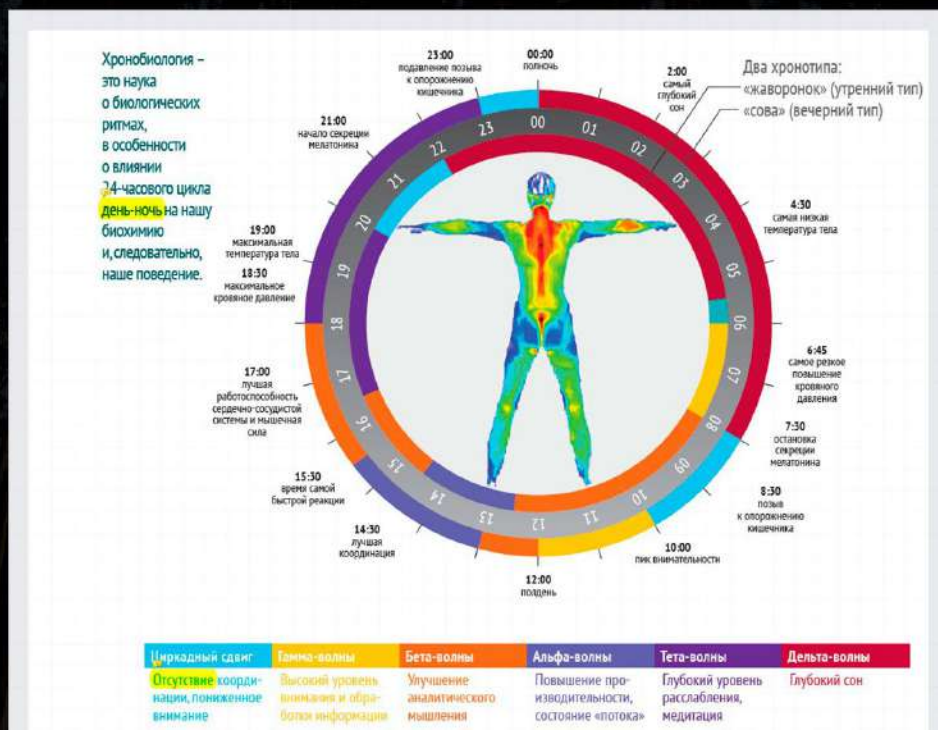
Синий цвет, который излучают экраны смартфонов и других устройств, блокируют выработку одного из важнейших гормонов для сна - мелатонина. И плюс к этому стимулируют выработку дневных гормонов, например кортизола (гормон стресса), кстати именно поэтому ты можешь заметить излишнюю тревожность, которая появляется если сидеть долго перед компьютером или в телефоне.

Час-два без монитора перед сном- это идеальный расклад, но не все могут себе позволить такую роскошь. Поэтому, как минимум за два часа до сна используй блокировщик синего цвета. На телефонах он есть в базовых настройках, а на компьютерах находится в настройках экрана, либо установи отдельный плагин, если у тебя нет такой настройки. Также ты можешь купить специальные очки, которые блокируют синий цвет, что будет являться еще более прекрасным вариантом.

4.

СЛЕДИ ЗА ЦИКАДНЫМИ РИТМАМИ

Независимо от того, сова ты или жаворонок, который изо дня в день поднимается с восходом солнца, привычка организма ко сну в определенное время регулируется циркадными ритмами. Эти внутренние часы контролируют практически все аспекты нашего здоровья: от аппетита и сонливости до деления клеток, продукции гормонов и состояния сердечно-сосудистой системы. Ниже я прикрепляю схему, в которой отображены основные этапы



Для регуляции циркадных ритмов нужно учитывать 3 момента

1. Нужно чаще бывать на солнце

Таким образом твой организм будет вырабатывать значительно больше серотонина, что сделает тебя более счастливым, а сон более глубоким, потому что серотонин является предшественником мелатонина.

2. Мелатонин является одним из главных гормонов, которые помогают нам качественно восстановиться, и чтобы дать этому гормону показать себя на максимум нужно ложиться до 22:00-23:00, проводить, как можно больше времени под солнцем, и не допускать подъема кортизола по вечерам

3. Кортизол - гормон стресса, и тревожности. Его пик приходится примерно на 7 утра, что заставляет тебя встать, и чувствовать себя бодрячком.

Нюансы

Проводи время на солнце с 6:30 до 9:00 (во время зимы этот промежуток смещается непосредственно на время восхода солнца), потому что именно это время наиболее эффективно скажется на поглощении солнечных лучей

5.

ОТКАЖИСЬ ОТ СТИМУЛЯТОРОВ

Кофе, энергетики, наркотики и прочие стимуляторы очень сильно сбивают естественные биоритмы, и делают это разными способами. Давай в кратце разберём кофеин.

Кофеин крайне негативно влияет на сон, ты можешь этого не замечать, но исследования показывают, что кружка кофе, которая была выпита даже в первой половине дня, не дает человеку быстро перейти в фазу глубокого сна, в связи с чем ты будешь спать поверхностно. Есть еще множество негативных фактор в кофеина, но лучше просто поверь мне на слово, и откажись от кофе, либо воспользуйся советами по грамотному использованию кофе:

- Пей одну чашку кофе сразу после пробуждения, стимулируя выработку кортизола, для того чтобы к вечеру его было меньше
 - Пей bulletproof кофе вместо обычного
 - Два дня пейте кофе, три дня обходитесь без него
 - Одну неделю пейте кофе в небольших объемах, 2 недели делайте перерыв
- Соблюдая эти рекомендации, вы сможете получать максимальную пользу от кофе с минимальным вредом.

6.

НОРМАЛИЗУЙ ПИТАНИЕ

Мало кто знает, но кишечник называют вторым мозгом по той причине, что в нем расположено более 30 000 нейромедиаторов (собственно как и в мозге), и именно в нем производится до 95% серотонина, и содержится в 500 раз больше мелатонина чем в шишковидной железе, а как ты помнишь эти гормоны невероятно важны для сна.

И что самое интересное - именно кишечник передаёт более 85% информации мозгу, а не наоборот. Поэтому, как бы это странно не звучало, но кишечник управляет нашим мозгом.

Есть дружественные бактерии, есть враждебные бактерии, и твоя задача поддерживать и кормить хорошие бактерии для того, чтобы они преобладали над плохими в базовом состоянии. Для этого нужно отказаться от некоторых продуктов.

- Сахар
- Консерванты и пищевые добавки
- Антибиотики и большинство лекарств
- Алкоголь
- Молочные продукты (сократить количество)
- Мясо (сократить количество)
- Соль, усилители вкуса

7.

РАССЛАБЛЯЙСЯ ПЕРЕД СНОМ

Горячая ванная, чтение художественной книги, приём горячего ромашкового чая и прочие ритуалы, помогут тебе восстановиться на 100%.

8.

ВЫКЛЮЧАЙ СВЕТ

За 1-2 часа до сна тебе необходимо выключить весь свет, который есть в комнате, задвинуть шторы, включить ночной режим на девайсах, и зажечь свечи. Это время ты можешь уделить много чему и желательно чтобы здесь не было девайсов, но если будут, то пользуйся ими в полной темноте с ночным режимом.

Здесь всё очень просто, выключая свет за час - два до сна, мы увеличиваем выработку мелатонина на 40%!!! Что в свою очередь даёт нам погрузиться в глубокую фазу сна максимально быстро, и выспаться за считанные часы.

Также затемни свою спальню! Купи тёмные шторы и закрывай их, чтобы без свечей ты не видел свою комнату. Спросишь зачем? А все очень просто! Наша кожа видит свет, и сообщает об этом организму, за счёт чего мелатонин не будет вырабатываться по максимуму.

9.

СДЕЛАЙ UPGRADE СПАЛЬНИ

То, и на чём ты спишь невероятно важно, поэтому сделай несколько простых вещей для своего спального места.

Избавься от пыли на полу, подушке, одеяле, полках и т.д.

Спи ТОЛЬКО в проветренной комнате с температурой 18-20 градусов

Не жадничай и сделай инвестицию в своё здоровье, купив хороший ионизатор, либо увлажнитель

Если такой возможности нет, купи в спальню несколько растений

Не работай и не ешь в спальне, иначе мозг будет настроен на работу в этом пространстве, а заснуть будет тяжелее

НЕ КЛАДИ ТЕЛЕФОН РЯДОМ С СОБОЙ ВО ВРЕМЯ СНА - это гораздо вреднее чем ты думаешь

Ещё лучше убери всю электронику из спальни

10.

СБРОСЬ ЛИШНИЙ ВЕС!

Лишний вес очень сильно отражается на нашем самочувствии, и к тому же на качестве сна. Лишний вес наносит удар по гормональной системе еще больше, чем по твоему внешнему виду. Например, кортизол у людей с избыточным весом повышается на 50% после еды, а у людей с нормальным весом всего лишь на 5%. Так что если ты страдаешь от лишних килограмм, то как минимум не ешь за 3 часа до сна, иначе кортизол не даст тебе нормально восстановиться.

11.

СПИ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОЗЕ

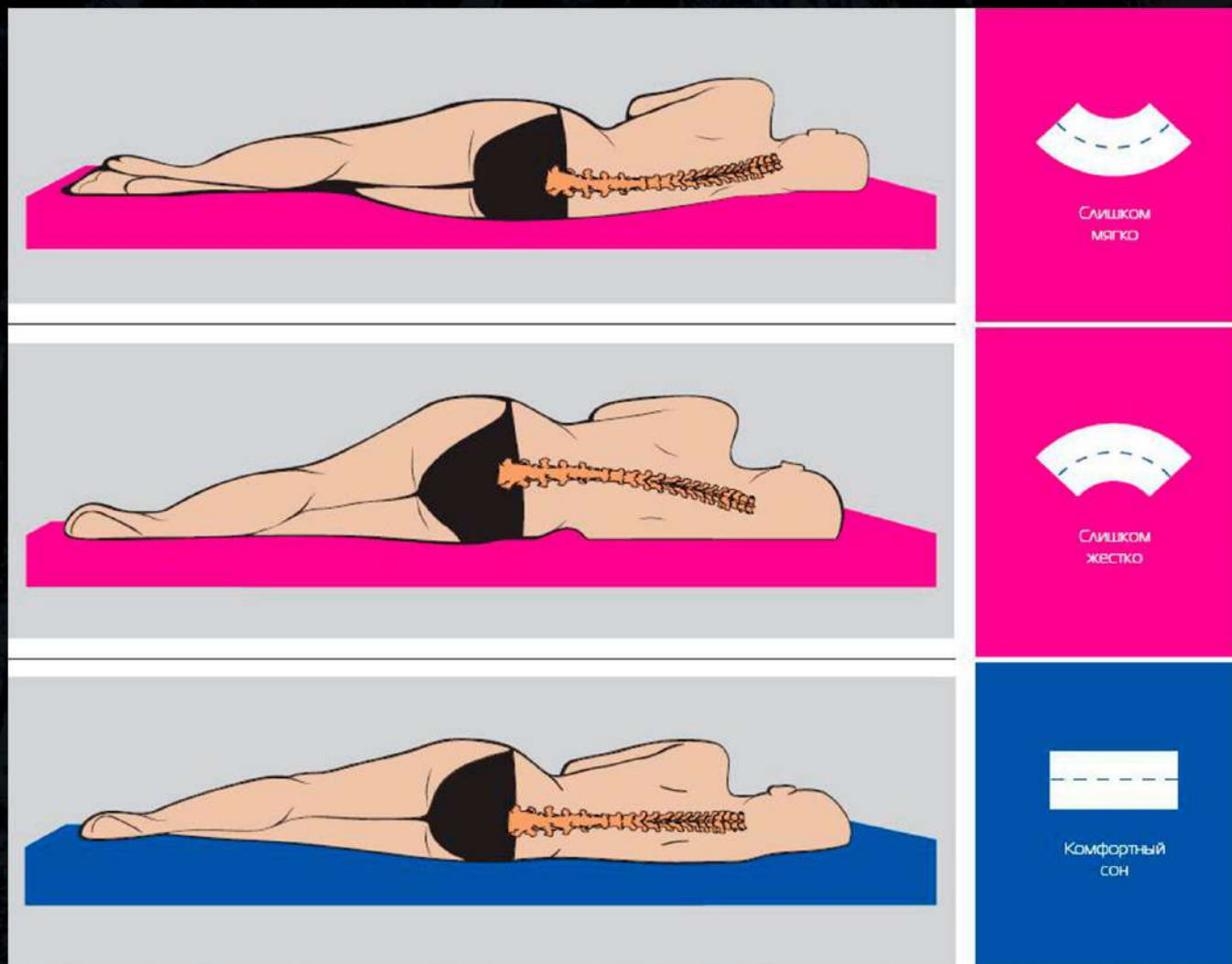
То, в какой позе ты проводишь от 5 до 9 часов своей жизни каждые сутки очень сильно на нас влияет, не правда ли? Потому что во сне происходит очень много процессов внутри организма, а если ты нарушаешь своё кровообращение неправильной позой, то все твои прошлые старания пойдут насмарку.

Самая оптимальная и полезная поза для сна - это сон на спине и на маленькой подушке.

Второе место занимает сон на боку в позе эмбриона. Такое положение помогает тем, кто мучается от храпа, и плюс оно является для большинства людей самым удобным. Но в нём кровообращение происходит немного хуже, и идёт нагрузка на органы. В такой позе нужно спать на подушке такого размера, чтобы она поддерживала вашу голову в таком же положении, как когда вы стоите. И зажимайте небольшую подушку или одеяло между колен. Третье место: сон на животе. Его я не советую, но если решили спать так, то спите без подушки, и кладите руки возле головы, а не протягивая вдоль туловища.

НА ЧЕМ СПАТЬ

Если у тебя действительно крутой, в меру жесткий ортопедический матрас, то для тебя этот вопрос закрыт. Но если ты спишь на диване или кровати, и твоё тело проваливается, то тут нужно искать альтернативу.



Во-первых, с таким матрасом очень не желательно спать на боку, поэтому старайся спать на спине, а во-вторых лучше выкинь его нахрен, постели себе коврик для йоги на полу, накинь на него покрывало, и спи на спине.

Причина в том, что в мягкой постели тело не принимает правильного положения для расслабления мышц, под тяжестью тела позвоночник изгибается неестественным образом, мышцы напряжены и сон становится неполноценным. Привычка спать на мягкой постели изменяет положения позвонков, их функции ограничиваются, а это приводит к повреждению нервной системы и кровеносных сосудов, нарушается кровообращение, закладывается основа хронических заболеваний. А тот, кто спит на полу или на твердой постели, таких проблем не имеет.

Сон на твердой поверхности позволяет позвоночнику распрямиться, и мышцам расслабиться. Кровеносная и нервная системы работают в нормальном режиме, происходит полноценное кровоснабжение и обеспечение кислородом внутренних органов, очищение крови.

Плюсы сна на полу

Позвоночник на твердом основании распрямляется и не защемляет сосуды, не препятствует нормальному кровотоку, обеспечивая кислородом все внутренние органы.

Клетки кожи восстанавливаются. Активизируется работа кровеносных венозных кожных сосудов, происходит омоложение клеток.

Хороший кровоток способствует очистке шлаков, накопившихся в течение дня, стимулируется работа печени и почек, очищается кровь.

Улучшается осанка, исчезает сутулость тела.

В позвоночнике не происходит защемление нервных окончаний, сохраняется контроль за работой внутренних органов и всего организма.

Шейные позвонки во время сна опираются на твердую небольшую подушку, поддерживающие голову в нужном положении, что способствует активизации работы венозных сосудов шеи и головного мозга.

У поверхности пола более высокая влажность воздуха и концентрация кислорода, положительно влияющих на сосуды головного мозга. Подробнее

13.

РАЗГРУЗИ МОЗГ

Медитация очень полезная вещь, эффективность которой подтверждена научными исследованиями. В этой статье мы не будем вдаваться в её подробности, но перед сном обязательно проделывай дыхательную медитацию. Она позволит вам переключить мозг на частоту волн 6-12 ГЦ, благодаря чему ты гораздо лучше и быстрее уснёшь.

Ляг на спину, расслабь все тело и закрой глаза

Положи одну руку на живот

Сделай первый вдох носом и представь, как воздух наполняет твой живот, а затем грудную клетку (на этом этапе очень важно при вдохе наполнять живот кислородом, чтобы он надувался, а при выдохе сдувался)

После вдоха задержи дыхание на 3-5 секунд и медленно на 5-7 счетов выдохни, после чего опять задержи дыхание

Теперь снова сделай глубокий вдох, наполнив каждую клетку своего тела кислородом

Такое дыхание можно делать и 3 минуты и 15, в зависимости от того, насколько сильно тебе нужно расслабиться. Так-же ты можешь делать её в течении дня, если тебя кто-то взбесил.

14.

СПИ ДНЁМ

Для тех, кто спит очень мало и днем чувствует усталость, есть очень простой совет - спите днем, друзья. Но соблюдайте некоторые нюансы.

Спать нужно желательно в темноте

Ну хотя бы с повязкой на глазах

Длительность сна должна быть от 20 до 30 минут, иначе вы погрузитесь в глубокую фазу сна, и будете чувствовать себя разбившими после того, как проснётесь.

Дневной сон очень хорошо бодрит и в нем нет ничего плохого, если ты не успеваешь восстановиться ночью, поэтому практикуй его на здоровье!

15.

ЗАЗЕМЛЯЙСЯ

Заземлением называют контакт человеческого тела с землей (Земля, песок, камни). Вся суть в том, что наше тело проводит ток, и в нашем организме много свободных радикалов (непарные электроны, которые портят нам жизнь, когда их становится много), а в земле находится много свободных электронов, которые в свою очередь легко поглощаются телом при соприкосновении с почвой.

Достаточно походить голыми стопами по земле в течении 5-10 минут, и процесс заземления будет считаться закрытым. На сон это влияет тем, что данная практика значительно снижает выработку кортизола в ночное время, что позволяет лучше восстанавливаться ночью.

Что делать зимой?

Существуют специальные заземляющие коврики, которые оказывают похожий эффект, можешь приобрести себе подобную штуку.

16.

ЛОЖИСЬ В ОДНО И ТОЖЕ ВРЕМЯ

Не зависимо от того, сбит твой режим или нет, твоя задача ложиться и вставать примерно в одно и тоже время. Тогда организм привыкнет к тому, когда ему необходимо вырабатывать определенные гормоны, и будет погружаться в состояние глубокого сна значительно быстрее.

ДОБАВКИ ДЛЯ МЕГА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Если у тебя режим сбит в край, и ты долго не можешь заснуть, то тебе поможет приём мелатонина.

Мелатонин

Он даст возможность войти в режим, и засыпать при смене часовых поясов + при бессонницах. Его нужно пить за 30-50 минут до сна, в объеме 3мг. Сам по себе он безобиден, но проблема заключается лишь в том, что организм перестанет вырабатывать свой мелатонин, если ты будешь баловаться им долго. Поэтому используй его только в действительно необходимых ситуациях, и желательно не больше 7 дней, постепенно снижая дозировку.

Триптофан/5 НТР

Очень крутая вещь! Это аминокислота, предшественник серотонина, и если ты пьёшь ее перед сном, то серотонин секретируется в мелатонин, и ты хорошо засыпаешь, а если пьёшь с утра, то получаешь заряд хорошего настроения на весь день, и плавный отход ко сну вечером. Так что пьем 100 мг в день за 40-80 минут до сна на пустой желудок, и высыпаемся. Побочек нет, можно пить длительными курсами от 3 до 5 недель, после чего перерыв в 2 недели.

Витамин D

Для России очень актуально т.к. солнечного света у нас невероятно мало, а он просто необходим для выработки этого витамина/гормона (он в двух видах) и именно витамин D является производным элементом в секреции многих гормонов, в том числе тестостерона, мужики!

Витамин С

Да, да, да он не только при болезнях нам нужен. Исследования показывают, что при недостатке этого витамина люди чаще просыпаются по ночам, и если тебя мучает этот вопрос, то советую попробовать добавить его в рацион.

Магний

Магний батя всех минералов, когда дело доходит до вопросов сна. Практически у всех людей этого минерала недостаточно в организме, поэтому обязательно увеличь потребление продуктов с магнием, либо же просто закажи его, как отдельную добавку. Он требуется клеткам для регенерации энергии, укрепляет мембраны, и расслабляет мышцы. И участвует более чем в 350 различных ферментативных реакциях. Один из главных симптомов нехватки магния - хроническая бессонница. Ты знаешь, что делать.

Это действительно самые рабочие инструменты для того, чтобы высыпаться быстро и эффективно, которые я проверил на себе. Советую начинать внедрять их постепенно, постоянно отслеживая своё состояние. Применив всё это в комплексе, ты просто охренеешь от того, как круто будешь чувствовать себя с утра.