

КОСМИЧЕСКИЙ СОН





Как нам успевать много дел за 24 часа? Быть энергичным! Как нам быть энергичным с самого утра? Наше утро зависит от того, **как мы провели вечер**. Отрегулировав наш сон, мы нормализуем наш день. И для этого нам нужно выполнить **5 интересных заданий**.



ЗАСЫПАЕМ ДО 23.00

Примерно в это время в нашем гипофизе начинается усиленная выработка Гормона Роста.

Он влияет на плотность костей и связок благодаря тому, что увеличивает поглощение кальция костной тканью; увеличивает синтез белка в мышцах; сжигает жиры.

Максимальные значения синтеза Гормона Роста приходятся на время **с 23.30 до 1.00** и за это время он успевает скечь **почти 150 грамм** лишних жировых отложений в теле! Поэтому на утро мы выглядим немного стройнее, чем в течении дня.

Но вот незадача, Гормон Роста вырабатывается ночью **только если мы спим**. И если мы заснули до начала пика производимости этого гормона, то мы его попросту не получим. И на утро проснемся недостаточно бодрыми. Это скажется и на состоянии в течении всего дня в виде медленного восстановления, быстрой утомляемости и склонности к набору лишнего веса.

Поэтому мы должны образовать новую привычку – **ЗАСЫПАТЬ ДО 23.00**



Наш организм способен комфортно уснуть лишь в том случае, если температура нашего тела вечером **ниже, чем во время бодрствования**.

Во времена наших дальних предков с этим проблем никаких не было. Наступила ночь, температура воздуха упала, и в ответ на это понижается и температура тела. Подобные терморецепторные махинации позволяли нашему мозгу понять, что наступила ночь и пора спать. Здесь и начиналась усиленная продукция Мелатонина – гормона сна.

В современных условиях мы должны помочь нашему мозгу «понять», что сейчас ночь и нам уже пора спать. Для этого мы совершаём намеренное нагревание тела с помощью **7-10 минут горячего душа**, после чего выходим и наблюдаем физиологическую фантастику – тело начинает остывать, доходя не до привычных нам 36.6, а ниже.

Мозг считывает подобный упадок температуры тела как ночь, и подает сигналы в эпифиз на усиленную выработку Мелатонина. Как результат, спустя час после такого горячего душа мы хотим спать как младенцы.



Есть аминокислота, которая помогает нам не только плавно и крепко уснуть, но и **восстановить качество работы мозга** всего лишь за ночь. Это **Глицин**.

Лучшим вариантом будет в **19.00 принять 3 капсулы глицина по 1000 мг**.

Итого: 3 грамма Глицина.

- он **улучшает кровообращение** нашего мозга, что ускоряет его восстановление во время сна.
- он **подавляет выработку стрессовых гормонов** надпочечников – кортизола и адреналина, и в результате этого мы становимся спокойнее.
- он является одним из самых главных строительных материалов **в синтезе Тестостерона**.
- и, наконец, он немного **снижает температуру тела** спустя пару часов после приема, что приводит к выбросу Мелатонина, как мы помним из предыдущего пункта.



Рекомендую приобретать Глицин от компании **NOW** или **LIFE EXTENSION** в дозировке **1000 мг** в капсуле.



Глицин можно принимать как до еды, так и после.

Чтобы хорошо чувствовать себя и крепко высыпаться – **3 грамма каждый вечер**. При бессонницах – **5 граммов**.

Зависимости не вызывает. Пьем 16 недель, делаем паузу в 8 недель и снова пропиваем курс.



Есть еще одна аминокислота, которую мы пьем непосредственно перед сном. **Это 5-HTP.**

Он помогает организму вырабатывать Мелатонин и Серотонин. Эти два гормона вырабатываются в разное время дня: **Серотонин** (гормон радости) **днем, Мелатонин** (гормон сна) **ночью**.

Их взаимосвязь называется циркадным ритмом (режим день-ночь).

Если у нас ночью всё хорошо с Мелатонином, то днем будет всё хорошо с Серотонином. И наоборот. Вот так это и работает.

Рекомендую приобрести 5-HTP от компании **NOW** в дозировке **100 мг** в капсуле.



Принимать **3 капсулы перед сном**. Спать будем крепче, а утром настроение будет позитивнее. Это очень важно.



Если мы просыпаемся в пик нашего Тестостерона, то чувствуем себя космически энергичными.

Пик выработки этого гормона наступает **с 5-5.30 утра до 6-6.15 утра**. Буквально час. Если мы его проспим, то уже не будем настолько же энергичными, какими были бы, если встали в это время.

Рекомендую для каждого подобрать время подъема самостоятельно путем проб и ошибок. Я вычислил свое идеальное время – это 5.15 утра.

Проснись, и теперь уже выполни свое **Космическое Утро**.

Маленькие пункты, о которых и так много говорят сомнологи и эксперты в области оздоровления:

- проветриваем комнату в течении **15-20 минут до сна**.
- убираем сладкие продукты (даже фрукты) **после 19:00 вечера**.
- **не тренируемся после 19:00**, потому что это смесят выработку мелатонина.
- рядом с кроватью оставляем стакан с водой. Ночью мы обезвоживаемся, и если проснемся посреди ночи, то делаем пару глотков и обратно засыпаем. Так наше состояние утром будет более энергичным.
- выключаем всё, что может издавать свет. Кромешная темнота во время сна это важный элемент.