

# Содержание

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b>	<b>7</b>
--------------------	----------

## **ПЕРВАЯ КОСТЯШКА ДОМИНО СОН**

### **ГЛАВА 1**

Сон: простые факты .....	25
--------------------------	----

### **ГЛАВА 2**

Инструменты оценки сна .....	47
------------------------------	----

### **ГЛАВА 3**

Решение проблем со сном .....	63
-------------------------------	----

### **ГЛАВА 4**

Спи как победитель .....	93
--------------------------	----

## **ВТОРАЯ КОСТЯШКА ДОМИНО ПИТЬЕ**

### **ГЛАВА 5**

Питье: простые факты .....	119
----------------------------	-----

### **ГЛАВА 6**

Инструменты оценки уровня обезвоживания .....	133
---	-----

### **ГЛАВА 7**

Решение проблем с питьем .....	149
--------------------------------	-----

### **ГЛАВА 8**

Пей как победитель .....	169
--------------------------	-----

## ТРЕТЬЯ КОСТЯШКА ДОМИНО ДЫХАНИЕ

### ГЛАВА 9

Дыхание: простые факты..... **199**

### ГЛАВА 10

Инструменты оценки дыхания ..... **213**

### ГЛАВА 11

Решение проблем с дыханием..... **223**

### ГЛАВА 12

Дыши как победитель..... **245**

### ГЛАВА 13

Связь сна, питья и дыхания..... **281**

**ПЛАН «СПИ, ПЕЙ, ДЫШИ»** ..... **289**

**БЛАГОДАРНОСТИ** ..... **321**

**ПРИМЕЧАНИЯ** ..... **325**

**ОБ АВТОРЕ** ..... **351**

# Предисловие

## **«Хорошее самочувствие — это слишком сложно, черт возьми!»**

Звучит знакомо? Вы послушали свой любимый подкаст про здоровье или велнес и купили месячный запас «зеленого сока», который там прорекламировали, — а он на вкус оказался таким противным, что вы не смогли сделать больше одного глотка. Вы установили ледяную ванну у себя в саду и только раз в нее погрузились или вложились в БАДы (те, что подороже), которые пообещали «оптимизировать» каждую систему вашего организма, но теперь они собирают пыль на полке. Ваш велотренажер превратился в вешалку для одежды. План употреблять только здоровую пищу без ГМО в итоге проел дыру в ваших сбережениях и не принес никакой пользы.

Как сомнолог, я вижусь и общаюсь со множеством сторонников здорового образа жизни, и один и тот же разговор повторяется в той или иной форме по 10 раз за день. В последнее время (согласно общепринятыму мнению), чтобы быть здоровым, нужно читать каждую статью и пробовать все новые техники, пищевые добавки или гаджеты. Но в конечном итоге вы просто чувствуете себя потерянными, потому что модные добавки и методы меняются так часто, что уже непонятно, приветствуется ли сейчас то, что вы делаете.

Не говоря уже о расходах! Многие оздоровительные продукты и программы представляют здоровье как что-то премиальное, доступное по платной подписке. Инфлюэнсеры и подкастеры из велнес-сферы превратили его в индустрию роскоши.

Вопреки тому, в чем они пытаются вас убедить, крепкое здоровье доступно каждому. Бесплатно! Вам не нужно покупать все эти вещи, независимо от того, что говорят хорошо выглядящие и «здоровые» люди в социальных сетях. Вы также не виноваты в том, что вас затянуло в водоворот велнеса. Это распространенный случай в нашей культуре. Кто же сможет устоять перед новой панацеей, которая предотвратит или вылечит любую болезнь?

Что, если я скажу вам, что большинство из тех, кто заботится о своем здоровье, подходят к оздоровлению С НЕПРАВИЛЬНОЙ стороны? Пробуя новейшие, самые лучшие методики и цепляясь за неоднозначное понятие хорошего самочувствия, люди забывают о фундаментальных основах здоровья. Думая, что нужно *сделать все* и начать январь с жестких, судьбоносных изменений в стиле «новый год — новый я», люди перегружаются и терпят неудачу, потому что это чересчур большие изменения, происходящие слишком быстро. Приходит разочарование и чувство вины, и они сдаются... до появления следующего тренда.

Не нужно идти в ногу с модой или бояться пропустить что-то интересное из сферы здорового образа жизни. Усвоив основы, так называемую ДНК здоровья, вы сможете перезагрузить свое тело и создать внутреннюю среду, которая поможет достичь прекрасного самочувствия бесплатно или с минимальными затратами. Правда в том, что существует несколько простых функций организма, или биопривычек, которые ДОЛЖНЫ срабатывать ежедневно, несколько раз

в день. Если вы сможете правильно их настроить, хорошее самочувствие не заставит себя ждать.

Представьте, что я сказал бы вам, что секрет настоящего, длительного благополучия сводится к трем вещам. Мне очень нравится число три — список из трех вещей выглядит выполнимым. Три главные, влияющие на все тело и корректируемые биопривычки таковы: сон, питье (гидратация) и дыхание. Если бы люди сосредоточились на этих трех вещах, прежде чем пробовать всякие штуковины, гаджеты, лосьоны и снадобья из сферы оздоровления, они бы начали свой путь к здоровью и их бы не испугал (как когда-то меня и многих других) огромный объем информации и дорогих продуктов, которые обещают ошеломляющие результаты.

Поэтому позвольте мне задать вам очень простой вопрос: а что, если вы спите, пьете и дышите неправильно? Такое вообще возможно? Еще бы!

Врачи редко говорят об этих факторах на ежегодном осмотре. Терапевт *может* спросить, как вы спите или пьете ли вы достаточно воды. Но я бы упал с кушетки от удивления, если бы он спросил, насколько глубокие я делаю вдохи. Этую тему, скорее всего, никогда не поднимут, если только вы не находитесь в группе высокого риска респираторных заболеваний, не курите и у вас не диагностирована хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ).

Терапевты уделяют мало внимания сну, питью и дыханию — трем жизненно важным биологическим процессам, поскольку считают, что пациент наверняка хорошо с ними справляется, иначе не смог бы дойти до кабинета.

Я полагаю, так же считает и большинство людей.

Будем честны, врачи принимают фундаментальную компетентность пациентов в этих трех базовых вещах за данность. И вы, вероятно, делаете то же самое. Вы даже можете думать прямо сейчас: «Почему я должен беспокоиться об этом? Я спал,

*пил и дышал всю свою жизнь и дожил же до этого момента. Кроме того, мое тело делает все это за меня автоматически».*

Делать что-то удовлетворительно или на самом минимуме возможностей — это не то же самое, что делать хорошо и получать больше от своих усилий. Когда речь идет об основах вашего здоровья, благополучия и долголетия (если вы в любом случае собираетесь спать, пить и дышать), почему бы не извлечь максимум пользы, выработав несколько простых привычек, которые приведут к значительным улучшениям в самочувствии? Подумайте об этом так: вы уже умеете ходить; если вы будете делать по 10 000 шагов в день, то ходьба принесет вам гораздо больше пользы!

Что касается второго пункта — почему вам следует задуматься о своей компетентности в биологических процессах, которые регулируются автоматически. Это правда, в вашем организме есть системы, которые усыпляют, вызывают жажду и заставляют легкие делать вдохи и выдохи. Вот краткий обзор этих систем.

**Сон.** Главный регулятор сна и большинства биологических функций — главные циркадные часы, пучок нервов под названием супрахиазматическое ядро (СХЯ). Оно расположено в гипоталамусе, железе размером с миндаль, находящейся глубоко в вашем мозге. Когда на улице темнеет, СХЯ подает сигнал шишковидной железе начать медленно выделять гормон мелатонин. Он запускает цепную реакцию, которая отключает выработку кортизола — гормона стресса, снижает артериальное давление, температуру тела и частоту сердечных сокращений, чтобы вы могли расслабиться и заснуть. Тот же самый процесс, но в обратном порядке: выработка мелатонина останавливается, секреция кортизола возрастает, а артериальное давление, температура тела и частота сердечных сокращений повышаются — это то, что будит вас утром.

**Питье.** Ваш центр управления жаждой также находится в гипоталамусе. Он следит за важнейшим фактором — соотношением воды и соли в крови. Когда концентрация натрия становится слишком высокой, гипоталамус посыпает сигналы нервам во рту и горле, которые создают ощущение жажды, и вам хочется воды. Если вы не пьете, тело напоминает об этом с помощью пересохшего горла, сухости рта, губ и глаз, раздражительности, возможно, даже головной боли. Если вы игнорируете эти сигналы, мозг посыпает аварийные оповещения. Симптомы будут усиливаться, пока вы не сделаете несколько больших глотков... И пока вы наслаждаетесь живительной влагой, мозг выдаст вам дозу дофамина в качестве небольшого знака благодарности.

**Дыхание.** Непрекращающиеся вдохи и выдохи, которые мы делаем от 17 000 до 25 000 раз в день, управляются и контролируются нашей вегетативной нервной системой (ВНС). Эта же система заставляет сердце биться, кишечник — переваривать пищу, а печень — участвовать в обмене веществ. Наши тела выполняют эти жизнеобеспечивающие процессы за нас, и нам не нужно задумываться об их выполнении. Когда вы в последний раз думали «Нужно не забыть приказать легким дышать глубоко, когда я бегу»? Никогда. Это просто происходит, думаете вы об этом или нет.

Респираторный центр, который контролирует дыхание, расположен в продолговатом мозге. Он будильно смотрит за соотношением кислорода и углекислого газа в крови. Обнаружив слишком много  $\text{CO}_2$ , центр подает сигнал межреберным мышцам и диафрагме в брюшной полости, и их сокращение выталкивает воздух из легких. Чувствуя потребность в  $\text{O}_2$ , мозг приказывает межреберным мышцам расширяться, а диафрагму расправиться, заставляя легкие увеличиваться в объеме. Это действие создает эффект вакуума, в ходе чего воздух втягивается через нос и рот (мы поговорим о разнице

дыхания через нос и рот чуть позже), идет вниз по трахее и поступает в крошечные альвеолярные мешочки в легких.

Ваше тело — настоящее чудо. Оно делает все это и *многое другое*, о чем вы мало задумываетесь или не задумываетесь вовсе. Когда все органы и системы работают с максимальной эффективностью, в гармонии, вы находитесь в состоянии гомеостаза — баланса всего организма. Однако гомеостаз хрупок. Вы можете продолжать жить, принимая свои системы регулирования как должное, предполагая, что ваше тело достигнет гомеостаза независимо от того, что вы делаете. Но это было бы ошибкой.

Защитные механизмы мозга, которые контролируют сон, гидратацию и дыхание, могут дать сбой из-за стресса, технологий, светового загрязнения, экологических и пищевых токсичных, тревоги, сидячего образа жизни, кофеина, алкоголя, медикаментов — в общем, из-за *современной жизни*. В контексте нынешнего существования самые простые функции организма усложняются и часто ставятся под угрозу.

Даже небольшой сбой в любом из основных жизнеобеспечивающих биологических процессов может вызвать каскад нежелательных реакций. Он разрушит всю систему, создавая хаос, который может привести к воспалениям, вызывающим болезни, увеличению веса или гормональному дисбалансу, а также к перепадам настроения и упадку сил.

Хаос, как и равновесие, не постоянен. Подкорректировав то, что вы уже делаете, например сон, употребление воды и дыхание, вы можете запустить полезный каскад хороших реакций, который вернет организм к внутренней гармонии

гомеостаза. Вы сможете восстановить гормональный баланс, уменьшить воспаления, увеличить уровень энергии и спокойствия, улучшить качество жизни и снизить риск болезни и смерти — и все это практически за одну ночь.

Тело хочет находиться в равновесии и чувствовать себя хорошо. Вам нужно просто помочь ему. У людей есть возможность жить полноценной жизнью и не ограничиваться простым выживанием. Укрепив основы, мы можем достичь благополучия, научившись правильно спать, пить и дышать, главное — делать это последовательно, шаг за шагом: одна ночь, один стакан воды, один вдох за раз.

## ДОМИНО ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Каждое действие влияет на другие действия и вызывает их. Одна неправильная привычка приводит к другим, и последствия зачастую не просто удваиваются, они множатся.

Но хорошая новость заключается в том, что верно и обратное: одна здоровая привычка приводит к другим и возрастающее по экспоненте вознаграждение может изменить ход вашей жизни.

За 24 года активной работы в качестве врача-сомнолога я наблюдал этот феномен бесчисленное количество раз. Когда пациенты налаживают здоровый режим сна, они становятся энергичнее в течение дня и принимают более правильные решения в большинстве ситуаций (например, выбирают разумные варианты перекусов и чаще ходят в спортзал). Положительные изменения не ограничиваются здоровьем. Когда рассеивается туман в голове, люди начинают демонстрировать успехи в работе. Отдохнув и став менее раздражительными, люди лучше общаются с другими, их отношения улучшаются. После починки одного сломанного биоповеденческого

процесса как будто сами по себе налаживаются другие, самые неожиданные аспекты психического, эмоционального и физического здоровья человека. Один пациент сказал мне: «Кто же знал, что улучшение сна принесет мне повышение по работе и остановит мой бракоразводный процесс?»

Размышляя об этом, я начал думать о хорошем сне как о первой костяшке домино в длинной цепочке остальных. Хорошее самочувствие начинается с базовых привычек. И первая доминошка — это хороший сон. Когда вы «уложите» ее, за ней последуют другие бонусы и полезные привычки. И вы знаете, что обычно происходит дальше: тело встанет на путь к достижению велнес-целей, что бы это ни значило для вас, например более здоровый рацион, регулярные упражнения, уменьшение воспаления, снижение уровня стресса или более позитивное мышление. Упавшая доминошка сна может сбить все остальные с минимальными усилиями. А в конце цепочки вы найдете то, чего хотим мы все: сбалансированную внутреннюю среду, которая является основой крепкого здоровья, благополучия и счастья. Я всегда говорил своим пациентам: «Решение проблемы со сном запускает полезную цепную реакцию. После этого формируется много других привычек, которые ведут к крепкому здоровью, и вам даже не приходится прикладывать к этому особых усилий».

Я начал называть сон «домино хорошего самочувствия» после прочтения книги моего дорогого друга Джо Полиша под названием «Жизнь дает дающему». В ней он описывает концепцию фундаментальных домино для разных сфер жизни. Я спросил себя: «Какими были бы фундаментальные домино хорошего самочувствия? Потому что все это стало уже чертовски запутанным».

Наблюдая положительные результаты у моих пациентов, я также обратил внимание на науку. Поскольку мне нравится быть дотошным, я покопался в литературе, чтобы подтвердить

свою теорию, и нашел гору доказательств в ее пользу. Когда люди оптимизируют важный биологический процесс сна, их общее здоровье и благополучие — вся их жизнь — улучшаются.

Согласно опросу Национального фонда сна, проведенному в 2023 году, 75% людей получили за сон оценки С, D или F («удовлетворительно», «слабо», «неудовлетворительно»). Примерно такое же количество опрошенных сообщили о низкой удовлетворенности качеством сна [1]. В результате оказывается, что миллионы людей страдают от последствий ослабленного иммунитета, усталости, хронических воспалений, когнитивных проблем, аффективных расстройств и многого другого.

**Сон — это костяшка домино №1.** Сон — моя основная специализация. Это первый фундаментальный биологический процесс, который нужно подкорректировать, чтобы добиться успеха.

**Питье — это костяшка домино №2.** У меня нет научной степени по гидратации, но, как фанат бега и фитнеса, я тщательно изучил этот вопрос. Я много потею. Если я пробегу один километр, моя рубашка будет мокрой насеквоздь. Поэтому годами изучаю гидратацию и пользуюсь полученными знаниями в своей клинической работе. Мне удалось выяснить, что 75% американцев хронически обезвожены [2]. Обезвоженный организм с вялой кровеносной системой не способен эффективно доставлять питательные вещества органам и клеткам. Гормональные процессы такого организма заторможены. Недавние исследования связывают обезвоживание с хроническими воспалениями. Последние несколько лет мы постоянно слышим об этом как о причине различных болезней, включая диабет, артрит, проблемы с сердцем и инсульт. И наоборот, организм, не страдающий от недостатка жидкости, может быть энергичным, иметь крепкий иммунитет и «сътые» клетки.

**Дыхание — это костяшка домино №3.** В течение первых 6,5 года после получения докторской степени я работал в клинике Southeastern Lung Care в городе Декейтере, штат Джорджия, с шестью пульмонологами. Я сфокусировался на апноэ сна, расстройстве дыхания. В тех условиях, работая бок о бок с коллегами, мне удалось узнать довольно много о дыхании. Я углубил эти знания за пределами клинических и академических занятий, обучаясь у таких экспертов, как Вим Хоф, и посещая ретриты по технике дыхания. Я узнал, что большинство из нас не умеют дышать. Это может звучать смешно — в конце концов, мы все делаем это от 6 до 25 раз в минуту. Объем легких у взрослых людей позволяет втягивать 6 л воздуха за один вздох, но большинство из нас достигает лишь 70% от этого объема, даже когда мы молоды. С возрастом функция легких ухудшается на целых 40% [3]. Чтобы замедлить эту отрицательную тенденцию, нужно укреплять дыхательные мышцы.

Когда вы в последний раз раздумывали над тем, чтобы подкачать свою диафрагму? Тренируя легкие и окружающие их мышцы, вы укрепляете блуждающий нерв — один из самых длинных нервов в организме, который тянется от ствола головного мозга до таза и влияет почти на каждый орган между ними. Что особенно важно: блуждающий нерв активирует парасимпатическую нервную систему (ее также называют системой «отдохни и перевари»), отключая реакцию на стресс, чтобы вы могли перейти в режим релаксации для исцеления и омоложения. Это, бесспорно, залог успеха.

Как я сказал, крепкое здоровье всегда начинается с гомеостаза. Но...

*Вы не сможете достичь общего баланса организма без оптимального режима сна, гидратации и дыхания.*

Баланса можно достичь, изменив привычки сна, питья и дыхания. Вам не нужно покупать матрас за 5000 долларов или бутылку для воды фирмы Stanley за 45. Изменения, о которых я говорю, — это мелочи, которые каждый может сделать БЕСПЛАТНО. Как только вы начнете раскачивать три домино хорошего самочувствия, вы будете чувствовать себя лучше, имея больше энергии и сохраняя позитивный настрой целый день. Тем временем внутри вашего тела завершатся воспалительные процессы, гормональный фон придет в норму, и каждая клетка будет в восторге. Спите, пейте и дышите, чтобы достичь своих целей в области здоровья. После этого вы сможете принять решения по поводу детокс-коктейлей, саун, ледяных ванн и всего другого, что появится в инфополе.



Чтобы насладиться эффектом домино хорошего самочувствия, нужно узнать о трех системах, избавиться от некоторых плохих привычек и завести несколько хороших. Я выстроил эту книгу таким образом, чтобы оптимизировать процесс получения информации и вы могли использовать ее в своих интересах. Для каждой костяшки домино есть:

- «Справочная», или простые факты. Недостаточно просто сказать, что делать. Если вы поймете «почему», то, скорее всего, будете придерживаться того, «как». Я объясню, как работают сон, гидратация и дыхание, что происходит внутри. Вооружившись знаниями, вы сможете сбить костяшки домино. Не волнуйтесь — я не буду углубляться в дебри или говорить сложным языком. Я здесь, чтобы все упростить, а не для того, чтобы перегружать вас информацией.

- **Инструменты оценки.** Все пути к улучшению начинаются с отправной точки измерения правильных показателей. Как вы спите, пьете и дышите на данный момент? Я расскажу о недорогих или бесплатных тестах, которые вы сможете провести дома. После того как будет известен исходный уровень, вы сможете постепенно улучшать ситуацию, сбивая каждую костяшку домино.
- **Устранение неполадок.** Я покажу последствия неправильного сна, гидратации и дыхания и опишу то, что вам, возможно, нужно изменить. Речь идет о мотивации и информировании, а не о стыде. Отучитесь, прежде чем переучиваться. Я также расскажу о способах решения некоторых самых распространенных проблем, с которыми люди сталкиваются в период переучивания.
- **Оптимизация.** Я дам вам только лучшие методы и практики, основанные на реальной науке, а также поделюсь рекомендациями по технике, которые помогут быстро выработать новые привычки и «сбить костяшки домино», чтобы укрепить свое здоровье.

## КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Если вы заботитесь о своем здоровье, то можете подумать, что знаете все о некоторых из упомянутых тем. Но я предлагаю тонну информации, и, возможно, вы почерпнете что-то новое даже в той области, которая вам знакома. Несмотря на это, если думаете, что уже сбили доминошку сна, можете бегло просмотреть соответствующие главы, пройти один из тестов и затем перейти к разделу о питье, к инструментам оценки дыхания или к решению проблем с гидратацией. Это

своего рода приключение, в ходе которого вы вольны выбирать свой путь, основываясь на том, что вам нужно. Возможно, вы захотите прочитать эту книгу от корки до корки. (Поступив так, вы будете располагать всей информацией, и это поможет закрепить мои рекомендации.) Или вы можете начать с плана «Спи, Пей, Дыши» в конце, ознакомиться с ним, а позже вернуться к обучающим главам. Подойдет любой вариант использования этой книги.

Как лицензированный специалист в области здравоохранения, я могу сказать, что самым большим препятствием для достижения положительных результатов у пациентов является несоблюдение рекомендаций. По моему опыту, людям трудно следовать предписаниям врача, если они слишком сложные. Что ж, когда дело доходит до медицинских рекомендаций, выбора нет. Вы *должны* вырабатывать эти три биопривычки каждый день. И если уж делать это, то делать правильно.

Чтобы максимально упростить соблюдение рекомендаций, я взял научные данные и превратил их в простой план действий.

План «Спи, Пей, Дыши», который вы найдете в конце книги, представляет собой трехнедельную программу, органично внедряющую стратегии оптимального сна, гидратации и дыхания в вашу жизнь. Я думаю о нем как о конспекте, в котором доказательная наука встречается со здравым смыслом.

План совершенно прост и легок в реализации. Сначала внесете в свою жизнь всего пару изменений, а затем добавите еще несколько. По мере того как вы меняете свое поведение, сразу же станет заметно улучшение в уровне энергии и настроения, и это будет мотивировать вас продолжать. Все изменения просты и приятны. Более того, вы начнете

с нетерпением ждать каждого пункта плана с действием и, возможно, будете чувствовать себя странно, если не выполните его.

Поскольку план «Спи, Пей, Дыши» очень прямолинеен, он вас не испугает и вы сможете его придерживаться. Всего через несколько дней вы почувствуете себя лучше физически, психически и эмоционально. Через несколько недель у вас будут уже новые, более здоровые привычки, и мозг научится применять их на автомате. Вы сможете снова не думать о домино хорошего самочувствия, будучи уверенным, что теперь вы все делаете правильно. Или, может быть, захотите рассказать любимому человеку, члену семьи или другу о том, насколько этот процесс на самом деле прост. Тогда, возможно, вы станете для окружающих тем самым здоровым другом, который реально существует.

Через один-два месяца, легко шагая по жизни, вы вдруг осознаете: «Ха, а ведь я давно не болел простудой». Неожиданные проблемы, которые раньше могли испортить ваш день, будете воспринимать спокойно. Вы сможете разгадать кроссворд за меньшее время, перестанете хотеть съесть вредную еду, у вас будет больше энергии, и вы станете проводить меньше времени без дела. Даже ваши джинсы будут сидеть на вас свободнее.

*Большинство проблем со здоровьем, на которых заинтересовываются люди, решаются сами собой, если сначала оптимизировать простые вещи.*

Я не случайно продолжаю говорить о простоте. Тема крепкого здоровья необязательно должна быть сложной, вокруг нее просто слишком много шума. Моя работа — следить

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)