



Советует Михаил Богомолов, специалист в психоэндокринологии, президент Российской диабетической ассоциации в интервью Олегу Днепрову, корреспонденту газеты «Мир Новостей» № 41 (1293), полоса 29, (8-14 октября 2018) :

- Плохо спать не только на животе, но и на спине, лучшая позиция для сна - на боку.
Проблема в том, что...

...во сне человеку сложно контролировать свое положение, и проводить большую часть времени на боку. Однако есть способ, помогающий тем, кто обычно спит на спине. Им нужно на пижаму или ночную рубашку между лопаток пришить карман для теннисного мячика (карман должен застегиваться). Благодаря этому, человек будет каждый раз испытывать неудобство при попытке лечь на спину. Чтобы избежать этого, он перевернется на бок, и со временем, эта поза станет для него привычной.

Если вы всё время во сне переворачиваетесь на живот, бывают такие люди, то им тоже можно попробовать этот способ, пришив карма для мяча на живот или на уровне диафрагмы.

Применительно ко сну, ещё очень важно правильно просыпаться. Так получилось, что биоритмы организма современного человека, живущего в обычных условиях, особенно городских, не совпадают с его естественными природными ритмами. Всегда было так, что наши ритмы находилось под влиянием восхода и захода: мы вставали и ложились вместе с солнцем. И исторически организм к этому привык. Поэтому, обычно за час перед рассветом в нём начинаются биохимические изменения. Они нужны для того, чтобы обеспечить нас энергией в начале дня. Что это за изменения? Выделяются гормоны, повышающие давление и заставляющие сердце работать быстрее, повышается сахар крови – происходит его выброс из печени. А теперь, поскольку мы продолжаем спать, а не просыпаемся как предки, именно из-за этих реакций утром на рассвете чаще

всего и развиваются инфаркты миокарда и инсульты.

Самый простой выход в такой ситуации, проснуться, встать с постели, пойти погулять. В результате, энергия сахара и активность гормонов сыграли бы положительную роль: глюкоза направилась бы не в жировые депо на синтез новых жиров, а пошла бы в мышцы и сгорела бы в них, давая энергию для движений. Но как трудно это сделать.

Большую позитивную роль сыграли бы ещё первые лучи солнца. На восходе в их спектре больше ярких тонов – желтых, красных, оранжевых. Они создают у нас чувство оптимизма и позитивной энергетики.

Своим пациентам я обычно даю следующие советы, которые помогают просыпаться в хорошем позитивном настроении:

1. Многие говорят, что не могут вставать так рано потому, что ложатся очень поздно – не могут уснуть раньше. Такая проблема есть, но перестроиться можно. Даже если вы реально не можете заснуть, когда ложитесь раньше, и неизбежно засыпаете поздно, все равно обязательно просыпайтесь с солнцем – на рассвете. Пройдет 1, 2 или 3 дня, и вы начнете засыпать раньше. А сон станет по продолжительности нормальным.

2. В плохую хмурую погоду, когда солнечных лучей утром мало, пользуйтесь очками с желтыми стеклами. Они придадут вам горячих тонов спектра.

3. Проснувшись на восходе вместе с солнцем, завтракать лучше не сразу, совершите небольшую прогулку.

4. На завтрак здоровому человеку лучше всего есть каши. Идеальны перловка, гречка, геркулес, пшенная или льняная каши, а не манка или рисовая. Хорошо к кашам порезать фрукты или добавить ягоды, но натуральные, а не есть каши с готовыми вкусами.

5. Активироваться после подъема с кровати помогут массажные стельки и массажеры для стоп. Дело в том, что они хорошо стимулируют активные точки, а на подошве человека их расположено очень много.

6. Во время зарядки идеальны упражнения на растяжку. А для упражнений на силу и для фитнеса, идеальное время днём - с 15 до 16 часов.

Полный текст интервью читайте в газете.