

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

STEVENSON, SHAWN

Cum să dormi inteligent. 21 de strategii fundamentale pentru a dobândi un corp mai sănătos, o stare generală de bine și mai mult succes cu ajutorul somnului/ Shawn Stevenson; trad. de Daniela Fudulu; pref. de dr. Sara Gottfried. -

București: Herald, 2020

Conține bibliografie

Index

ISBN 978-973-111-810-9

I. Fudulu, Daniela (trad.)

II. Gottfried, Sara (pref.)

61

Redactori:

Andreea Tincea

Gabriela Petcu

Grafică și DTP:

Ela Stoica

Corector:

Iulia Nedea

Sleep Smarter. 21 essential strategies to sleep your way to a better body, better health, and bigger success

by Shawn Stevenson; foreword by Sara Gottfried, MD

Copyright © 2016 by Shawn Stevenson

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC and Livia Stoia Literary Agency.

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2020

Shawn Stevenson

CUM SĂ DORMI INTELLIGENT

21 de strategii fundamentale
pentru a dobândi un corp mai sănătos, o stare
generală de bine și mai mult succes cu ajutorul
somnului

Prefață de
DR. SARA GOTTFRIED

Traducere din limba engleză:
DANIELA FUDULU

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

PREFAȚĂ	7
PREFAȚA AUTORULUI	11
Unde setăm ștacheta	12
A doua șansă	15
Depășirea obstacolelor	15
Îmbinarea tuturor elementelor	18
Începutul unei povești deosebite	19
INTRODUCERE	23
Amintiți-vă că nu sunteți singuri	24
Gene ostile	25
La ce să vă așteptați	28
CAPITOLUL 1	
CÂT DE VALOROS E SOMNUL	31
Nu pot să cred ce am făcut azi-noapte	32
Faceți un test	33
Cu creierul la recuperare	34
Nu vă lăsați pe tânjeală în privința somnului	36
Strategii	37
CAPITOLUL 2	
BUCURAȚI-VĂ DE CÂT MAI MULT SOARE ÎN TIMPUL ZILEI	39
Actul I	41
Melatonina cea discretă	42
Cortizolul, răușca cea urâtă	43
Strategii	46

Cuprins

CAPITOLUL 3	
EVITAȚI ORICE TIP DE ECRAN ÎNAINTE DE CULCARE	51
De ce ne este atât de greu?	53
Un gen aparte de euforie	54
Trezește-mă înainte să pleci	55
Cum să redevenim stăpânii propriului creier	55
Strategii	57
CAPITOLUL 4	
DECOFEINIZAȚI-VĂ!	61
Semi-viața	62
O scamatorie de zile mari	63
Dragă cofeină, hai să ne mai vedem și cu alți oameni...	64
Strategii	68
CAPITOLUL 5	
RĂCORIȚI-VĂ!	71
Termostatul nostru intern	73
Strategii	74
CAPITOLUL 6	
MERGEȚI LA SOMN LA MOMENTUL POTRIVIT	77
Al doilea val	78
Schimbul de noapte la cimitir	79
Trebuie găsită o altă cale	81
E adevărat că putem recupera în weekend lipsa somnului?	82
Strategii	83

Cuprins

CAPITOLUL 7

CURĂȚAȚI-VĂ STOMACUL ȘI PURIFICAȚI-VĂ SOMNUL	89
Stomacul e la cârma creierului	
(Dar cine conduce stomacul?)	90
Schimbați rețeta de... somn	92
Consumați mai mulți nutrienți „de somn bun”	93
Mineralul minune	97
Stimulați absorbția de magneziu într-un mod inteligent	98
Strategii	100

CAPITOLUL 8

CREAȚI-VĂ UN SANCTUAR PENTRU DORMIT	103
Respirați din nou	105
Grădina Raiului	106
Strategii	107

CAPITOLUL 9

CONSUMAȚI ORGASMUL CU ÎNCREDERE	109
Oxitocina	109
Serotonina	110
Norepinefrina	110
Vasopresina	111
Prolactina	111
Se poate și invers	112
Practicați somnul protejat	112
Strategii	113

Cuprins

CAPITOLUL 10

TRAGEȚI JALUZELELE	115
Partea întunecată a luminii	115
Sursa de lumină	118
Strategii	120

CAPITOLUL 11

ANTRENAȚI-VĂ MUȘCHII ÎNTR-UN MOD INTELIGENT	123
Noaptea nu e un moment bun pentru exerciții fizice	124
Astă-seară suntem tineri. Măine, cine știe?	126
E nebunie curată!	128
Calitatea, nu cantitatea	129
Dormiți, faceți exerciții, mâncați – repetați!	131
Somnul și performanța sportivă	132
Strategii	133

CAPITOLUL 12

ELIMINAȚI-VĂ „AMICII” DIN DORMITOR	137
Rețeta sigură pentru cancer	139
Ursuleții de pluș electronici	142
Strategii	143

CAPITOLUL 13

DAȚI PAPUCII KILOGRAMELOR ÎN PLUS ȘI NU LE MAI CĂUTAȚI	147
Mâncați târziu și păstrați-vă supli	148
La urma urmei, ce mai sunt și hormonii ăștia?	149
Noaptea cea lungă	150

Cuprins

Ce e adevărat și relevant de știut	151
Secretul micronutrienților	155
Vinovăție și obezitate	156
Strategii	159
CAPITOLUL 14	
LĂSAȚI-O MAI UȘOR CU BĂUTURA!	163
O ieșire cu fetele în oraș	165
Am nevoie la baie	166
Oboseala e „vodka” zilei de azi	167
Strategii	170
CAPITOLUL 15	
RĂMÂNEȚI PE POZIȚII	173
Învățați să aveți grijă de spatele vostru	175
Cum să dormi ca un prunc	176
De partea învingătorilor	177
Saltele... pline de întrebări	178
Cosmetizarea minciunii	179
Cu cine împărțiți patul: cu sufletul vostru pereche sau cu un dușman?	182
Strategii	184
CAPITOLUL 16	
CALMAȚI-VĂ FREAMĂȚUL INTERIOR	185
Antrenați-vă creierul	185
Performanța	186

Cuprins

Sănătatea	188
Somnul	188
Sunteți pe val!	189
Respirați ca să câștigați!	190
Respirați ca bebelușii	191
Cu ce vă umpleți mintea?	195
Momentul cheie	196
Strategii	197
CAPITOLUL 17	
FOLOȘIȚI SUPLIMENTELE POTRIVITE	203
Greșeala cu melatonina	206
Strategii	207
CAPITOLUL 18	
TREZIȚI-VĂ DEVREME	209
Beneficiile de membru în clubul matinalilor	211
Nu sunteți o persoană matinală?	212
Strategii	214
CAPITOLUL 19	
FOLOȘIȚI STRATEGII DE LUCRU CORPORAL	
CARE CHIAR FUNCȚIONEAZĂ	217
Istoria masajului	218
Ce gen de masaj preferi?	219
Rostogoliți-vă	222
Strategii	223

Cuprins

CAPITOLUL 20	
POTRIVIȚI HAINELE CU OCAZIA	227
„Strangularea” de la miezul nopții	228
La cumpărături cu ochii larg închiși	231
Uniforma aniversară	232
Strategii	233
CAPITOLUL 21	
REVENIȚI CU PICIOARELE PE PĂMÂNT	235
O națiune inflamată	236
Cum rămâne cu somnul?	239
Strategii	240
CUM SĂ VĂ TRANSFORMAȚI RADICAL	
OBIȘNUINȚELE DE SOMN ÎN 14 ZILE	243
Planul de atac	245
Preliminariile transformării radicale a obișnuințelor de dormit	246
ZIUA 1	251
Jurnal	
ZIUA 2	252
Chestionar Obiective Jurnal	
ZIUA 3	256
Chestionar Obiective Jurnal	
ZIUA 4	259
Chestionar, Obiective, Jurnal	

Cuprins

ZIUA 5	262
Chestionar Obiective Jurnal	
ZIUA 6	265
Chestionar Obiective Jurnal	
ZIUA 7	268
Chestionar Obiective Jurnal	
ZIUA 8	271
Chestionar Obiective Jurnal	
ZIUA 9	274
Chestionar Obiective Jurnal	
ZIUA 10	277
Chestionar Obiective Jurnal	
ZIUA 11	280
Chestionar Obiective Jurnal	
ZIUA 12	283
Chestionar Obiective Jurnal	
ZIUA 13	286
Chestionar Obiective Jurnal	
ZIUA 14	289
Chestionar Obiective Jurnal	
Este timpul să ne spunem „noapte bună!”	293
MULȚUMIRI	295
BIBLIOGRAFIE	299
INDEX	321

CAPITOLUL 1.

Cât de valoros e somnul

Tema acestui capitol este un pic bizară, dar probabil că este, totodată, și cea mai importantă. Mulți oameni sunt neglijenți în privința orelor de somn de care avem nevoie ca oameni pentru că nu înțeleg pe deplin beneficiile de care se pot bucura de pe urma acestora. Odată ce veți înțelege avantajele unui somn de bună calitate, veți căuta cu înflăcărare să puneți în practică voi înșivă strategiile din acest volum.

Așadar, ce este somnul? Și de ce e așa de important?

Ei bine, încercarea de a defini somnul seamănă foarte mult cu încercarea de a defini viața. Nimeni nu o înțelege întru totul, iar dacă încerci să o explici, începi să semeni tot mai tare cu Forrest Gump și tot mai puțin cu un specialist. (Viața este ca o cutie de bomboane de ciocolată¹... somnul este ca și cum te-ai preface că ești mort.)

The Free Dictionary definește somnul ca pe o stare normală și periodică de repaus atât pentru minte, cât și pentru corp, în care ochii sunt de obicei închiși, iar starea de conștiență este total sau parțial pierdută, ceea ce duce la o încetinire a mișcărilor corporale și a reacției la stimuli externi.

Poate că sună puțin ciudat, dar ideea principală este că somnul reprezintă o stare naturală de repaus pentru corp și pentru minte, cu o apariție periodică. Este complet nefiresc să nu faci acest lucru... și nimănui nu-i plac oamenii ciudați.

Și ce este și mai important este să știm cât avem de câștigat în urma unui somn bun. În general, starea de veghe este catabolică (ne epuizează), iar cea în care dormim este anabolică (ne reconstruiește). Se știe despre somn că este o stare anabolică superioară, accelerând dezvoltarea

¹ Replică celebră din filmul *Forest Gump*, 1994: „My mom always said life was like a box of chocolates. You never know what you're gonna get.” (N. red.)

și refacerea sistemului imunitar, scheletic și muscular. În esență, somnul vă reface și vă menține „veșnic” tineri.

Un somn de bună calitate vă întărește sistemul imunitar, echilibrează sistemul hormonal, accelerează metabolismul, crește nivelul de energie fizică și îmbunătățește activitatea cerebrală. Nu veți avea nicio- dată, dar *niciodată*, corpul și viața pe care vi le doriți, dacă nu îi veți oferi corpului vostru cantitatea optimă de somn.

În cultura noastră, somnul nu are parte deloc de respectul cuvenit. Dimpotrivă, adesea suntem învățați cu ideea că, pentru a avea succes, trebuie să muncim mai mult și să dormim mai puțin, și că vom recupera în viața de apoi tot somnul pierdut aici. Și când spun că nu îi oferim somnului respectul cuvenit este chiar o subestimare.

Munca susținută este, fără îndoială, o componentă importantă a succesului, dar la fel este și munca inteligentă. În lumea de azi, există atât de mulți oameni care muncesc din greu, irosindu-și în mod irațional energia vitală, fără a-și da seama că este compromisă dramatic *calitatea* muncii pe care o desfășoară. Studiile arată că după doar 24 de ore de privare de somn apare o scădere totală cu 6% a glucozei care ajunge la creier. Pe scurt: devenim mai proști.

Acesta este și motivul pentru care, atunci când suntem privați de somn, avem poftă de dulciuri, chipsuri, gogoși și alte prostioare dulci sau bogate în amidon. Corpul vostru încearcă să vă oblige să-i dați înapoi creierului, cât mai repede cu putință, cantitatea de glucoză care îi lipsește. Este un mecanism de supraviețuire automat. Acesta este înscris în genele noastre, deoarece, pe vremea când eram vânători-culegători, lipsa concentrării putea să însemne o moarte rapidă cauzată de vreun prădător sau o abilitate redusă de a vâna și de a procura hrana necesară supraviețuirii. Astăzi, o simplă plimbare până la frigider vă poate face să ignorați nevoia corpului vostru de a dormi mai mult, dar aceste mecanisme de stres sunt încă vii și bine implantate în corpul vostru.

NU POT SĂ CRED CE AM FĂCUT AZI-NOAPTE

Cea mai prețioasă idee de bază care reiese din faptul că lipsa somnului ne „secătuieste creierul” este că deficitul de glucoză nu este distribuit în mod egal. Atunci când nu dormim, lobul parietal și cortexul prefrontal ajung să piardă între 12% și 14% din glucoză. Acestea sunt

ariile cerebrale cele mai solicitate în procesul de gândire, în capacitatea de a discerne între diverse idei, în exercitarea autocontrolului în mediul social și în capacitatea de a face distincția între bine și rău. Vi s-a întâmplat vreodată ca, noaptea târziu, să luați o decizie proastă, pe care nu ați fi luat-o în timpul zilei, când creierul ar fi funcționat corespunzător? Există destule șanse ca oricare dintre noi să fi făcut asta.

Nu sunteți pe de-a-ntregul vinovați. În acest caz, creierul vostru a fost deturnat de o versiune a voastră mai proastă (și mai puțin plăcută).

Când sunteți privați de somn, declanșați în mod inconștient o confruntare brutală între puterea voinței voastre și legile biologiei. Desigur că v-ați propus să mâncați mai sănătos, să faceți mai multe exerciții fizice sau chiar să dezvoltați relații sociale mai fructuoase, însă dacă ați mâncat vreodată chipsuri, cereale dulci sau înghețată atunci când cortexul prefrontal își reduce activitatea, creierul vostru știe că în aceste alimente își poate găsi o sursă rapidă de glucoză, pe care să o transmită acolo unde este nevoie. Puterea voinței voastre e acum ca într-o încăleștare de arte marțiale cu întregul vostru corp, care vă constrânge să căutați aceste mâncăruri.

În următoarea clipă aveți buricele degetelor murdare de brânză din cauza faptului că ați înfulecat o pungă întreagă de pufuleți [cu gust de brânză] sau vă surprindeți contemplând caserola goală de înghețată. Necăjiți și înfrânți, vă autoculpabilizați, neînțelegând că toată această încăleștare fusese de la bun început sortită eșecului. Nu sunteți voi înșivă când sunteți oboșiți. Sau, în orice caz, nu sunteți cea mai bună versiune a voastră când sunteți oboșiți. Lipsa somnului vă va sabota în mod automat orice acțiune.

Dacă veți dormi mai inteligent, veți fi în stare să manageriați lucrurile în favoarea voastră și să intrați pe pilot automat cu alegerile sănătoase din viața voastră. În cele ce urmează, veți obține o multitudine de ponturi și strategii pentru a transforma acest lucru în realitate, dar înainte de toate acestea, este nevoie să aruncăm o privire la modul în care un creier oboșit ne afectează întreaga viață.

FACEȚI UN TEST

Un studiu publicat de *American Academy of Sleep Medicine*¹ a evidențiat că un somn de slabă calitate este echivalent, în privința efectelor

¹ Academia americană de medicină a somnului. (N. red.)

pe care le are asupra performanței școlare, cu consumul excesiv de alcool și de marijuana. Studiul a arătat că studenții care dormeau prost aveau șanse mai mari să obțină note proaste și chiar să abandoneze cursurile, față de colegii lor care aveau parte de odihna corectă.

Descoperirea că somnul deficitar poate fi la fel de dăunător pentru învățat ca și abuzul de alcool ar trebui să ne deschidă cu adevărat ochii asupra problemei. Învățatul este o parte semnificativă a vieții noastre, indiferent de etapa de studiu în care ne aflăm. Capacitatea de a învăța și de a reține informații este de importanță capitală pentru succesul nostru.

Indiferent dacă suntem elevi sau am intrat deja în câmpul muncii, vom ajunge adesea să ne sacrificăm orele de somn pentru a îndeplini diverse sarcini. Însă este esențial să ne amintim că este o mare diferență între „a lucra” și a fi cu adevărat eficient.

Este evident că, renunțând la somn, veți putea lucra mai mult, dar calitatea și eficiența muncii voastre vor fi periclitate. Un studiu publicat în *The Lancet* și care s-a focalizat asupra unui grup de medici a arătat că indivizilor privați de somn le lua cu 14% mai mult timp să efectueze o sarcină și că făceau cu 20% mai multe greșeli decât cei odihniți corespunzător. Nu doar că durează mai mult să realizăm aceeași sarcină, dar vom petrece și mai mult timp încercând să revenim asupra ei pentru a îndrepta greșelile făcute.

Dacă învățați să vă organizați timpul astfel încât să aveți parte în primul rând de mai mult somn, atunci veți fi capabili să vă efectuați mai rapid și mai eficient sarcinile de lucru, în loc să vă croiți drum semi-conștienți, ca niște zombi, printre ele. Veți fi mai creativi și mai plini de energie și veți avea acces mai lejer la acele părți din creier responsabile cu rezolvarea de probleme. Ideea adânc înrădăcinată în cultura noastră, conform căreia veți dormi suficient pe lumea cealaltă, nu face decât să apropie ziua în care acest lucru va deveni realitate. Iar impactul pe care lipsa somnului îl are asupra creierului vostru vă va transforma viața într-un coșmar în răstimpul pe care l-ați avea să vă bucurați de ea.

CU CREIERUL LA RECUPERARE

Încă de la începutul istoriei scrise a omenirii, filosofi și oamenii de știință deopotrivă au postulat diverse teorii despre adevărata menire a somnului. Din moment ce somnul reprezintă o stare bizară în care

pătrundem, devenind inconștienți de lumea înconjurătoare, logic ar fi ca în acest moment să fim cei mai expuși pericolelor și prădătorilor. Privind lucrurile dintr-o perspectivă evoluționistă, am fi tentați să credem că până acum ar fi fost cazul să fi depășit obiceiul de a dormi, dacă acesta ne-ar fi îngreunat în vreun fel supraviețuirea.

Descoperirile arată că, dimpotrivă, somnul constituie, de fapt, elementul care ne-a permis să creștem și să evoluăm până la nivelul incredibil la care am ajuns în prezent. Somnul nu a fost nicicând o problemă, ci un catalizator evolutiv.

Creierul uman este cea mai complexă structură de pe planetă. El ne-a oferit capacitatea de a ne modela propriile corpuri, dar și zgârie-nori, automobile și nave spațiale; a descătușat în noi puterea de a folosi tehnologia pentru a crea Internetul și puterea ADN-ului pentru a înțelege viața. Creierul nostru poate privi din afară orice circumstanțe inedite, poate analiza trecutul, poate prezice viitorul și poate crea infinite strategii pentru a ne conduce oriunde dorim.

De asemenea, există miliarde de celule din creier ce controlează fiecare funcție a corpului vostru. Este important de înțeles că fiecare celulă nervoasă este aptă să facă ce face întregul corp. Aceste celule se hrănesc, comunică, se reproduc și generează deșeuri. Oamenii de știință au descoperit că acest proces de eliminare a deșeurilor ar putea avea o legătură semnificativă cu nevoia noastră imperativă de a beneficia de un somn de bună calitate.

Corpul vostru deține ceva ce este, în esență, un sistem de gestionare a reziduurilor celulare – sistemul limfatic. Acesta este responsabil cu eliminarea deșeurilor metabolice și a toxinelor, astfel încât să ne mențină sănătoși. Însă sistemul limfatic nu include creierul, acest sistem închis, controlat de bariera hematoencefalică¹, barieră care hotărăște ce poate pătrunde în creier și ce nu. Creierul vostru este păzit strașnic de gardieni celulari care ochesc de la o poștă orice „buletin fals”.

Cercetătorii au descoperit inclusiv că în creier există un mecanism unic de eliminare a deșeurilor, asemănător cu cel al sistemului limfatic,

¹ Barieră fiziologică, între sistemul sanguin și sistemul nervos central (creier), ce servește la menținerea unei homeostaze constante în creier, cu rolul de filtru care împiedică pătrunderea în creier a unor substanțe toxice sau germeni patogeni, care se pot afla în sânge. (N. red.)

numit sistemul *glimfatic* – cu un „g” în față, pentru a indica în special celulele gliale din creier, responsabile de coordonarea lui.

Toate activitățile dinamice ale creierului uman produc cantități însemnate de reziduuri ce trebuie obligatoriu eliminate. Această evacuare a reziduurilor creează literalmente spațiu pentru o nouă creștere și dezvoltare. Îndepărtarea și reciclarea celulelor moarte, debarasarea de toxine și aruncarea deșeurilor sunt procese esențiale pentru funcționarea creierului.

Cercetătorii de la *Center for Translational Neuromedicine*¹, de la *University of Rochester Medical Center*, au descoperit modul exact în care somnul relaționează cu toate acestea. În timpul somnului, sistemul *glimfatic* devine *de 10 ori* mai activ decât în stare de trezie. Concomitent, celulele neuronale se reduc în dimensiuni cu aproximativ 60 de procente, pentru a eficientiza eliminarea reziduurilor.

Ca urmare a activității cerebrale intense din starea de veghe, când învață, se dezvoltă și vă ajută să fiți niște ființe nemaipomenite, creierul acumulează în mod continuu o mulțime de sub-produse care sunt, în mare parte eliminate prin puterea regeneratoare a somnului.

Dacă gheana de gunoi sau orice sistem de debarasare a gunoiului am avea în casă se aglomerează, situația devine dezgustătoare înainte să vă dați seama. Același lucru se întâmplă și dacă nu dormiți corespunzător și sistemul vostru *glimfatic* nu apucă să își facă treaba. De altfel, se consideră că incapacitatea creierului de a elimina produsele reziduale nocive este una dintre cauzele primare ale bolii Alzheimer.

NU VĂ LĂSAȚI PE TÂNJEALĂ ÎN PRIVINȚA SOMNULUI

Am devalat până acum doar o primă mică parte din muntele de informații referitoare la somn și la necesitatea ca, începând din acest moment, odihna să devină o prioritate de vârf pentru oameni.

Amintiți-vă constant cât de important e somnul. Când aveți parte de un somn corespunzător, acționați mai eficient, luați decizii mai bune și aveți un corp mai atrăgător. Somnul nu este un „obstacol” peste care

¹ *Translational medicine* – ramură interdisciplinară a biomedicinii menită să aducă laolaltă cunoștințe, discipline, tehnici și expertize diferite pentru susținerea sănătății la nivel mondial. (N. red.)

trebuie să săriți, ci o stare naturală pe care corpul v-o impune pentru a accelera activitatea hormonală, pentru a vă vindeca mușchii, țesuturile și organele, pentru a vă proteja de boli și pentru a-i permite minții voastre să funcționeze la un nivel optim. Scurtătura către succes nu o faceți ocolind Tărâmul Viselor. Dacă vă odihniți cum trebuie, veți lucra mai bine și mai eficient și veți realiza mai multe lucruri.

SOMNUL – STRATEGIA #1

Când știți că aveți în față o sarcină grea, un proiect sau un eveniment important, scoateți calendarul și trasați un plan în care să includeți numărul ideal de ore de somn. Adesea, soluția e simplă: trebuie doar să stabiliți un orar. Dar oamenii sar peste acest pas, pentru că... ei bine, li se pare prea simplu.

Dacă îl socotiți important, îl veți include pe agenda de lucru. Respectați acest program cât de bine puteți și rămâneți conștienți că veți reuși să executați orice sarcină mai bine și mai rapid dacă sunteți odihniți satisfăcător. De obicei, ajungem să ne sacrificăm somnul ca să îngrășăm porcul în ajun, tocmai pentru că nu ne-am trasat un plan eficient. Și, după cum spunea sfatul înțelept al lui Benjamin Franklin, „dacă nu te pregătești pentru succes, atunci te pregătești de eșec”.

SOMNUL – STRATEGIA #2

Începeți remodelarea ideii de somn. În loc să priviți somnul ca pe un obstacol pe care trebuie să-l depășiți (ceva ce „trebuie” să faceți), începeți să îl vedeți ca pe un răsfăț special, pe care vi-l acordați vouă înșivă (ceva ce „aveți șansa” să faceți), și savurați întregul proces.

O transformare radicală începe cu o schimbare simplă a propriei percepții. Începeți să vedeți somnul ca pe un privilegiu, cum este și un desert cremos, un masaj relaxant, o întâlnire romantică cu o persoană specială sau orice alt lucru la care visați cu adevărat. „Astă-seară mi-am dat întâlnire cu Somnul și plănuim să *ne facem de cap!*” Începeți prin a vă debarasa de stresul care înconjoară subiectul dormitului și îngăduiți-vă să vă bucurați de aceste clipe de odihnă. Viața voastră este și-așa înțesată de muncă. Răsfățați-vă cu un somn incredibil. Îi meritați.

Respect pentru oameni și cărți

Acum că am descifrat motivul mai profund pentru care somnul este atât de prețios pentru noi, este timpul să intrăm în detaliile și secretele unui somn mai inteligent.

Urmează să vă echipați cu cele mai bune instrumente și sfaturi pe care le veți putea folosi pentru a beneficia pentru restul vieții de un somn extraordinar. La drum!

CAPITOLUL 2.

Bucurați-vă de cât mai mult soare în timpul zilei

Un somn bun de noapte începe... dimineața. Omenirea a evoluat de-a lungul timpului după un ciclu previzibil de lumină urmată de întuneric și tot așa, care ne-a reglat dintotdeauna procesul somnului. Ciclul nostru de somn, adică *ritmul circadian*, este influențat masiv de cantitatea de lumină solară pe care o primim pe timp de zi.

Poate suna contraintuitiv ideea că beneficiind de mai multă lumină solară în timpul zilei ne poate ajuta să dormim mai bine noaptea, dar studiile științifice au arătat că exact așa stau lucrurile.

Ritmul circadian cu care este înzestrat corpul nostru nu este deloc o bazaconie, este un ceas cât se poate de real, innăscut, cu o durată de 24 de ore, care nu diferă prea mult de ceasul pe care îl aveți pe telefon sau la mână. În anumite momente din zi corpul nostru este programat să elibereze anumiți hormoni. Acest sistem de sincronizare a ritmului circadian, împreună cu descărcarea hormonilor la intervale precise, ajută la controlarea digestiei, a sistemului imunitar, a presiunii din sânge, a întrebuințării grăsimilor, a poftei de mâncare și a energiei psihice, și am menționat doar câteva aspecte.

Ritmul circadian este reglat de *nucleul suprachiasmatic*, un mic grup de celule nervoase localizat în creier, în hipotalamus, considerat glanda principală a sistemului hormonal al corpului. Hipotalamusul controlează senzația de foame, de sete, de oboseală, temperatura corpului și ciclurile de somn acționând ca un ceas de referință. Așadar, acum știți: când vine vorba de somn, trebuie efectiv... „să vă puneți capul la bătaie”.