

LBRIS

We know  
books

ROB CARTER III  
KIRTI SALWE CARTER

# Deșteptarea

Un început de zi mai bun

Traducere din engleză de  
FELICIA LUCA

CURTEA  VECHÉ

PREFAȚĂ .....	9
MULȚUMIRI .....	11
SCURTĂ PREZENTARE A CĂRȚII .....	15
INTRODUCERE	
<b>Șopârla și Magicianul</b> .....	17
<b>PARTEA I – Ceasul corpului uman</b>	
CAPITOLUL 1	
<b>Corpul uman dimineța devreme</b> .....	33
CAPITOLUL 2	
<b>Ceasul circadian al nasului</b> .....	47
CAPITOLUL 3	
<b>Hormonii de stres și hormonii sexuali</b> .....	71
CAPITOLUL 4	
<b>Corpul este mai înalt dimineța</b> .....	83
CAPITOLUL 5	
<b>Creierul este mai mare dimineța</b> .....	91
CAPITOLUL 6	
<b>Inima și sănătatea</b> .....	101
CAPITOLUL 7	
<b>Semnificația temperaturii corpului</b> .....	111

**PARTEA a II-a – Minte și corpul dimineața**

CAPITOLUL 8

**Bazele autodisciplinei** ..... 119

CAPITOLUL 9

**Formarea de obiceiuri pozitive** ..... 141

CAPITOLUL 10

**Creativitatea prin scris** ..... 159

CAPITOLUL 11

**Cum să profiți de primele ore ale dimineții** .... 169

CAPITOLUL 12

**Adoptă o postură potrivită dimineața** ..... 179**PARTEA a III-a – Cum să profiți de restul zilei**

CAPITOLUL 13

**Mișcarea este un medicament** ..... 189

CAPITOLUL 14

**Contează ce mănânci** ..... 205

CAPITOLUL 15

**De ce trebuie să dormim?** ..... 217

CAPITOLUL 16

**Începe și încheie ziua ca un bucătar:  
neuroștiința expertizei** ..... 229

CAPITOLUL 17

**Ai grijă de dosha ta: înțelepciune străveche  
despre creier și minte** ..... 243

CAPITOLUL 18

**Gânduri de final: ești pregătit să preiei controlul  
asupra dimineții și să te bucuri de restul zilei** ... 259

NOTE DE FINAL ..... 265

INDICE ..... 291

# LBRIS

We know  
books

*Părinților și fraților noștri,  
pentru susținerea și iubirea necondiționată  
pe care ni le-au oferit mereu,  
și scumpei noastre Rajshri*

## SCURTĂ PREZENTARE A CĂRȚII

Partea I: **Ceasul corpului uman** tratează aspectele fizice și biologice specifice corpului uman dimineața. Vom vorbi despre ritmurile circadiene și vom vedea ce se întâmplă în corpul tău în timp ce dormi și când ești treaz. Examinăm felul în care te afectează diverse schimbări ale corpului și facem sugestii privind cele mai potrivite momente pentru a întreprinde diverse activități – de exemplu, când e cel mai bine să faci sport, să mânânci, să mergi la culcare sau să te trezești – pentru a-ți maximiza performanțele în aceste privințe.

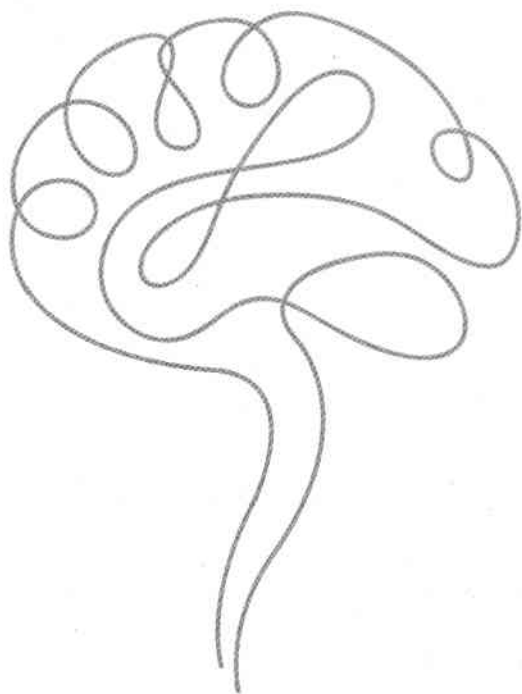
Partea a II-a: **Mintea și corpul dimineața** abordează aspectele psihice specifice corpului uman dimineața. Vom aborda câteva dintre cele mai captivante instrumente spirituale care să te ajute să profiți la maximum de diminețile tale. Ne vom referi inclusiv la

**LBRIS**

We know  
books

**PARTEA I**

# Ceasul corpului uman



# Corpul uman dimineata devreme

„Am încredere că totul se întâmplă cu un scop, chiar dacă noi nu suntem atât de înțelepți încât să știm care.”

OPRAH WINFREY

Înainte să te trezești dimineata, corpul tău trece prin procese complexe, pe care mintea nu le conștientizează deloc. Corpul uman este un organism inteligent, format din trilioane de celule minuscule, fiecare cu inteligența sa și cu propriile sale responsabilități. Toate celulele din corpul tău dispun de un „ceas celular” propriu. Aceste ceasuri interne sunt menite să te ajute să-ți reglezi funcțiile și momentul în care trebuie să se producă. De exemplu, ele controlează procese cum ar fi utilizarea energiei și repararea sau reproducerea ADN-ului.

Multe dintre organele primare ale corpului dispun de ceasul lor propriu. Această evidență a timpului joacă un rol important în felul cum gândești, te simți și funcționezi zilnic. Dacă înțelegi cum funcționează ceasul corpului tău, îți va fi mult mai ușor să-ți dezvolti conștiința

de sine și să-ți creezi o rutină care să te stimuleze și să te ajute să treci de la diminețile încercănate la un început de zi excelent.

## **Ritmuri biologice care îți afectează corpul**

Ritmurile circadiene, cunoscute și sub denumirea de „ceasul corpului“, se referă la acele procese din corpul uman care se supun unor ritmuri de 24 de ore. Aceste ritmuri se mai aplică și altor organisme, cum ar fi plantele și animalele. Cunoștințele de care dispunem până în prezent cu privire la ritmurile circadiene sunt departe de a fi complete, dar ceea ce știm este fascinant. Unele descoperiri recente sugerează că ritmul nostru biologic poate fi mai lung decât 24 de ore despre care știam până acum. Este oare posibil ca noi să urmăm un ritm diferit de cel al planetei?

Ceasul corpului controlează procesele fiziologice precum trezitul, mâncatul, dormitul, dar și funcția sistemului imunitar și organele interne majore. Aceste procese sunt determinate din interiorul organismului, însă reacționează și la semnale externe, cum ar fi lumina, mirosurile și temperatura.

Tulburarea ritmurilor naturale ale ceasului corpului poate să provoace diverse probleme de sănătate, printre care se numără riscul crescut de obezitate, problemele cardiovasculare și depresia. Cunoscând aceste ritmuri naturale, vei putea să funcționezi în armonie cu corpul tău, pentru ca în timpul zilei să obții de la el ce ai nevoie, când ai nevoie. Cu cât știi mai multe despre nivelul energiei de care dispui și despre efectele ritmurilor circadiene, cu

atât vei fi mai în măsură să iei decizii și să faci planuri în cunoștință de cauză pentru activitățile tale zilnice, în special pentru cele de dimineață.

Medicina chinezească ne învață că ritmurile circadiene influențează nu numai sănătatea sistemului imunitar, ci și sănătatea fiecărui organ intern. Ritmurile circadiene identifică maximele și minimele de funcționare ale fiecărui organ în decursul unei zile. În esență, ritmurile circadiene controlează concentrarea internă a resurselor biologice în vederea vindecării și a reparării organelor, iar fiecărui organ îi este destinat un anumit moment al zilei. În tabelul de mai jos sunt specificate momentele de maximă funcționare a fiecărui organ în decursul unei zile. În intervalul de timp indicat este reparat sistemul fiecărui organ specificat.

Interval orar	Organ	Interval orar	Organ
23:00 – 01:00	Vezica biliară	11:00 – 13:00	Inima
01:00 – 03:00	Ficatul	13:00 – 15:00	Intestinul subțire
03:00 – 05:00	Plămânii	15:00 – 17:00	Vezica urinară
05:00 – 07:00	Intestinul gros	17:00 – 19:00	Rinichii
07:00 – 09:00	Stomacul	19:00 – 21:00	Pericardul (sacul inimii)
09:00 – 11:00	Splina	21:00 – 23:00	<i>Triple burner*</i>

Momentul de minimă funcționare a fiecărui organ se regăsește în partea opusă a tabelului. De exemplu,

---

\* Concept din medicina chinezească, cunoscut și ca *Triple Energizer* sau *Triple Warmer*, care se referă la modul în care principalele organe ale corpului influențează, acționând sinergic, circulația sângelui, a fluidelor corporale și a energiei Qi. (N. red.)

Între orele 13:00 și 15:00 este momentul de minimă funcționare a ficatului, care corespunde momentului de funcționare optimă a intestinului subțire. Asta explică predictibilitatea problemelor de sănătate care se manifestă în momentele de minimă funcționare a organelor în cauză. Plămânii expulzează deșeurile între 03:00 și 05:00, motiv pentru care unii oameni tușesc la acele ore ale dimineții. Intestinul gros se află în plină funcțiune între orele 05:00 și 07:00, momentul din zi în care corpul are cea mai mare nevoie de apă pentru a se curăța și momentul cel mai nepotrivit pentru a consuma cafea, care deshidratează. De altfel, după cum vei afla imediat, cafeaua nu este cel mai eficient mod de a te trezi dimineața, dar, din fericire, există câteva alternative la fel de interesante care nu au aceleași efecte adverse. Aroma cafelei poate fi însă încântătoare și poate avea un impact pozitiv profund asupra funcționării creierului și buneii dispoziții din timpul dimineții. Așa că, da, te poți bucura de beneficiile cafelei fără să bei nicio picătură de cafea!

Între orele 07:00 și 09:00, stomacul este cel care trece la treabă. Unii oameni cred că acesta este cel mai bun moment pentru a servi micul-dejun, în timp ce alții ne sfătuiesc să mai așteptăm puțin, ca să-i dăm stomacului timp să se repare și să ne începem ziua consumând numai lichide calde, fără grabă. De exemplu, apa cu puțin ghimbir sau ceaiurile fără cofeină sunt excelente pentru a ne asigura hidratarea de dimineață.

Splina se curăță între orele 09:00 și 11:00, momentul din zi când oamenii sunt cei mai predispuși la

gripă și alergii. Conform medicinei chinezești, între orele 21:00 și 23:00 este în plină funcționare *triple burner*, care nu este pe deplin recunoscut de medicina occidentală. În filosofia orientală, *triple burner* este descris ca fiind o comunicare și o sincronizare complexă a celor cinci organe importante (inimă, rinichi, ficat, plămâni și splină) și se crede că acesta controlează sănătatea nutrițională și imunitatea. De asemenea, a fost emisă teoria conform căreia *triple burner* îndeplinește un rol major în susținerea unui dialog coerent între aceste organe și mediul exterior. Pe la mijlocul dimineții, după ce își încheie rolul pe care îl îndeplinește în cadrul *triple burner*, inima începe să se „repare”. Acesta este momentul din zi când se produc majoritatea atacurilor de cord, în special la bărbații de vârstă mijlocie.

Prin această scurtă trecere în revistă, putem să observăm legăturile complicate și inteligente produse prin ritmurile circadiene, care controlează distribuția sistematică a resurselor corpului. De asemenea, acum putem să înțelegem mai bine cât de important este să știm ce se întâmplă în interiorul corpului nostru în decursul unei zile și în ce moment se află energia noastră la nivel maxim și la nivel minim.

## **Controlul ritmurilor: congenital versus ambiantal**

Există diverși factori interni și externi care ne controlează ritmurile circadiene. La nivel intern, ritmurile dispun

de un „ceas central“ care se află, în mod convenabil, în hipotalamus, respectiv în celulele nervoase cunoscute sub numele de nucleul suprachiasmatic sau NSC. Acesta orchestrează procesele complexe la nivelul întregului corp uman.

În ultimii ani, oamenii de știință au descoperit că fiecare dintre noi are un ritm circadian unic, bazat pe moștenirea genetică a fiecăruia, care constituie elementul congenital al ritmurilor noastre circadiene. De asemenea, NSC este afectat din exterior de lumina ambientală. Așadar, e vorba despre un efort comun, înnăscut și dobândit, care întreține funcționarea optimă a proceselor corpului nostru.

Un element-cheie al ceasului circadian este producerea de hormoni precum melatonina și cortizolul. Melatonina este eliberată noaptea de glanda pineală, care are nevoie de întuneric pentru a elibera acest hormon. Melatonina controlează somnul și ciclurile de reproducere, iar acestea pot intra în dezechilibru dacă oamenii nu dorm suficient sau dacă ceasul corpului lor este dat peste cap de programul zilnic, cum ar fi lucrul în tura de noapte. Secreția melatoninei începe în jurul orei 21:00, când, în mod ideal, ar trebui să ne liniștim, să oprim dispozitivele electronice („da, să activăm modul *avion*“) și să ne pregătim de culcare.

Oricât ar fi de tentant să rămânem treji și să ne uităm la televizor, nu de asta are nevoie corpul pentru a funcționa optim, iar vechea zicală „cine se culcă devreme se trezește devreme“ se dovedește a fi adevărată. De altfel,

în familia noastră am decis acum câțiva ani să renunțăm la televizoarele din dormitoare, cărora le spunem „aspiratoare de timp“, ca să evităm tentația de a urmări încă un episod din serialul preferat.

## **Cel mai bun moment pentru a dormi, pentru a mânca și pentru a face mișcare**

Cerințele stilului nostru de viață adeseori intră în conflict cu ritmurile ideale de funcționare ale corpului. Din fericire, dacă înțelegem aceste cicluri naturale, obținem informații valoroase despre felul în care putem structura elementele fundamentale ale zilei: alimentația, somnul și activitățile fizice. Dacă reușim să ne alcătuim programul în funcție de ritmurile circadiene, sănătatea noastră va avea foarte mult de câștigat, iar noi ne vom maximiza productivitatea.

## **Momentele optime pentru a ne trezi și pentru a adormi**

Cel mai bun moment pentru a ne trezi dimineața diferă în funcție de individ, dar există recomandări bazate pe vârstă. Ritmurile circadiene se modifică și se adaptează pe măsură ce ne maturizăm și înaintăm în vârstă, iar momentul potrivit de trezire se mută din ce în ce mai devreme. Dr. Paul Kelley, cercetător la Universitatea Oxford, a studiat ciclurile de somn ale mai multor persoane de vârste diferite și a ajuns la următoarele concluzii

privind cel mai bun moment de trezire pentru fiecare grupă de vârstă<sup>7</sup>:

Grupa de vârstă	Momentul optim de trezire	Momentul optim de adormire
Adolescenți	10:00	Miezul nopții
20 de ani	9:30	01:00
30 de ani	8:00	23:40
40 de ani	7:30	23:30
50 de ani	7:00	22:30
60 de ani	6:30	22:00

Descoperirile sale sunt de-a dreptul uimitoare, dat fiind programul de muncă între orele 09:00 și 17:00 al lumii noastre moderne. Dr. Kelly a comentat pe marginea acestei provocări: „Trăim într-o societate privată de somn, aspect ce dăunează enorm sistemelor corpului, pentru că afectăm sistemul fizic, emoțional și de funcționare... Nu putem schimba ritmurile de 24 de ore ale corpului.”<sup>8</sup> În perioada adolescenței, când corpul este încă în creștere, ritmurile noastre circadiene sunt reglate biologic în așa fel încât să mergem la culcare târziu, pe la miezul nopții, și să ne trezim târziu, în jurul orei 10:00. Acesta ar fi intervalul nostru ideal de funcționare. Când suntem privați de somn, crește nivelul de cortizol, hormonul stresului, și scade nivelul neurotransmițătorilor. Astfel scade concentrarea și se accentuează „toanele și proasta dispoziție”, obișnuite la această grupă de vârstă.

Ritmurile circadiene intră în conflict cu programul de funcționare al majorității instituțiilor academice, care începe mult mai devreme. Dar la acea oră creierul

copiilor pur și simplu nu este pregătit să asimileze informații așa cum trebuie.<sup>9, 10</sup> Dr. Kelly a fost director la o școală din Marea Britanie și a constatat că, atunci când a înlocuit ora de începere a cursurilor cu ora 10:00, notele elevilor au crescut cu 19%.<sup>11</sup> Imaginează-ți ce implicații are acest lucru asupra performanței personale în toate domeniile vieții: pur și simplu excelezi lucrând în armonie cu ritmurile naturale ale corpului tău. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, în special după ce trecem de 30 de ani, avem nevoie de mai puțin somn. Din fericire, ceasul corpului se reglează, așa că profităm de ritmurile noastre naturale dacă mergem la culcare mai devreme.<sup>12, 13, 14</sup>

## Momentele optime pentru a mânca

Aceste momente îi oferă corpului ocazia necesară să digere cum trebuie mâncarea înainte de culcare.<sup>15</sup> În ceea ce privește micul-dejun, ora de trezire are un rol important în alegerea orei de masă. Dacă stai treaz până noaptea târziu și te trezești târziu a doua zi, cum face un adolescent, de exemplu, atunci poate fi mai benefic să mănânci un mic-dejun ușor, iar pentru a ajunge la cantitatea zilnică de calorii recomandată<sup>16</sup>, să te concentrezi pe masa de prânz și pe cină. Dacă, dimpotrivă, te trezești devreme și te culci mai devreme, cum face o persoană de 50 sau de 60 de ani, atunci pentru corpul tău sunt mai potrivite un mic-dejun consistent, care să îți dea energie pentru toată ziua, și o cină mai modestă.<sup>17, 18</sup>