ТРАДО

Почему так важен для организма здоровый сон?

Врач восстановительной медицины
Костина Галина Николаевна

WWW.TRADO-MOS.RU

- По данным ВОЗ продолжительность сна современного человека сократилась на 20% по сравнению с 19-ым веком, хотя нормы здорового сна не уменьшились и составляют те же 6-9 часов в сутки.
- Около 60% всего населения страдают хроническим недосыпанием, всячески игнорируя тот факт, что недостаток сна провоцирует развитие опаснейших заболеваний.

WWW.TRADO-MOS.RU

Развитие онкологических заболеваний

Анисимов В.Н., Кветной И.М., Комаров Ф.И., Малиновская Н.К., Рапопорт С.И. Мелатонин в физиологии и патологии желудочно-кишечного тракта. М., 2000.

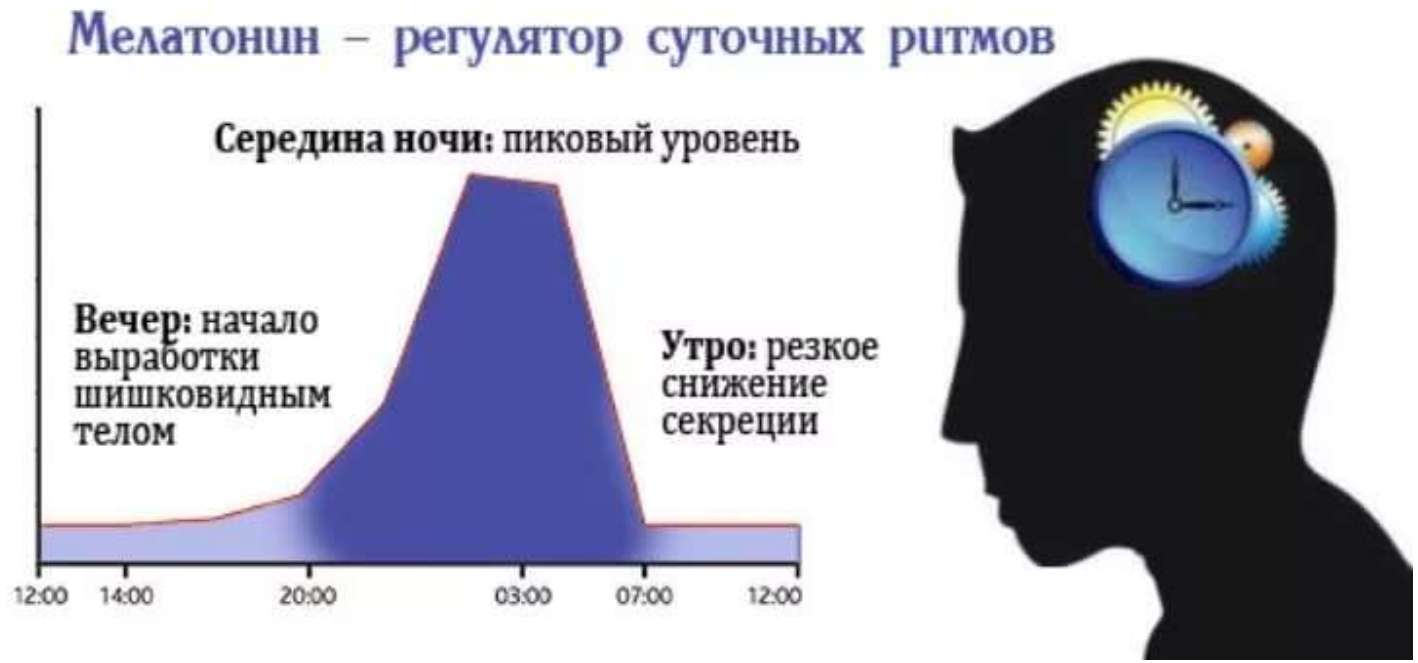
- Постоянный недосып провоцирует развитие рака толстой кишки и молочной железы.

Исследовательский университет Кейс Вестерн в Кливленде проводил исследования, в которых участвовало 1240 испытуемых.

У 338 человек было диагностировано предраковое состояние колоректальная аденома, одновременно выяснилось, что спят они меньше 7 часов в сутки в отличие от здоровых товарищей.

Таким образом был сделан вывод, что недосыпание на 50% повышает вероятность возникновения онкологических заболеваний.

WWW.TRADO-MOS.RU

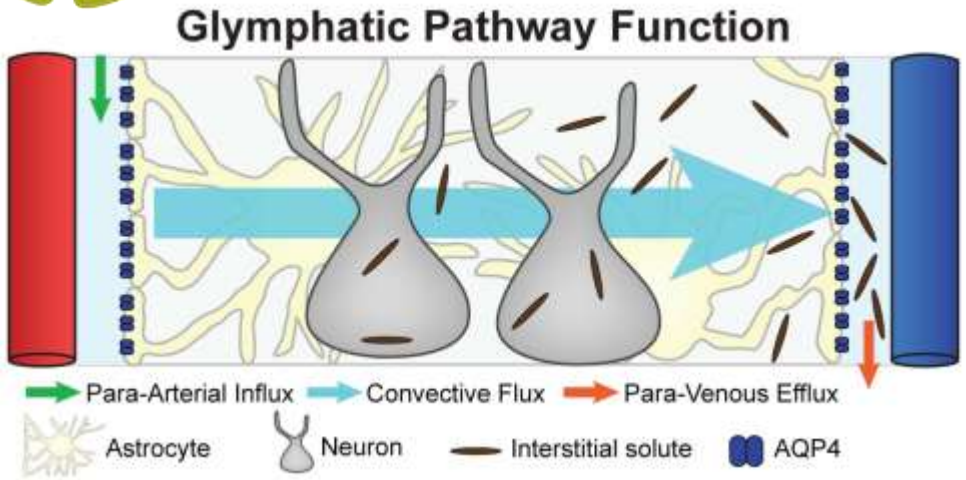


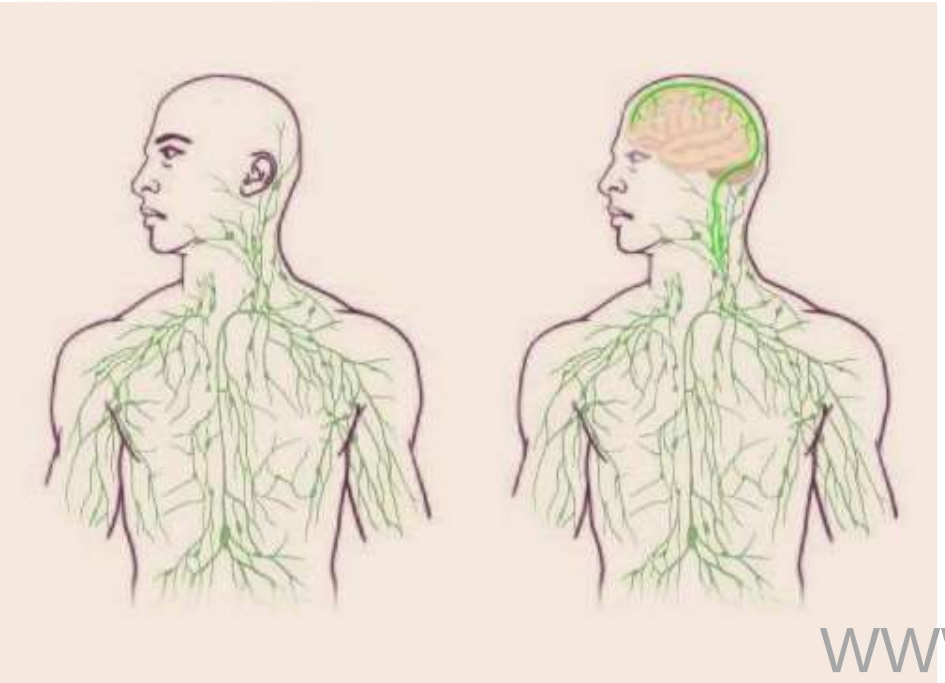
- Возникновение онкологических заболеваний при недосыпании ученые связывают с нехваткой образующегося ночью гормона мелатонина, обладающего способностью подавлять рост раковых клеток.
- Мелатонин сдерживает развитие в организме таких видов рака, как РМЖ, рак яичников, рак предстательной железы.
- Иммунная система, которая отвечает за ликвидацию опухолевых клеток работает ночью

WWW.TRADO-MOS.RU

- В мозге во время сна активизируются механизмы "вымывания" отходов — продуктов жизнедеятельности клеток, в чем, возможно, и заключается основная функция сна, эти данные позволят разработать новые методы лечения болезней "грязного мозга", в том числе болезни Альцгеймера, пишут ученые из университета Рочестера (США) в статье, опубликованной в журнале Science.
- "Восстанавливающая природа сна обусловлена интенсивной очисткой мозга от побочных продуктов нервной активности, накапливающихся при бодрствовании", — отметила руководитель исследования Майкин Недергаард.

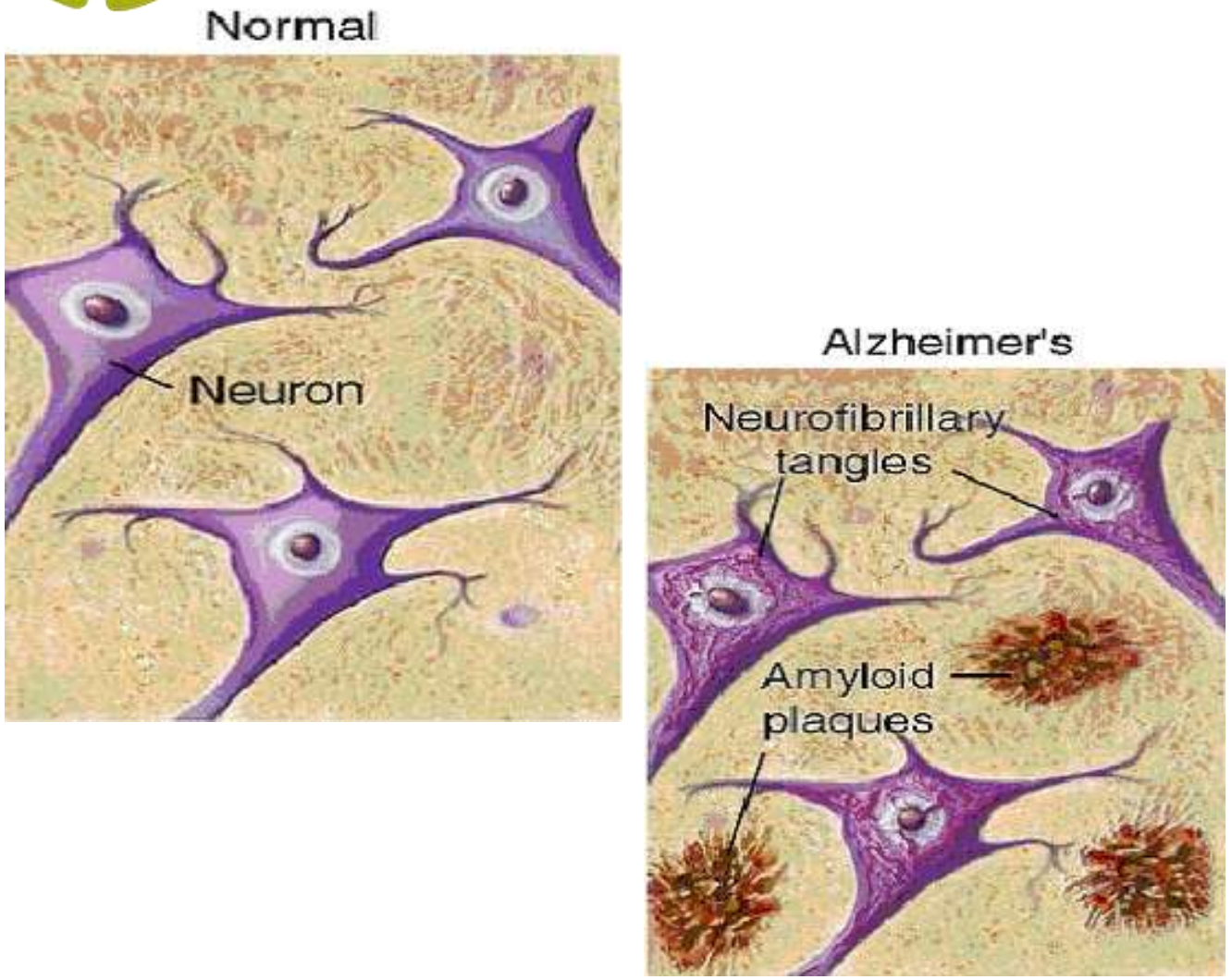
WWW.TRADO-MOS.RU





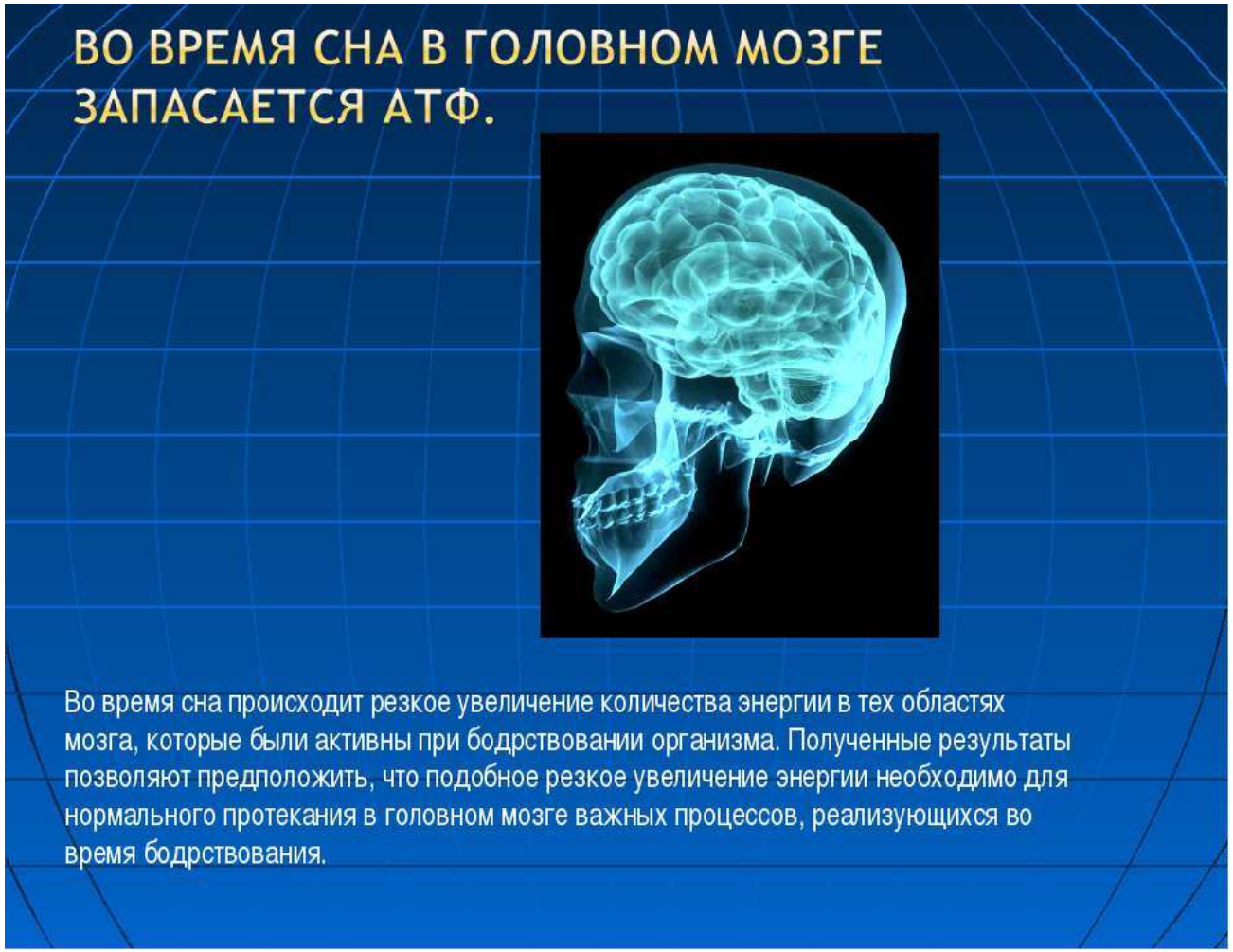
- Ранее группа Недергаард открыла в головном мозге глимфатическую систему — сеть канальцев, по которым быстро циркулирует спинномозговая жидкость (ликвор) вымывающая продукты жизнедеятельности клеток.
- Спящий мозг нуждается почти в таком же количестве энергии, как и бодрствующий.
- Ученые предположили, что это связано с прокачиванием ликвора, которое, возможно, не может идти одновременно с процессами обработки информации.
- "Мозг получает ограниченное количество энергии и, видимо, должен выбирать: бодрствование и сознание, или сон и очищение. Это как домашняя вечеринка: вы можете принимать гостей или прибирать в доме, но не можете делать то и другое одновременно", — поясняет Недергаард.

WWW.TRADO-MOS.RU



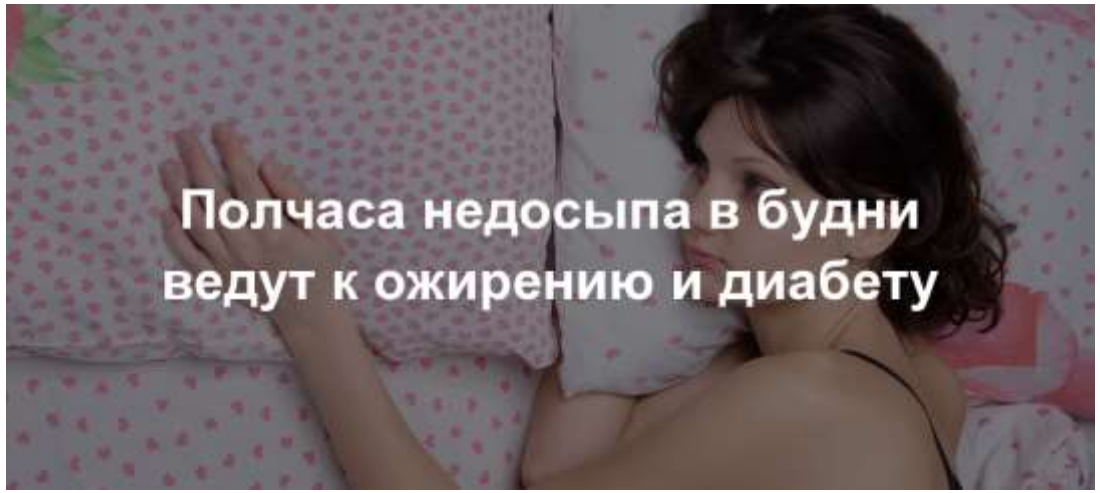
- Она и ее коллеги в эксперименте с мышами наблюдали за процессами, происходящими в живом неповрежденном мозге с помощью метода двупротонной микроскопии.
- Как оказалось, у спящих мышей глимфатическая система работает в 10 раз активней.
- За время сна мозг животных избавляется от бета-амилоида — вещества, накопление которого ведет к болезни Альцгеймера.

WWW.TRADO-MOS.RU



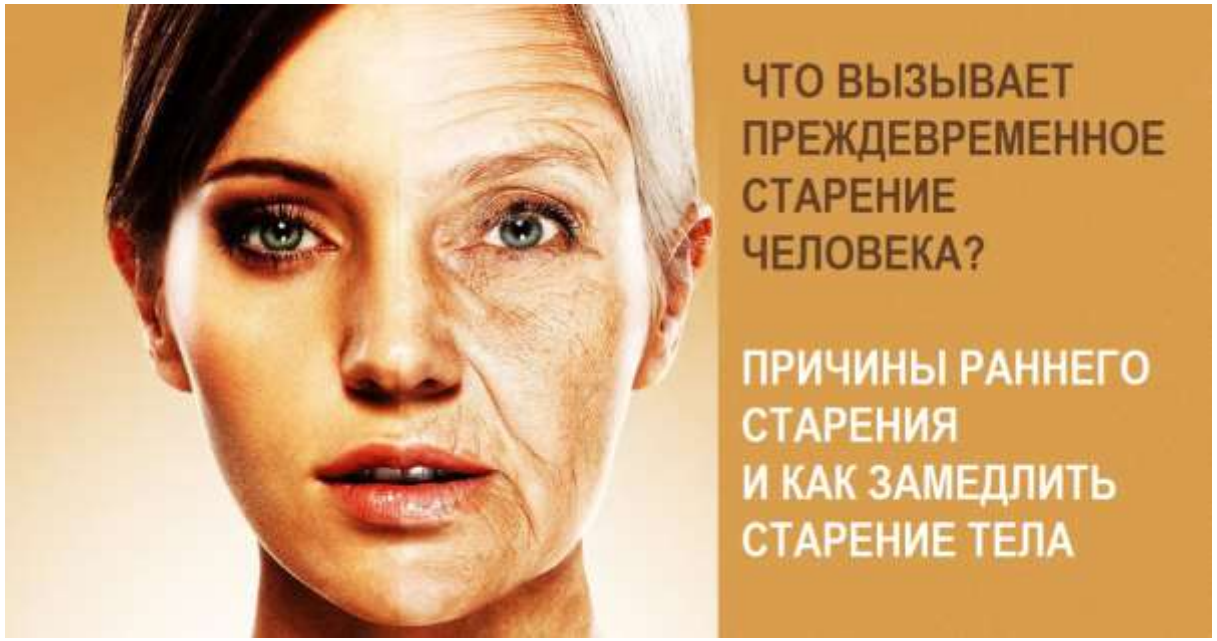
- Во сне клетки мозга уменьшаются на 60%, облегчая ликвору перемещение между тканями.
- При пробуждении клетки увеличиваются, ток жидкости ограничивается.
- В спящем мозге менее активен гормон норадреналин, который отвечает за быструю реакцию на внешние стимулы.
- Ученые считают, что именно он регулирует сжатие и расширение мозговых клеток в циклах сна-бодрствования.

WWW.TRADO-MOS.RU



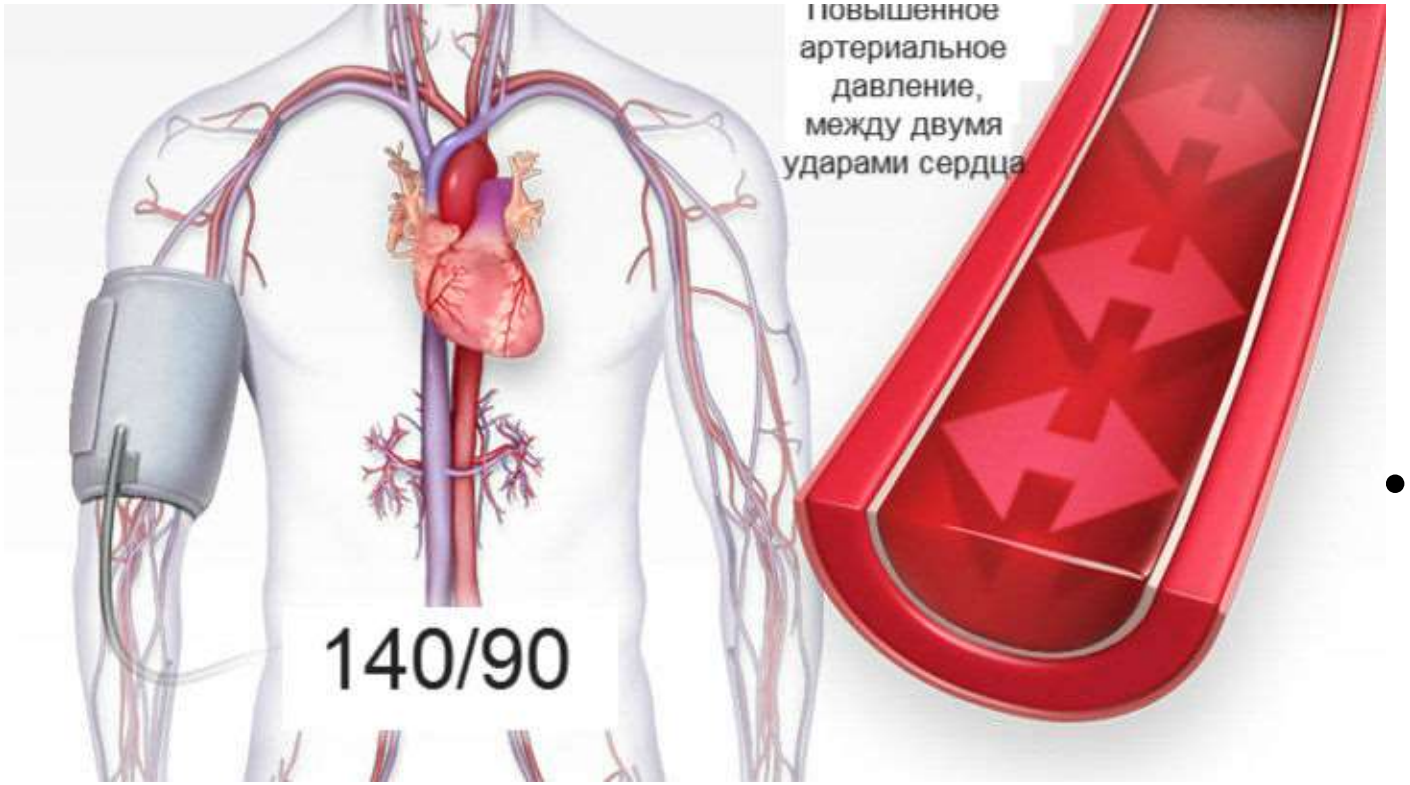
- Хронический недосып провоцирует развитие ожирения.
- Шестнадцать лет ученые США проводили наблюдение за 70 тысячами американок.
- Женщины, спавшие меньше нормы, оказались на 32% более предрасположенными к набору излишнего веса.
- Набор веса при недосыпании происходит из-за гормонального сбоя производства грелина, лептина и кортизола — гормонов, ответственных за чувство насыщения.

WWW.TRADO-MOS.RU



- Преждевременное старение
- Мелатонин является мощным антиоксидантом и нейтрализует последствия окислительных процессов по всему организму, связывая свободные радикалы.
- Известно, что именно они приближают старение человека.
- Синтезируется гормон только ночью — при отсутствии освещенности, при чем пик его выработки приходится на 2 часа ночи.
- Уменьшение часов ночного сна приводит к нарушению выработки гормона и, как следствие, к преждевременному старению.

WWW.TRADO-MOS.RU



- Повышенное АД
- **Хроническое недосыпание приводит к повышению артериального давления.** Это явление исследовали ученые частного исследовательского университета Чикаго.
- Уменьшение нормы сна всего на 1 час в сутки увеличивает риск развития гипертонии за 5 лет на 37%.

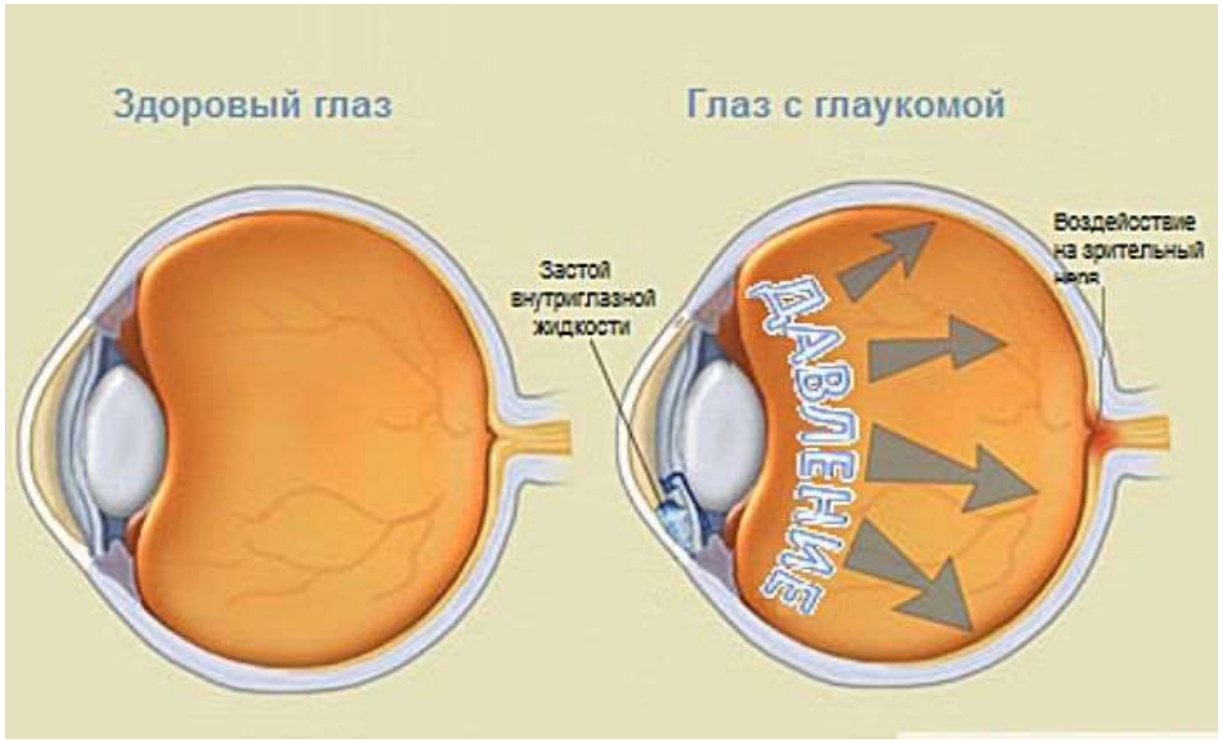
WWW.TRADO-MOS.RU

- Уменьшение продолжительности жизни
- Недостаточность сна повышает риск преждевременной смерти.
- Группа американских исследователей в течение нескольких лет обследовала данные больше, чем миллиона пациентов.
- Дольше всего жили люди, которые спали 7 часов в день.
- Одновременно было выяснено, что больные принимавшие снотворные имели более высокий риск наступления смерти, чем больные просто мучающиеся от бессонницы.

WWW.TRADO-MOS.RU

- Ухудшение мужского здоровья
- Неделя недостаточного сна (то есть около 5-6 часов) приводит к последствиям аналогичным старению организма на 10 лет.
- Исследователи Чикагского университета проводили тесты на 10 здоровых мужчинах добровольцев в возрасте до 24 лет.
- За неделю недостаточного сна уровень тестостерона в их крови снизился на 10-15%, что соответствует примерно 10-15 годам возраста.
- Гормон тестостерон регулирует у мужчин сексуальное поведение, репродуктивную функцию, плотность костей и состояние мышечной массы.

WWW.TRADO-MOS.RU



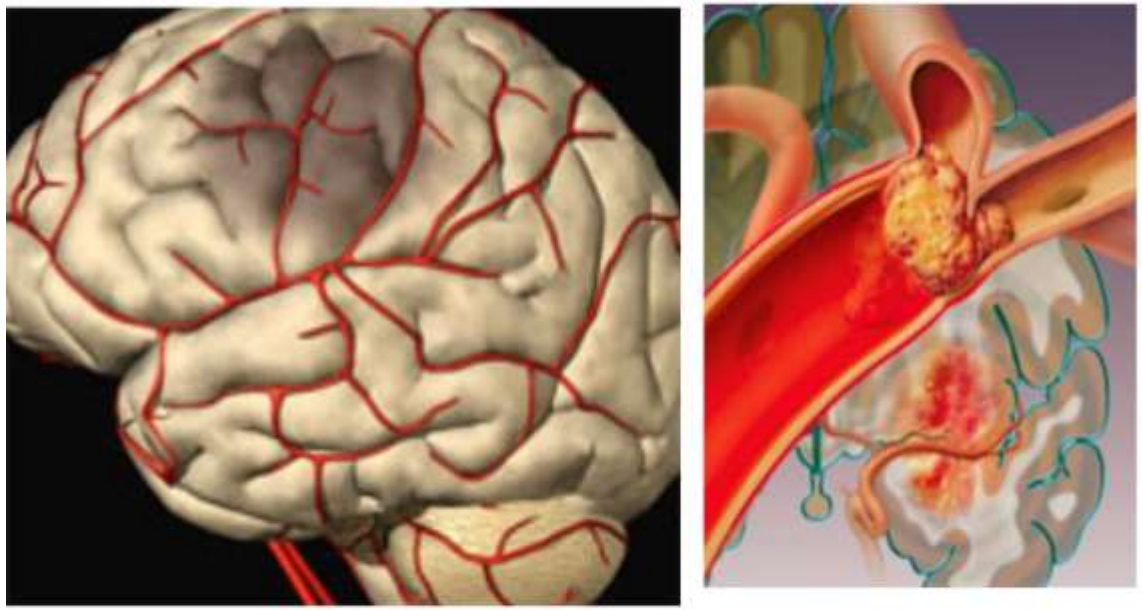
- Проблемы со зрением
- Недостаток сна может спровоцировать начало развития офтальмологических заболеваний.
- На эту тему был проведен ряд исследований американскими офтальмологами клиники Мейо.
- Дефицит сна провоцирует риск развития глаукомы — одной из основных причин необратимой слепоты.
- Невысыпающийся человек находится в риске повышенного развития таких заболеваний, как оптическая непропатия, отек зрительного нерва из-за высокого внутричерепного давления.

WWW.TRADO-MOS.RU

- Вирусные и простудные болезни
- Регулярная нехватка сна, как и бессонница, могут стать причиной падения иммунитета.
- Исследования на эту тему проводили исследователи из университета Карнеги Мэллон.
- Статистика показала, что люди, регулярно недосыпающие, болеют простудными и вирусными заболеваниями в 3 раза чаще соблюдающих здоровый режим сна.
- На подверженность простудным заболеваниям влияет и качество сна: страдающие бессонницей в 5 с половиной раз чаще цепляют на себя простудные и вирусные заболевания.

WWW.TRADO-MOS.RU

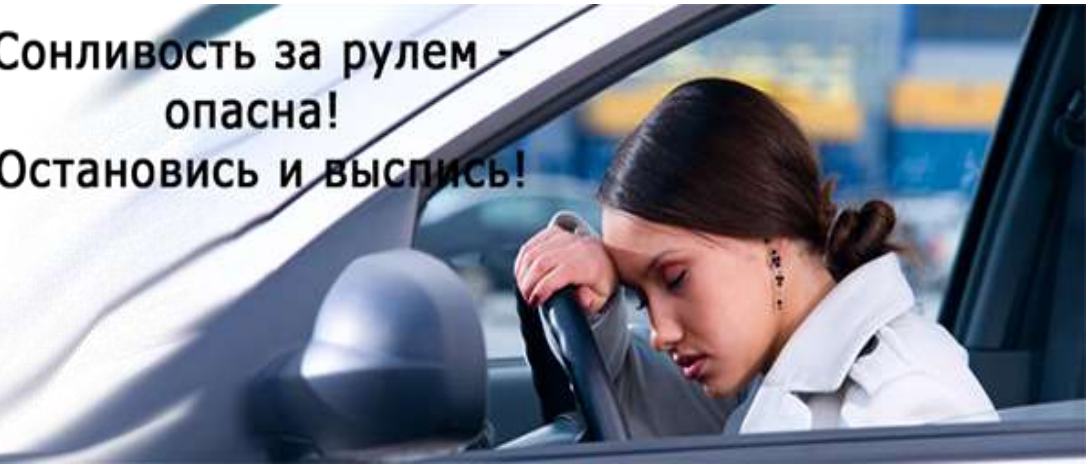
Нарушение мозгового кровообращения (инсульт)_



Если в зону ишемии попал сосудодвигательный или дыхательный центр – шансов на спасение мало

- На что еще оказывает влияние недосыпание
- Кроме вышеперечисленного, вред недосыпания заключается и в негативном воздействии на психическое и эмоциональное состояние человека, ухудшении умственных способностей и запоминания, ухудшении состояния кожи из-за уменьшения синтеза коллагена, снижении скорости реакции, возникновении апатии и депрессии.
- Нарушение кровоснабжения мозга провоцирует головокружение, головную боль и риск развития инсульта.

WWW.TRADO-MOS.RU



- Отдельно следует отметить такой негативный фактор недосыпания как сонливость, которая еще опаснее если человек часть времени проводит за рулем.
- Согласно мировой статистике сонливость за рулем является самой распространенной причиной автомобильных катастроф.
- Недовыспавшееся состояние аналогично состоянию алкогольного опьянения.
- Хронически невысыпающийся человек способен в любом состоянии резко погружаться в непроизвольный кратковременный сон, длящийся несколько секунд, в течение которых он полностью теряет контроль над окружающей ситуацией.
- Не лучше и головокружение от бессонницы, которое может начаться в любой момент.

WWW.TRADO-MOS.RU

Что говорит Аюрведа?

- С 2 до 6 утра доминирует вата доша. Вата это воздух и дает энтузиазм, жизнерадостность, легкость. И если встать в этот промежуток времени, то эти естественные качества будут проявляться у вас.
- Даже князь Владимир наставлял своих сыновей: “Обязательно просыпайтесь до восхода солнца”.
- Это время святых. Чем чище человек, тем больше он стремиться к раннему подъему, чем греховнее, тем больше ему хочется подольше поспать.
- Это время естественного настроя на самоосознание и самосовершенствование. Это время понимания самых сокровенных тайн природы. Только в это время создается особая атмосфера для её постижения. Само время помогает нам в эти часы.

WWW.TRADO-MOS.RU

Механизм действия

- Регулирует все аспекты сна:
- засыпание,
- качество сна и релаксации во время сна,
- восполнение энергии и легкость пробуждения.
- Помогает нормализации сна при смене часовых поясов, частых перелётах и нарушении режима отдыха
- Уменьшает негативное воздействие стресса, полезен при тревожности и беспокойстве
- Способствует регуляции выработки мелатонина и серотонина

WWW.TRADO-MOS.RU

1. Центелла азиатская
2. Валериана индийская
3. Спайкенард (Нардостахис крупноцветковый)
4. Аир обыкновенный
5. Индийская спаржа
6. Индийский крыжовник (амла)
7. Восточно-индийский мордовник (сферантус индийский)
8. Перец длинный
9. Сельдерей пахучий

WWW.TRADO-MOS.RU

Кому рекомендовать Витал Слип?

- Людям, которые испытывают проблемы с засыпанием, для нормализации засыпания и регуляции биологических дневных ритмов
- Людям с прерывистым ночным сном и частым пробуждением ночью
- Людям с частыми жалобами на снижение работоспособности в первой половине дня и сложности с пробуждением
- Особенно эффективно в сессионно-экзаменационные периоды, для людей с повышенными информационными нагрузками
- При частой смене часовых поясов, работе в ночные и вечерние смены.

WWW.TRADO-MOS.RU

Кому рекомендовать Витал Слип?

- При любых нарушениях качества сна и отдыха, а также для снижения их негативных последствий – при повышенной тревожности и беспокойстве, снижении концентрации и памяти, низкой энергии после пробуждения и плохой работоспособности
- Применение Витал Слипа помогает укреплять иммунитет, т.к. во сне активизируются Т-лимфоциты
- В программах коррекции веса

Способ применения

- Рекомендованная доза: 2 таблетки на ночь после еды (за час до сна)
- Продолжительность курса: 3 месяца, можно принимать длительно
- Действие постепенное
- Особые указания: для уменьшения последствий смены часовых поясов, можно начать принимать 2 таблетки перед сном за 1 неделю до авиаперелетов и 1-2 недели после
- Не транквилизатор, можно водить машину

Примеры оздоровительных программ

Для укрепления нервной системы при стрессе

Синдром хронической усталости

Для улучшения работы сердечно сосудистой системы

WWW.TRADO-MOS.RU

- Мир делится на две группы:
- те, кто хотят прогрессировать – они все вместе встают утром и чувствуют силу.
- те, кто хотят деградировать – они не хотят вставать и никакой силы естественно не получают, лишь только раздражительность и слабость.

WWW.TRADO-MOS.RU