

Есть простое и совершенно бесплатное средство, позволяющее значительно увеличить эффективность, поднять уровень энергии и повысить уровень своей жизни в разных сферах, и особенно в здоровье. Этот «секретный способ» — сон.

В течение ночи вы должны проделать работу, позволяющую вам выполнять все свои дневные дела, быть эффективными, иметь острый ум, работающую иммунную систему. Вы должны успеть восстановить себя не только на физическом уровне.

Младенец нуждается в среднем в 13–16 часах сна в сутки, подросток — минимум в 8–9 часах, взрослый — в 7–9 часах.

Ночью у нас бывает от 4 до 6 циклов сна. У каждого есть своя собственная цель, своё предназначение. Каждый длится приблизительно 90 минут.

Кроме количества, очень важно качество, потому что во время сна происходят настоящие чудеса с мелатонином. Этот гормон вырабатывается в одном из отделов мозга в течение дня, но «высвобождается» он, только когда вы входите в сон. То есть когда вы оказываетесь в затемненном или полностью тёмном месте, мелатонин в мозгу начинает принимать участие в синтезе других гормонов. Например, гормона роста.

Все, кто наращивает мышечную массу, прекрасно знают, что это происходит не во время занятий в тренажерном зале. Мышцы растут ночью. В тренажерном зале вы работаете, нагружаете мышцы, это создает в них микротравмы. А работа над мышцами, их обработка и восстановление происходят ночью. И только благодаря мелатонину.

Кроме этого, мы ночью обрабатываем все свои дневные душевные порывы. Так мы обеспечиваем себе психологическое равновесие.

Психолог Буглак Е.И.

