Тело, которое ты заслуживаешь. Меняю жизнь едой

Автор:
Екатерина Толстикова

Тело, которое ты заслуживаешь. Меняю жизнь едой

Екатерина Игоревна Толстикова

Здоровье Рунета

Большинство людей теряют здоровье, потому что… неправильно едят, спят и двигаются! К такому открытию еще в студенческие годы пришла автор этой книги, врач-диетолог Екатерина Толстикова, и уже много лет доказывает это в своей онлайн-школе (https://tolstikova.pro/). В ней ученики из 43(!) стран проходят 4 ступени на пути к здоровью и красоте.

Устали сидеть на диетах и считать калории, боитесь встать на весы – еда вас победила! Чтобы не бояться еды, нужно понимать, что с ней происходит в организме. Автор учит осознанно смотреть в свою тарелку: вы должны знать, что кладете себе в рот, как пища превращается в энергию и как влияет на ваше здоровье. В этой книге все процессы, происходящие в нашем теле, объясняются с точки зрения биохимии и функциональной медицины – просто и наглядно.

Прочитав книгу, вы узнаете истинный состав продуктов и всю правду о диетах, научитесь составлять «здоровую тарелку» и есть с удовольствием, перестанете играть с едой в казино: либо все сразу – торты, печенье, оливье, либо – вода, кефир и овощи.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Екатерина Толстикова

Тело, которое ты заслуживаешь. Меняю жизнь едой

© Толстикова Е., текст

© ООО «Издательство АСТ»

Вступление от автора

Совсем юной я приехала из Донецка в Киев, где сразу поступила на бюджет в Национальный медицинский университет имени А.А. Богомольца. Я была счастлива: в то время стать студентом «Богомольца» было очень престижно! Но уже на первом курсе я поняла, что теории мне мало – хотелось все испытать на себе. Поэтому пошла работать на кафедру гистологии лаборантом, где выдавала студентам микроскопы для их обучения. А уже на втором дежурила в хирургическом отделении, часто – в ночные смены. Почти год ассистировала на операциях. Видела, как врачам иной раз не удавалось спасти пациента. Помню, как после очередной смерти вдруг осознала бессилие медицины в очень сложных случаях. «Почему врачи поздно приходят на помощь людям? – горько удивлялась я. – Что мешает им вовремя спасти пациента: недостаток знаний, медикаментов, инструментов? Да и почему сами больные обращаются к докторам на последних стадиях болезни, когда уже ничего нельзя сделать?» Я не могла смириться с таким положением дел и начала искать решение проблемы. Через некоторое время, тщательно проанализировав свои наблюдения за больными, пришла к неожиданному открытию: большинство людей теряют здоровье, потому что… неправильно едят!

Для того чтобы убедиться в своем выводе, стала изучать различные теории питания и правила «здоровых тарелок». Серьезно увлеклась кулинарией, придумывала свои рецепты, экспериментировала с приготовлением разных, порой экзотических блюд, которые дегустировали мои однокурсники. На последних курсах университета, окончательно убедившись в том, что еда – это нечто большее, чем просто диета либо «лечебные столы», стала писать программы питания и консультировать пациентов. Изучала диетологию, функциональную медицину, биохимию, пищевую химию… И каждый раз поражалась, насколько это интересно: знать, что на самом деле ты кладешь

себе в рот, как пища превращается в организме в энергию и влияет на твое здоровье!

Продолжала экспериментировать: как врач опробовала на себе всевозможные диеты. Полгода сидела на сыроедении, по месяцу – на кетогенной и интервальной «16/8», «проходила» веганство, периодическое голодание и, конечно, низкоуглеводную «классику»: овсянка по утрам, вареная куриная грудка с огурцом на обед и творог на ужин. Поэтому знаю все плюсы и минусы диет. Честно признаюсь: многие из них до добра не доводят.

Ставила на себе и спортивные «опыты»: каждый день приседала по сто раз, качала «железо», прыгала со скакалкой по тысяче раз, бегала по десять километров, а однажды даже участвовала в полумарафоне на 21 км. В итоге и мышцы были накачаны, и процент подкожного жира снизился. Такие быстрые и очевидные трансформации тела заставили меня уже тогда осознать очень простую истину: «Невероятно, как нас за короткий срок могут изменить всего лишь еда и физкультура! Почему же люди не используют такие простые инструменты?»

…Параллельно с учебой всегда работала, потому что финансово меня никто не поддерживал. А выживать одной в большом городе не так-то просто. Ночами дежурила в аптеке, конечно, не высыпалась, но зато получила огромный опыт и бесценный багаж знаний, который позволяет мне сегодня разбираться во всех существующих препаратах и понимать, как они влияют на организм. Работала диетологом. Вела приемы в медицинских центрах, благодаря чему обрела навык общения с людьми разного социального уровня, достатка, взглядов. Проходила практику в гнойной хирургии. Подрабатывала в приемной комиссии в институте, была хостес, работала медсестрой в Артеке, переводила русский медицинский словарь на английский язык, писала статьи для научных сайтов. В общем, устраивалась везде, где «хардкор», чтобы получать знания, умения и навыки.

Помимо медицины у меня всегда было много других интересов. Я играла в футбол – и сегодня веду футбольную сборную. Восемь лет отучилась в музыкальной школе на ударных инструментах – я еще и барабанщица! Ходила на вокал – и записала песню. Училась в театральной школе «Сверхзадача» – и сыграла в спектакле. Написала 212 стихотворений. Люблю, когда люди развивают все грани своей личности! Вообще, стремлюсь все делать идеально – именно этому качеству своего характера я благодарна за все результаты и победы в жизни.

Я прочитала много книг по психологии, две из которых очень сильно повлияли на мои взгляды еще в 19 лет: «Сила момента сейчас» Экхарта Толле и «Цитадель» Антуана де Сент-Экзюпери. Их надо перечитывать в разные периоды жизни, потому что они меняют мышление, заставляя находить в себе силы, чтобы творить и жить – не просто проживать отпущенный тебе срок, а быть нужным, помогая людям. А постоянное общение с больными научило пониманию, что все равны: неважно, сколько у человека денег, знаний, какой возраст, где вырос, чего добился… Всех волнует один самый главный вопрос: как оставаться здоровым и не умереть раньше времени?

В итоге, когда я накопила достаточно большой опыт, то поняла, что хочу развивать направление диетологии и вести консультации только по питанию. В это трудно поверить, но ко мне сразу пошли пациенты. Я вообще верю в то, что люди приходят в нужный момент вашей жизни. Вселенная делает так, что если у тебя возник какой-то важный мысленный запрос, он реализуется через человека, появившегося на твоем пути. Все люди – проводники. И через меня тоже Вселенная направляет людей ко мне. Так, например, мне был послан человек, который в нужный момент предложил работать в клинике детским диетологом. Потом ко мне обратились за помощью известные спортсмены, и я стала личным доктором-диетологом абсолютного чемпиона мира по боксу в тяжелом весе Александра Усика и многократного чемпиона мира по боксу в легком весе Василия Ломаченко. За последнее время я познакомилась с сотнями новых людей, многие из которых сыграли важную роль в моей жизни.

Однажды настал момент, когда я поняла, что собрала уже много нужных и полезных знаний. Но реализовывать их на практике через своих пациентов – это капля в море, а я очень хотела и ХОЧУ изменить жизни миллионов! Тогда и создала свою систему питания, которой стала обучать всех желающих.

Вначале я работала в структуре, где читала свои лекции, но со временем школа перешла в офлайн-формат, а полтора года назад я создала онлайн-школу (https://tolstikova.pro/). В ней ученики из 43(!) стран проходят 4 ступени на пути к здоровью и красоте.

1-я ступень – БАЗИС, где слушатели узнают 70 % информации о своем организме, нормы БЖУ, учатся составлять простые сбалансированные тарелки,

формируют здоровые привычки питания для себя и близких. И в итоге начинают питаться полезно, вкусно и без ограничений; а те, кому мешает лишний вес, теряют от 4 до 12 кг.

2-я ступень – ЭКСПЕРТ, где составляют профессиональные программы питания с расчетом Ккал и БЖУ, разбираются в роли генетики, в психологических аспектах переедания, налаживают правильную работу гормонов, избавляются от стресса и усталости, нормализуют сон, вес, настроение.

3-я ступень – ГУРУ, где ученики знакомятся с особенностями питания мужчин, женщин, детей, а также узнают, что такое веганство, детокс, сыроедение, спортивное питание, диеты, питание при нарушениях ЖКТ.

4-я ступень – ПРОФЕССИОНАЛ, которая включает в себя работу с пациентами и трактовку анализов. Будущие специалисты учатся закрывать скрытые дефициты при помощи саплиментов; знакомятся с препаратами, которые используются при проблемах с ЖКТ, щитовидной железой и нервной системой; узнают всю правду о гомеопатии, мультикомплексах и FDA, а также изучают синдром Жильбера, хеликобактер пилори, кишечных паразитов.

Записав четыре основные обучающие программы и разбив их на пошаговые видеоуроки, я даю возможность пройти свои курсы всем, кто хочет изменить свою жизнь, привести в порядок здоровье, но никак не может прилететь или приехать на мои живые выступления.

С «живыми» же лекциями я объездила почти все города Украины. С докладом меня приглашали и в Италию. Я провела свыше 150 тренингов и лекций. А еще было множество вебинаров, эфиров на радио, публикаций в журналах… И, конечно, – участие в конференциях по диетологии, в том числе международных: Nutritional Science Congress 2018 (Барселона) и Growth & Nutrition 2018 (Париж). Мои выступления посетили более 2000 человек из стран СНГ, Европы и США. Прошла обучение в Москве, Барселоне, три раза в Соединенных Штатах. Победила в номинации «Медицинский ментор». Но и работать не прекращала:

с поезда, с самолета сразу ехала на прием. Бешеный, но очень увлекательный график, потому что мне нравится то, что я делаю!

…Когда начала преподавать, то увидела, что люди действительно нуждаются в моих знаниях. Учеников всегда было много, и, к счастью, большинство из них пошло по моему пути: применяли полученную информацию на практике – оказывали помощь всем нуждающимся в их поддержке. На сегодня успешно выпущено 17 потоков «Школы здоровья доктора Толстиковой». Мои студенты пишут мне о том, как они продолжают свой путь, и я вижу, как посаженное мной «дерево» веточками разрослось по всей стране и за ее пределами.

Теперь мы вместе спасаем больных с помощью «всего лишь» правильного питания. И уже многолетний опыт каждый раз подтверждает мое студенческое открытие: грамотно составленный рацион помогает в очень многих случаях, даже очень тяжелых. Так, я буквально спасла жизнь женщины, у которой заподозрили онкологию на ранних стадиях. Помогла пациенту с нетипичным язвенным колитом, выстроив его план питания. У девушки, которая очень хотела ребенка, наладился менструальный цикл, после чего она забеременела. 65-летняя женщина всего за два месяца избавилась от лишнего веса и диабета, которым страдала всю жизнь, когда начала есть так, как я рекомендовала. Вот она – сила еды! Раньше я говорила, что это миссия, а теперь понимаю – это мой дар: менять жизнь окружающих с помощью питания.

Когда пациенты рассказывают мне о своих достижениях, я часто плачу. Это слезы радости. Я восхищаюсь теми людьми, которые изменяют свою жизнь к лучшему. Причем, чем сложнее случай пациента, тем интереснее мне с ним работать. Всю жизнь я разгадываю диагностические ребусы и вдохновляюсь достигнутыми результатами. Поверьте: когда вы возвращаете здоровье человеку, то получаете такой заряд положительной энергии, который будет поддерживать всю вашу жизнь.

* * *

Когда через мои руки прошли сотни слушателей, учеников, больных, я поняла, что мне нужно создавать нечто свое – грандиозное: создать академию, открыть клинику, наконец! Тем более что к такому решению меня подталкивают некоторые тревожные факты. На уровне Минздрава мы так пока и не пришли к развитию профилактической медицины. И как следствие – появилось много

лжеврачей, которые обманывают людей, пичкая их мифическими историями о моментальном выздоровлении от «волшебных» пилюль или неких «древних» практик. Поэтому людям самим приходится фильтровать информацию, отделять зерна от плевел, истину от бреда. Но не каждому это под силу: обманщики довольно хитры.

Чтобы помочь людям, я решила: нужно распространять свои знания в массы. Ведь пока мы не изменим свое сознание, не станем здоровее. Я даже своих студентов учу реагировать на любое назначение врача вопросом: «Зачем?» Если получаете адекватный ответ, тогда можете его применять. Сегодня нельзя слепо выполнять рекомендации доктора – это устарело. Вы можете ему доверять, но при этом помнить, что он тоже человек, который может ошибаться и в праве что-то не знать. Это нормально.

Я, например, когда еще не имела большого опыта, обследуя пациента, всегда включала логическое мышление, синтезируя три фундаментальные грани медицины – анатомию, физиологию, биохимию. Они не помогают по отдельности, только в сочетании, когда человек рассматривается как комплексная система. Например, когда мы едим, у нас сразу включается мозг, нервные волокна, гормоны, ферменты, пищеварительные соки и многое другое. В симбиозе всех этих процессов и должен разбираться хороший доктор.

Но что такое – «хороший доктор»? К кому бежать? Как понять, что это ОН?

Я сформировала свою позицию, которая не претендует быть ideal и беспрекословной, но позволит сориентироваться при выборе грамотного специалиста. Итак, 5 принципов настоящего доктора (не касается врачей скорой помощи):

1. УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ. Строгое соблюдение рабочего графика: к примеру, прием строго с 9:00 до 18:00 в будние дни, выходные – суббота и воскресенье (или как определит для себя доктор – вполне нормально, если он вас об этом поставил в известность). Должны быть границы, которые он не нарушает, потому что тоже человек: ест, спит, старается быть здоровым, еще и развивается. Есть же очень много моментов, которых вы не видите. К примеру, как уставший хирург после 12-часовой операции без сил падает на кушетку, как патологоанатом каждый

день ищет причину летального исхода, как семейный врач сидит на приеме с утра до вечера, пропуская через себя до полусотни больных за сутки… Поэтому будьте осознанны, не опаздывайте на консультации, уважайте время ваше и вашего доктора, относитесь с пониманием к тому, что у него тоже есть семья, друзья и выходные.

2. ПРИ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧЕ с вами он 20–30 минут не пытается рассказать «как надо», а ВНИМАТЕЛЬНО(!) ВАС СЛУШАЕТ и уточняет детали. Поверьте, это очень важно. Из-за спешки, недосказанности пациента, невнимательности доктора можно пропустить серьезные «мелочи», которые могут привести к постановке неправильного диагноза.

3. КОЛИЧЕСТВО ДИПЛОМОВ – НЕ ПОКАЗАТЕЛЬ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА. Мастерство врача определяется другими характеристиками: разнообразными по сложности местами работы, интересными и тяжелыми пациентами, любопытством «копаться» именно в вас и с вами. А глобально это называется ОПЫТ! Более того, профессионализм зависит не от возраста, а от того, насколько вы ХОТИТЕ знать больше сегодня, чем вчера, насколько в вас горячо желание помочь большему количеству людей, проделав качественную работу, при этом уснув без зазрения совести ночью! Именно в такие моменты происходит развитие и обучение доктора, иначе он просто не распутает вашу проблему.

4. ОТСУТСТВИЕ КОНКУРЕНЦИИ И ПРИНЦИП «ДЕЛАЙ НАСТОЛЬКО КРУТО, КАК УМЕЕШЬ, ДЛЯ КАЖДОГО»! Если доктор соблюдает это правило, то к нему будут выстраиваться очереди не только больных, но и здоровых пациентов с миллионом благодарностей.

5. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ МЫСЛИТЬ НЕШАБЛОННО И КЛИНИЧЕСКИ ПРАВИЛЬНО, НУЖНО СОВЕРШИТЬ НЕМАЛО ОШИБОК, НО БОЛЬНОЙ, КОНЕЧНО, НЕ ВИНОВАТ! Проблема в докторе, который читает только протоколы и думает, что надо вести лечение именно так, как предписано. А лучше – обратиться к новейшим научным исследованиям, открыть учебник по биохимии и самому во всем разобраться! Я знаю, что многие врачи умеют лечить по-другому и даже хотят, но боятся нарушать протокол, который их якобы защитит от возможных ошибок. Я же не

боюсь, потому что знаю, что делаю. А когда знаний нет – протокол не поможет.

Однако врачи традиционной медицины, чья миссия – экстренная помощь, вынуждены следовать только протоколу, потому что они должны срочно спасти человека, у которого или анафилактический шок, или острый панкреатит, или сепсис, или, не дай Бог, остановка сердца. Поскольку они каждый день сталкиваются с такими серьезными случаями, то их мозг выдает готовое решение «уже вчера». А доктор превентивной медицины (FM/PM) – еще тот доктор Хаус[1 - Персонаж американского сериала «Доктор Хаус» о враче Грегори Хаусе (США, 2004–2012, телеканал Fox).]! В идеале это профессионал с багажом фундаментальных знаний в медицине, который тоже может спасти от анафилаксии, так как обладает ключевыми навыками, но не делает это ежедневно. Его труд – постоянное изучение пациента как системы, которая при потере хоть одного «пазла» или неправильной биохимической реакции начинает выходить из строя. Задача – вернуть оптимальную работу этой «системы» и продлить ее качество максимально долго без существенных потерь. Доктор FM придерживается определенных протоколов, но схемы терапии в основном зависят от того, как он разбирается в биохимии, Food chemistry и симбиозе этих двух «китов». Он постоянно что-то читает, изучает, ездит на конференции, учится on/off, потому что выучить/прочесть книги – не значит систематизировать знания. Только когда все разложено «по полочкам», пациент получает готовое и уникальное решение.

В общем, быть доктором очень непросто, особенно FM. Но самое сложное – это сам пациент: никогда не знаешь, что у него внутри, а главное – в голове!

* * *

Я была поражена этим своим очередным открытием: оказывается, самая большая проблема у людей со здоровьем – это «проблема с головой»:

• боязнь еды;

• демонизация продуктов;

• таблетки/supplements;

• вместо еды капельницы;

• чудотворные японские препараты по типу «интхунь»;

• вера в псевдоврачей и магические ритуалы;

• гомеопатия;

• «дырявый кишечник»;

• анорексия / булимия / расстройство пищевого поведения;

• вшитый в кожу пластырь;

• ионизированные и ощелачивающие процедуры/продукты;

• активаторы жиросжигания;

• лечение «доктором Google».

И это только начало моего списка причин, почему многие мучаются с кишечником, щитовидной железой и весом. Отсутствие знаний и времени на то, чтобы их получить, заставляет верить людей во Всемирную Чушь. Я каждый день вижу в чате «Школы здоровья доктора Толстиковой» online-вопросы от учеников, которые их беспокоят и не дают улучшать здоровье, сделав правильный шаг. А все потому, что «так сказал тот-то» и написано «там-то». Но страшно не это (я-то разберусь и научу), а то, что за распространение лживой, неправдивой, недоказанной информации берутся врачи из области питания, гормональной терапии и других важных направлений. Настоящий беспредел!

Я бы вообще удалила все аккаунты тех, кто пишет откровенный бред про таблеточные протоколы, какие-то средства по детоксу и «омоложение» за неделю! Призываю своих пациентов всегда включать критическое мышление и учиться брать информацию из достоверных источников. Конечно, проще сделать себе «укольчик» или улететь в «Шено»[2 - «Шено» – международная частная компания с главным офисом в Швейцарии. На протяжении почти 50 лет она специализируется на услугах сферы курортного оздоровления, создавая и

улучшая медицинские спа-программы, процедуры, косметические продукты и пищевые добавки, которые помогают следовать здоровому образу жизни, способствуют хорошему самочувствию и активному долголетию. (Прим. ред.)] за бешеные деньги, чем перестать потреблять столько калорий, сколько не требуется для обеспечения вашего метаболизма. Это, конечно же, задача, но она бесплатная и выполнимая. Правда, нужно подождать результат. А вам же некогда? 40 лет потеряли на диетах, сгубили здоровье и не думали, что жизнь проходит не так, как бы вам хотелось?

Почти каждый день мне в блог приходят письма с такими уже ставшими привычными вопросами: «Хочу похудеть за 2 дня. Не знаете как?», «Хочу кубики пресса и большую грудь, но не получается ни то, ни другое», «Я вроде ничего не ем, а так вес растет! Вот 3 года назад я была в два раза меньше, а сейчас какая-то катастрофа», «Постоянные срывы. Как вы можете с этим помочь? Я вроде держу себя в ежовых рукавицах, а потом открываю холодильник или еду на all inclusive – и все как в тумане. Скажите, что делать?», «Я пью витамины, но ничего не происходит… Уже 2–3 месяца пью, не похудела ни на грамм», «А давайте еще раз сдадим анализы, глянем – хоть что-то изменилось? Может, там какая-то проблема? Я готова делать все, что вы скажете». Эти письма еще раз свидетельствуют, что проблема по большей степени – у вас в голове! Таким людям отвечаю обычно так: «Я, конечно, могу вас направлять на анализы, кормить витаминами, поставить диагноз, рассказать, что происходит с вашим организмом, и назначить рабочую методику лечения, прописав план питания. Но выполнять и придерживаться моих рекомендаций надо не мне, а вам: это же ВАША жизнь!»

* * *

Быть доктором – значит, нести огромную ответственность, ежедневно изучать новое, повторять старое и передавать всю важную и ценную информацию тому, кто готов ее принять! Врач стоит на страже ваших главных ценностей: молодости, здоровья, жизни. Он – ваше спасение и поддержка. И я благодарю все и всех за то, что у меня самая лучшая профессия!

Всегда ваша ЕКАТЕРИНА ТОЛСТИКОВА, врач-диетолог с 12-летней базой медицинских знаний о питании и здоровье, фуд-терапевт с 8-летним опытом работы с пациентами, специалист в антиэйдж-питании и функциональной

медицине, врач общей практики, педиатр и диетолог, член Ассоциации антивозрастной медицины

Глава 1. Сон: ночная жизнь нашего организма

Мы проводим около трети своей жизни во сне, но до сих пор мало что знаем о «царстве Морфея». Например, не до конца выявлены все функции сна, влияющие на нашу жизнедеятельность. Но убедительно доказано, что сон является универсальной потребностью всех высших форм жизни, включая человека, а отсутствие его влечет за собой серьезные физиологические последствия.

Так что на сегодня удалось выяснить сомнологам?

Сон – это активно регулируемый процесс, в значительной степени модулируемый гомеостатическими влияниями, которые накапливаются во время непрерывного бодрствования и рассеиваются во время сна, а также циркадными эффектами, связанными с 24-часовыми сутками. Он имеет типичную основную архитектуру, характеризующуюся ритмическим чередованием стадий NREM[3 - Стадия медленного сна.] и REM[4 - Стадия быстрого сна.], а переходы между состояниями сна/бодрствования организованы четко определенной подкорковой сетью структур мозга. Состояния сна и бодрствования также характеризуются различными гормональными паттернами, которые потенциально могут существенно влиять на метаболизм и гомеостаз глюкозы.

ВАЖНО!

Сон является универсальной потребностью всех высших форм жизни, включая человека, а его отсутствие влечет за собой серьезные физиологические последствия.

Уровни большинства гормонов в плазме также демонстрируют значительные 24-часовые ритмы, что указывает на важность как циркадных часов, так и специфических влияний сна на их высвобождение и/или метаболизм. Исследования показали, что на некоторые гормоны:

• мало влияет сон по сравнению с бодрствованием, включая адренокортотропный гормон, кортизол и мелатонин;

• сильно влияет сон, например, тиреотропный гормон (ТТГ) и пролактин;

• влияют определенные стадии сна, например гормон роста.

Рассмотрим работу гормонов подробнее.

1. Секреция гормона роста, как правило, происходит в течение первых нескольких часов после начала сна и обычно происходит во время SWS[5 - SWS (англ. slow-wave sleep) – фаза медленного сна.], тогда как секреция гормона щитовидной железы происходит поздно вечером. На мелатонин, который вызывает сонливость, вероятно, уменьшая тревожный эффект супрахиазматического ядра, влияет цикл «свет— темнота» и подавляется светом.

2. В нормальных условиях уровень пролактина низкий днем и высокий ночью. В экспериментах, в которых изучался дневной сон или внезапные изменения его режима, ученые пришли к выводу: начало сна независимо от времени суток связано со стимуляцией высвобождения именно пролактина.

3. Кортизол также демонстрирует значительный 24-часовой цикл, но, в отличие от гормона роста, это, по-видимому, в первую очередь является результатом циркадных влияний, а не сна как такового. Также, в отличие от гормона роста, пики которого достигаются в начале периода сна, кортизол достигает своего нижнего предела рано во время ночного периода сна и достигает пика к концу сна или в ранние утренние часы. Есть некоторые свидетельства того, что процесс сна действительно оказывает некоторый ингибирующий эффект на высвобождение кортизола, что может способствовать его низкому уровню в начале периода сна. Этот паттерн кортизола также может способствовать повышению уровня глюкозы в конце периода сна, поскольку этот гормон может ингибировать высвобождение инсулина.

4. ТТГ демонстрирует низкие дневные значения, увеличиваясь вечером и достигая максимума во время сна. Стадия «глубокого» сна, по-видимому, оказывает тормозящее влияние на секрецию ТТГ. И вообще, «глубокий» сон постоянно связан с падением уровня ТТГ, тогда как пробуждение – с повышением уровня ТТГ. Это может иметь большое значение в патогенезе диабета, поскольку уровень ТТГ отрицательно коррелирует с различными показателями чувствительности к инсулину.

Кроме того, во время сна происходят физиологические изменения в организме. Как правило, они хорошо переносятся здоровыми людьми, но могут нарушить иногда хрупкий баланс тех, у кого, например, уязвима сердечно-сосудистая система. Изменения артериального давления и частоты сердечных сокращений происходят во время сна и в первую очередь определяются деятельностью вегетативной нервной системы. Так, кратковременное повышение артериального давления и частоты сердечных сокращений происходит при К-комплексах, возбуждении и сильных движениях тела.

Также существует повышенный риск инфаркта миокарда утром из-за резкого увеличения частоты сердечных сокращений и артериального давления, которые сопровождают пробуждение.

ВАЖНО!

Что еще происходит с организмом во время сна?

А) Во время быстрого сна наблюдается снижение подвижности грудной клетки и повышение сопротивления верхних дыхательных путей из-за потери тонуса в межреберных и верхних мышцах дыхательных путей.

Б) Изменяются вентиляция и дыхательный поток – они становятся все более быстрыми и беспорядочными, особенно во время быстрого сна.

В) Снижается выведение натрия, калия, хлорида и кальция, что способствует более концентрированному и уменьшенному оттоку мочи. Изменения функции почек, происходящие во время сна, являются сложными и включают изменения почечного кровотока, клубочковой фильтрации, секреции гормонов и симпатической нервной стимуляции.

А с возрастом постоянно и значительно трансформируется архитектура сна

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Персонаж американского сериала «Доктор Хаус» о враче Грегори Хаусе (США, 2004–2012, телеканал Fox).

2

«Шено» – международная частная компания с главным офисом в Швейцарии. На протяжении почти 50 лет она специализируется на услугах сферы курортного оздоровления, создавая и улучшая медицинские спа-программы, процедуры, косметические продукты и пищевые добавки, которые помогают следовать здоровому образу жизни, способствуют хорошему самочувствию и активному долголетию. (Прим. ред.)

3

Стадия медленного сна.

4

Стадия быстрого сна.

5

SWS (англ. slow-wave sleep) – фаза медленного сна.

Купить: https://tellnovel.com/ru/tolstikova_ekaterina/telo-kotoroe-ty-zasluzhivaesh-menyayu-zhizn-edoy

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить