

Shawn Stevenson

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

Prefață de
DR. SARA GOTTFRIED

Traducere din limba engleză:
DANIELA FUDULU

EDITURA  HERALD
București

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

Încă îmi amintesc sentimentul pe care îl aveam atunci când mă adormea bunica seara. Eram fericit, mă simțeam iubit și așteptam cu nerăbdare următoarea zi. Ei îi dedic această carte. Nu voi înceta vreodată să evoc amintirea ei și să împart și altora darurile uimitoare pe care ea le-a văzut în mine.

Îmi doresc din toată inima ca, prin această carte, să obțineți nu doar cel mai odihnitor somn cu putință, ci și o viață mai împlinită, mai sănătoasă și încununată de succes.

.....

Prefață

Conceptul de somn are probleme de PR și maximă nevoie de o campanie de marketing. Somnul nu e sexy. Deși cei mai mulți dintre noi se descurcă și cu foarte puțină odihnă, somnul este o componentă esențială a vieții. Majoritatea doctorilor și experților în sănătate publică refuză să considere somnul ca fiind fundamental pentru o stare optimă de sănătate. Somnul pare pur și simplu un fleac la care se pricepe toată lumea, astfel că puțini i-au acordat atenție. Cel puțin până acum.

S-a demonstrat că somnul este elementul de care depind atât capacitatea noastră de a scăpa de kilogramele în plus, de a încetini îmbătrânirea, de a preveni cancerul, cât și cea de a ne îndeplini eficient sarcinile de lucru, iar toate acestea deoarece somnul reglează cea mai mare parte din producția de hormoni. Somnul face parte din ritmul nostru circadian, ceea ce înseamnă că este parte dintr-un proces repetitiv, cu o durată de 24 de ore, cauzat de ciclicitatea lumină-întuneric din mediul în care trăim. Cel puțin 15% din ADN, inclusiv mecanismele de refacere ale corpului, sunt influențate de ritmul circadian.

Probabil că vă gândiți: „Bine, doamna doctor, o să iau un Zolpidem și mai vorbim mâine dimineață”. Din păcate, produsele farmaceutice nu sunt soluția pentru această problemă. Trei studii ample arată cum consumul de somnifere, chiar și în limita a 20 de pastile pe an, este asociat cu creșterea mortalității. În plus, somniferele preferate, eliberate pe bază de rețetă medicală, adaugă doar 30-40 de minute de somn la programul obișnuit de odihnă, ca să nu mai spun că nici nu generează neapărat un somn de calitate. Cu alte cuvinte, îndoparea cu medicamente nu este soluția, asta pentru că un somn de proastă calitate nu are de obicei o cauză unică.

Avem nevoie de o soluție mai amplă. Aici intră în discuție Shawn Stevenson.

L-am întâlnit pentru prima oară pe Shawn acum doi ani, când l-am avut invitat într-unul dintre *podcast*-urile¹ mele. Îl ascultam vorbind și mă întrebam în mintea mea cum este posibil ca un specialist în domeniul sănătății să fie atât de *cool*. Am încercat să-l includ în categoria nutriționiștilor sau a trainerilor, dar nu se potrivea în nicio categorie. L-am ascultat depănându-și povestea despre cum, copil fiind, a crescut în unele dintre cele mai dure condiții de viață, iar procesul transformării sale ca adolescent m-a impresionat și m-a făcut să vreau să aflu mai multe despre el.

Vedeți voi, Shawn a reușit să-și croiască drum și să depășească sărăcia mahalalei urbane în care locuia fiind sportiv bursier, cu un viitor promițător. Pe atunci nici nu bănuia că rampa sa de lansare avea să se prăbușească mult prea ușor. Se antrena pe pista de alergări pentru proba de 200 de metri viteză, alături de instructorul său, iar la ieșirea din curbă, intrând în linie dreaptă spre *finish*, și-a fracturat șoldul. Nu din cauza unui traumatism sau a vreunei căzături, ci pur și simplu pentru că alergase depunând tot efortul de care a fost capabil. Abia mulți ani mai târziu, la vârsta de 20 de ani, Shawn a fost în sfârșit diagnosticat corect: suferea de o boală degenerativă a oaselor și a discurilor intervertebrale. Avea hernie de disc la L4 și la L5/S1. Doctorii i-au spus: „Nu mai poți participa la curse de atletism! Nu se poate face nimic. Trebuie să iei această medicație pentru tot restul vieții”.

A fost un moment decisiv atunci, întrucât Shawn a hotărât că răspunsul oferit de medicina tradițională nu era satisfăcător. Astfel, înarmat cu tenacitatea și concentrarea unui *sprinter*², și-a luat asupra sa responsabilitatea diagnosticării și a ajuns pe cont propriu la deslușirea principiilor fundamentale ale medicinei funcționale: în primul rând, că trupul nostru nu își poate crea și regenera țesuturile dacă nu dispune de materialele prime necesare, iar apoi, că nu te poți lăsa pe mâinile unui specialist în domeniul sănătății care nu îți oferă nicio speranță. În medicina funcțională³ (genul de îngrijire medicală centrată pe funcționarea sistemică a

¹ Serie de înregistrări audio sub formă de fișiere care pot fi descărcate de pe Internet și se pot asculta pe laptop, PC sau pe alte dispozitive mobile. (N. red.)

² Atlet specializat în alergări pe distanțe scurte sau înzestrat cu capacitatea de a sprinta în finalul unei curse mai lungi. (N. red.)

³ Cartea *Planul de recuperare a sistemului imunitar*, de dr. Susan S. Blum, apărută la editura Herald, în 2020, prezintă detaliat principiile pe care se bazează medicina funcțională. (N. red.)

organismului, medicină pe care o practic și eu și care se ocupă de cauza primă a simptomelor), numim asta *soluție pleiotropică*¹ – o abordare care ia în calcul hrana, exercițiile fizice, reacțiile la stres, relațiile cu ceilalți oameni și îngrijirea personală.

Shawn a început să consume mâncare sănătoasă și a continuat cu mărirea concentrației de substanțe nutritive. Nu-i plăceau legumele, așa că a apelat la sucuri pentru a face loc în dieta sa beneficiilor aduse de acestea. Și, poate cel mai important lucru, și-a îmbunătățit calitatea somnului. După șase săptămâni slăbise aproximativ 14 kilograme. Tenul i s-a curățat, a scăpat de acnee și în același timp a dispărut și durerea cronică din articulații. Avea o energie nemaipomenită. După alte două luni, medicul său curant se uita uluit la rezultatele RMN ale lui Shawn: cele două hernii de disc se vindecaseră, iar discurile își recăpătaseră lubrifierea. Se și înălțase cu un centimetru și un pic. Efectul degenerescentei se anulasă cu totul.

Shawn a învățat că trebuie să ne asumăm noi înșine realizarea primilor pași spre a obține sănătatea pe care ne-o dorim. Iar misiunea lui acum este să vă arate și vouă cum să faceți acest lucru.

În timpul somnului corpul nostru secretă hormoni de creștere, astfel încât să își poată întreține și repara masa musculară și, în același timp, să diminueze grăsimea din zona abdomenului. Somnul contribuie la fixarea amintirilor și modifică efectiv structura celulară a creierului nostru prin intermediul unui „duș” de lichid cefalorahidian care înlătură moleculele nefolositoare asociate degenerescentei neuronale.

Când somnul nu e echilibrat, se produc consecințe grave mai importante decât pungile negre de sub ochi. Cel mai probabil sunteți arțăgoși și nu e deloc plăcut pentru ceilalți să vă aibă în preajmă. Relațiile importante din viața voastră, mai ales cele cu copiii, au de suferit. Productivitatea la locul de muncă scade. Nivelul de cortizol – un hormon esențial eliberat ca reacție la stres – este mai ridicat, ceea ce vă determină să mâncați mai mult și să acumulați mai multă grăsime în zona abdominală. Glanda tiroidă devine mai leneșă. Insulina nu-și mai face treaba, iar nivelul de glucoză din sânge o ia razna. Nu puteți scăpa de senzația cleioasă din minte și din suflet. Riscul de a dezvolta cancer crește de până la patru ori, în funcție de durata și de volumul de

¹ De la *pleio* (mai mult, mai mare, variat) și *tropie* (situație în care aceeași genă se manifestă concomitent prin mai multe caractere). (N. red.)

10 • Cum să dormi inteligent

somn pierdut. Crește riscul de diabet, de sindrom metabolic (sindromul rezistenței la insulină) și de boli cardiace.

Pe măsură ce vă veți ameliora somnul cu ajutorul sfaturilor cuprinse în această carte, sunt șanse mari să resimțiți următoarele beneficii:

- O piele mai sănătoasă și un aspect fizic înprospătat;
- Revigorare emoțională și relații mai armonioase;
- Risc scăzut de atac cerebral și de boli cardiovasculare;
- Mai puține accidente;
- Un nivel scăzut al inflamației;
- Întărirea sistemului imunitar și un risc diminuat de manifestare a cancerului și a infecțiilor;
- Echilibru hormonal;
- Pierdere în greutate mai rapidă;
- Osatură mai puternică;
- Risc scăzut de a dezvolta boala Alzheimer sau deficit cognitiv; memorie mai bună;
- Longevitate.

Vă recomand să vă îmbunătățiți calitatea somnului cu ajutorul lui Shawn Stevenson! Îl consider pe Shawn un bun coleg și prieten și știu despre el că are atât o latură de instructor onest și de treabă, dar și una academică. Această combinație face din el, în mod unic, o voce nouă, proaspătă și energică în spațiul aglomerat al sănătății și stării generale de bine. Shawn cunoaște importanța sănătății mai bine decât mulți dintre noi, tocmai fiindcă nu a avut întotdeauna parte de ea. Este neînfricat și sincer – la fel ca și povestea lui. Își dorește pentru fiecare dintre voi să descoperiți cele mai bune soluții, indiferent de prognostic, deoarece știe din propria experiență cum să se ridice deasupra oricărui diagnostic. Așadar, îmbunătățiți-vă somnul și, odată cu el, vă veți îmbunătăți sănătatea și viața!

*Dr. Sara Gottfried
Berkeley, California*

.....

Introducere

Somnul este ingredientul secret.

Nu există nicio latură a capacității noastre mentale, emoționale sau fizice care să nu fie impactată de calitatea somnului.

Adevărata provocare este că în lumea în care trăim noi astăzi, care se desfășoară într-un ritm atât de rapid, milioane de oameni sunt afectați cronic de lipsa somnului și suportă efectele vătămătoare ale somnului de proastă calitate. Consecințele privării de somn nu sunt deloc agreabile. Dacă ar fi să numim câteva, acestea ar fi scăderea sistemului imunitar, diabet, cancer, obezitate, depresie și pierderi de memorie. Cei mai mulți oameni nu-și dau seama că problemele cronice de somn pe care le au funcționează și ca un catalizator pentru boli și pentru problemele de ordin fizic cu care ajung să se confrunte.

Studiile au arătat că o singură noapte nedormită vă poate face la fel de rezistenți la insulină ca o persoană cu diabet zaharat de tip II. Acest lucru se traduce direct printr-o rată mai accelerată a îmbătrânirii, un libido scăzut și înmagazinarea în corp a unei cantități mai mari de grăsime decât v-ați dori (să nu spuneți că nu-i așa!). Acum extindeți această perioadă de o noapte la săptămâni, luni, chiar ani, și veți începe să înțelegeți de ce lipsa somnului devine o problemă atât de mare.

Un studiu publicat în *The Canadian Medical Association Journal*¹ a dovedit că privarea de somn este asociată în mod direct cu incapacitatea de a pierde în greutate. Subiecții au fost supuși unui program de exerciții fizice și unui regim alimentar identic, dar cei care erau în grupul privat de somn (dormeau mai puțin de șase ore pe noapte) pierdeau în mod constant mai puține kilograme și mai puțin țesut adipos decât cei din grupul de control, care dormeau mai bine de opt ore pe noapte. Ar putea un somn de bună calitate să fie elementul lipsă, care împreună

¹ Jurnalul asociației medicale canadiene. (N. red.)

cu alimentația și exercițiile adecvate, să vă ajute să scăpați de grăsime o dată pentru totdeauna?

În Capitolele 11 și 13 vom investiga legătura dintre somn și țesutul adipos și strategiile specifice care să vă aducă și să vă mențină în cea mai bună formă. Încă o lingură din acel ingredient secret, vă rog!

Alte cercetări demonstrează că privarea de somn contribuie la apariția cancerului, a bolii Alzheimer, a depresiei și chiar și a bolilor cardiace. Un astfel de studiu, citat în revista *Sleep*, a urmărit 98 000 de persoane timp de 14 ani și a descoperit că femeile care avuseseră parte de mai puțin de patru ore de somn pe noapte prezentau un risc de două ori mai crescut de a muri la o vârstă tânără din cauza unei boli cardiace.

Asta nu înseamnă că bărbații sunt în afara pericolului. Ei sunt oricum mai expuși decesului din motive cardiace decât femeile, iar dacă adăugăm la acest *cocktail* lipsa somnului, obținem o rețetă „scandaloasă”. Un studiu citat de Organizația Mondială a Sănătății a urmărit activitatea a 657 de bărbați pe o perioadă de 14 ani. Cercetătorii au descoperit că bărbații cu un somn precar prezentau, în intervalul de studiu, un risc de două ori mai mare să facă atac de cord și unul de patru ori mai mare să facă atac cerebral.

În prezent, bolile coronariene reprezintă una dintre principalele cauze de deces. Unul dintre cei mai mari pași spre găsirea unei soluții stă în ridicarea vâului de ignoranță și în dezvăluirea faptului că privarea de somn duce la apariția multora dintre problemele noastre de sănătate.

AMINTIȚI-VĂ CĂ NU SUNTEȚI SINGURI

În prezent, 60% din populația Statelor Unite ale Americii declară că au seară de seară (sau cel puțin o dată la două nopți) probleme cu somnul. Deficiențele de somn reprezintă o problemă răspândită în țări dezvoltate de pe tot cuprinsul lumii. Dovezile arată că locuitorii țărilor occidentale dorm în medie, pe noapte, cu o oră și jumătate, două ore mai puțin decât o făceau oamenii acum un secol. Cumva, am „uitat” să facem ceea ce ar trebui să vină de la sine, pentru noi ca ființe umane, iar somnul s-a transformat într-o problemă cronică.

Mi-a luat aproape un deceniu de activitate clinică înainte de a studia așa cum ar trebui, în profunzime, somnul. Eram zilnic martorul unor

incredibile povești de succes din partea oamenilor care implementaseră în viața lor indicațiile mele privind alimentația și exercițiile fizice. Eram deosebit de recunoscător pentru ce se întâmpla și mă bucuram pentru clienții mei, dar ceva continua să mă macine.

Nu reușeam să-mi iau gândul de la procentul de oameni care păreau să procedeze corect, fără să obțină totuși rezultatele la care ajungeau alții. Țineau o dietă riguroasă, făceau exerciții fizice (de multe ori chiar exagerau în privința aceasta), și totuși părea că nu reușesc să-și îmbunătățească funcția hormonală, nu reușeau să-și echilibreze nivelul de glucide din sânge, nu clinteau din loc acul cântarului și nici orice altceva își propuseseră să facă. Entuziasmul și tenacitatea lor erau în van, iar în cele din urmă toți acești oameni se lăsau cuprinși de o neputință acută sau pur și simplu renunțau cu totul.

După ani de zile în care nu am putut să deslușesc acest mister, am demarat în cele din urmă o analiză mai profundă a fenomenului prin investigarea factorilor relevanți ce țineau de viața de zi cu zi a persoanelor respective.

GENE OSTILE

Mulți oameni, în mod inconștient, au luat de bună ideea controlului genetic – crezând, în principal, că genele noastre controlează totul. *Am gene pentru boli cardiace; am gene pentru artrită; am gene „grăsane” care mă împiedică să încap în blugi strâmți.*

Cu toate că genele joacă un rol uriaș în starea noastră de sănătate, ele nu sunt nicidecum punctul cu care începe sau se termină povestea. Există un domeniu științific prosper care se numește *epigenetică*, ce analizează într-o manieră complet inovatoare expresia genetică a omului. „Epi” înseamnă deasupra. (În acest fel, „epiderma” este stratul de deasupra dermei sau porțiunea extremă a pielii noastre.) Epigenetica cercetează ceea ce există *dincolo* de condiționările genelor, iar descoperirile ei sunt uluitoare.

După cum s-a demonstrat, nu genele sunt cele care controlează în mod direct sănătatea, înfățișarea și personalitatea noastră, după cum credeau mulți dintre noi. Genele arată mai degrabă ca un soi de schemă¹,

¹ În original, *blueprint* – plan, model, schemă, tipar, schiță. (N. red.)

în interiorul căreia există varii opțiuni pentru felul particular în care se va construi structura noastră. După mii de ore de cercetare genetică, a rezultat că noi, oamenii, avem în comun aceleași 20 000 până la 25 000 de gene. Și atât!

S-a ajuns la acest număr printr-o scădere drastică a numărului estimat inițial, și anume peste 100 000 de gene, iar tendința este în continuare de scădere, pe măsură ce metodele de cercetare genetică evoluează. Astfel ajungem la următoarea întrebare: dacă împărtășim cu toții aceleași 25 000 de gene (sau chiar mai puține), cum se face că există atâta variație în felul în care arătăm, în predispozițiile generale de sănătate pe care le experimentăm, în felul în care reușim sau eșuăm în viață?

Pentru a simplifica, mediul în care trăim, stilul nostru de viață și hotărârile pe care le luăm (conștient sau inconștient) decid ce gene sunt „exprimate” în fiecare secundă a vieții noastre. Cu toții avem gene care ne predispun la boli, dar unii oameni nu și le activează niciodată. Cu toții avem gene pentru o sănătate ideală și pentru o funcționare normală, dar sunt oameni care fac în zadar efortul de a le transforma în realitate.

În ziua de azi trebuie să fim suficient de stăpâni pe situație încât să știm că, la urma urmei, fiecare dintre noi are un impact imens asupra modului în care evoluează starea sa de sănătate. Dacă vă gândiți bine, ideea asta nu e deloc ceva nou. Știm că o persoană are mai multe șanse să își păstreze starea de sănătate dacă nu fumează un pachet de țigări pe zi. Modificările fizice care se petrec ca urmare a obiceiului unei persoane de a fuma sunt o expresie genetică diferită și marchează chiar o mutație a genelor, bazată pe decizia acelei persoane de a-și băga zi de zi un chiștoc în gură. Și da, e chiar ceva grav.

Mai știm că hrana pe care o consumăm poate modifica dramatic modul în care arătăm și ne simțim. Există un întreg domeniu de cercetare, din ce în ce mai prosper, numit *nutrigenomică*, ce analizează felul în care fiecare îmbucătură pe care o înghițim ne influențează expresia genetică. Extindeți acum această teorie a epigeneticii la domeniul somnului. Nu poate exista ceva mai puternic în influențarea felului în care arătați și vă simțiți decât calitatea somnului de care aveți parte.

Un studiu publicat în *Current Neurology and Neuroscience Reports*¹ a arătat că somnul joacă un rol imens în funcționarea ADN-ului și ARN-

¹ Rapoarte recente de neurologie și neuroștiință. (*N. red.*)

ului nostru. Cercetarea a arătat că „aceste mecanisme epigenetice sunt în mod evident reglate de ritmul circadian”, scoțând în evidență ideea că rutina de somn determină calitatea „cópiilor” pe care corpul fiecăruia dintre noi le prindează. Somnul poate stabili în ce măsură corpul prindează celulele unei „bestii seducătoare” sau ale unei „bestii năvălășe”¹. Decizia finală e în mâinile noastre.

Prin intermediul muncii mele am început să fac un studiu analitic, astfel încât să îi pot ajuta pe fiecare dintre clienții mei în parte să descopere influențele epigenetice care se află ascunse – cum s-ar zice – la vedere. I-am întrebat despre serviciu, despre relațiile personale, despre ce obișnuiesc să facă zilnic, de când se trezesc până în clipa în care pun din nou capul pe pernă, noaptea. După efectuarea acestui studiu, luând în calcul analizele de sânge și profilul hormonal, mi-a fost foarte clar un lucru. Toți acești oameni care se străduiau să obțină rezultate pozitive aveau o problemă uriașă fie cu somnul, fie cu stresul. Și, de cele mai multe ori, problema era cu amândouă, deoarece somnul de proastă calitate și stresul vin adeseori la pachet.

Acești oameni aveau acces la nenumărate metode de gestionare a stresului, dar pentru îmbunătățirea somnului existau foarte puține soluții în afara sfatului procustian de „a dormi opt ore pe noapte”. Știam că nu este singura rezolvare, pentru că mulți clienți de-ai mei aveau parte de opt ore de somn și totuși se trezeau simțindu-se extenuați, iar apoi se târau de colo-colo toată ziua, apatici și lipsiți de energie. Această stare de fapt m-a responsabilizat să încerc să îi ajut în găsirea unor metode prin care să-și îmbunătățească fundamental *calitatea*, și nu doar cantitatea somnului. În momentul în care clienții mei au început să aplice aceste strategii, a fost ca și când orice blocaj anterior ar fi dispărut și toate rezultatele pe care se chinaseră să le obțină până atunci au dat năvală aproape fără efort. Eram conștient de informațiile obiective referitoare la importanța unui somn de bună calitate, dar experiența directă a acestora mi-a schimbat viața.

Veți regăsi în această carte multe dintre metodele demonstrate clinic, utilizate de pacienții mei. Interesant este că nu a existat niciun moment în care eu să le indic să doarmă *mai mult*; cheștiunea principală

¹ În original în limba engleză: *sexy beast* și *wildebeest*; calambur intraductibil în limba română. (N. tr.)

era să doarmă *mai inteligent*. Calitatea somnului de care aveau parte a suferit apoi transformări radicale, iar asta a condus la schimbări fundamentale la nivelul corpului, al minții și chiar al succesului din viața lor.

LA CE SĂ VĂ AȘTEPTAȚI

Trăind într-o societate care muncește prea mult și se odihnește prea puțin, este mai important decât oricând să acordăm atenție problemelor asociate cu lipsa somnului. Deși în această carte vom lua în calcul și impactul negativ al problemelor de somn, atenția principală o vom acorda acțiunilor pe care le puteți întreprinde pentru a vă ameliora somnul începând chiar din *această noapte* și pentru a evita din start aceste afecțiuni cronice.

Dar cum rămâne cu performanța la locul de muncă? Cu productivitatea? Cu disponibilitatea de a duce orice sarcină la bun sfârșit?

La prima vedere, am putea crede că vom îndeplini mai repede aceste deziderate dacă muncim mai mult și reducem din timpul de somn. Răspunsul este aici și este 100% clar: dacă nu dormiți cum trebuie, deveniți mai lenti în reacții, mai puțin creativi și mai stresați, ceea ce înseamnă că performanța scade. În esență, utilizați doar o fracțiune din capacitatea voastră reală. Vom discuta mai pe larg toate acestea în Capitolul 1, așa că rămâneți pe poziții și veți obține informații prețioase despre influența pe care somnul (sau lipsa lui) o are asupra creierului.

Există un vechi proverb irlandez care spune că „un răs pe cinste și un somn îndelungat sunt cele mai bune leacuri pentru orice beteșug”. Vă promit că această carte vă va oferi strategii reale și practice menite să vă ajute să obțineți cel mai bun somn cu putință. Veți râde, veți reflecta, veți face planuri, veți transforma planurile în realitate, iar ca urmare a acestor lucruri veți asista la propria remodelare.

Meritați o viață sănătoasă, fericită și împlinită, iar o parte importantă a unei astfel de vieți o constituie un somn excelent. Cartea pe care o aveți în față este cheia menită să vă deschidă poarta spre o astfel de viață.

Vă ofer 21 de strategii testate și demonstrate pe care le puteți utiliza pentru a vă îmbunătăți instant calitatea somnului. Puteți folosi un singur sfat sau pe toate cele 21, în funcție de scopurile voastre unice și de stilul personal de viață. La sfârșitul cărții găsiți și un bonus special, un *Plan*

de transformare radicală a obișnuințelor de somn în doar 14 zile, plan care să vă ajute să vă armonizați toate domeniile vieții pentru a beneficia de cele mai strălucite rezultate.

Pionierul și expertul în cercetarea somnului, dr. William Dement, spunea: „Nu există cu adevărat stare de sănătate fără un somn sănătos”.

Nimic mai adevărat! Iar aceste 21 de strategii vă vor ajuta să obțineți un somn „de vis” pentru mulți ani de aici înainte.

.....

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 prefăca 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 niciodată, 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 „secătuiește 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 încheștare 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 încheștare fusese de la bun început sortită eșecului. Nu sunteți voi înșivă când sunteți obosiți. Sau, în orice caz, nu sunteți cea mai bună versiune a voastră când sunteți obosiți. 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 obosit 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 periclitare. 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 menținem 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”.

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.*)