

Татьяна Костоварова

МАТРИЦА ЗДОРОВЬЯ

4D-гомеостаз: время, пространство,
скорость и вероятность

ВРЕМЯ

Свет,
циркадианные
ритмы

ПРОСТРАНСТВО

Геометрия тела,
позвоночник, фасция,
движение жидкости

СКОРОСТЬ

Нейронные импульсы,
дыхание, ритм нервной
системы

ВЕРОЯТНОСТЬ

ДНК, клеточная информация,
процессы адаптации



Татьяна Костоварова

Матрица здоровья

«Автор»

2026

Костоварова Т.

Матрица здоровья / Т. Костоварова — «Автор», 2026

Мы привыкли воспринимать организм как совокупность органов: сердце, мозг, мышцы, кишечник. Но тело работает иначе — как единая динамическая система, в которой важны не только питание и физическая активность, но и свет, сон, движение, состояние нервной системы, фасций, позвоночника, лимфы и способность организма адаптироваться к нагрузкам. В книге соединяются современная физиология, профилактика хронических заболеваний и практики осознанного взаимодействия с телом. Читатель последовательно исследует 4 координаты здоровья — Время, Пространство, Скорость и Вероятность, а затем получает практический алгоритм их интеграции в повседневную жизнь. Это книга о том, как научиться создавать условия, в которых организм максимально эффективно использует собственные механизмы восстановления, адаптации и поддержания здоровья. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Костоварова Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Почему организм — это не автомобиль, а целая вселенная	5
Глава 1. Время и свет. Почему утро важнее будильника	9
Глава 2. Пространство и матрица	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Матрица здоровья

ВВЕДЕНИЕ. Почему организм — это не автомобиль, а целая вселенная

Здравствуйте! Меня зовут Татьяна.

Уже много лет я занимаюсь темой здорового образа жизни и профилактики хронических неинфекционных заболеваний — тех самых, которые ежегодно уносят миллионы жизней. Инфаркты, инсульты, диабет, ожирение, некоторые виды рака... Все они редко появляются внезапно. Обычно организм долго и терпеливо подает сигналы, а мы мастерски делаем вид, что не замечаем их.

Честно говоря, человек — удивительное создание. Он может месяцами жить на кофе, пятичасовом сне и бутербродах, а потом искренне удивляться, почему организм однажды объявил забастовку.

За годы работы я заметила одну интересную закономерность. Люди чаще всего попадают в одну из двух ловушек. Возможно, мне удастся видеть их так отчетливо еще и потому, что мой взгляд на здоровье давно перестал быть чисто теоретическим. Помимо многолетней практики в системе здравоохранения, у меня есть дополнительное профильное образование — диплом по направлению "Методика оказания фитнес-услуг". Это научило меня смотреть глубже банальных советов вроде "надо меньше есть и больше ходить". Я буквально вижу биомеханику организма: как хронический недосып ломает гормональный фон, а неправильная осанка за рабочим столом годами готовит почву для тех самых инфарктов и инсультов. Фитнес в моем понимании — это не про кубики на прессе, а про грамотную биомеханику и профилактику износа организма

Первая ловушка — медицина "замены деталей".

Заболело сердце? Лечим сердце. Поднялось давление? Снижаем давление. Забарахлила печень? Ищем таблетки для печени.

Это очень напоминает ситуацию, когда в доме постоянно заклеивают трещины на стенах, но никто не хочет проверить фундамент. Косметический ремонт, конечно, красивый. Но дом продолжает медленно проседать.

Вторая ловушка — современный культ биохакинга.

Здесь все наоборот. Человек еще не успел проснуться, а уже выпил десяток добавок, измерил уровень кислорода, посмотрел пять графиков сна, заказал очередной "суперфуд" и записался на процедуру с загадочным названием.

Иногда складывается впечатление, что организм воспринимают как смартфон: сейчас установим еще одно приложение — и батарея перестанет разряжаться. Вот только человеческое тело работает гораздо сложнее. Биологические процессы невозможно "взломать" одной чудо-таблеткой или волшебной капсулой.

Именно поэтому сегодня появляется третий путь.

К нему постепенно приходят самые разные направления науки: хронобиология, нейрофизиология, эпигенетика, исследования фасциальной системы, микробиома, обмена веществ и клеточной энергетики. Интересно, что многие их выводы удивительным образом перекликаются с наблюдениями древних оздоровительных практик. Конечно, объясняют они это разным языком, но нередко говорят об одном и том же — здоровье рождается из согласованной работы всей системы.

Почему привычных советов ЗОЖ уже недостаточно?

- "Меньше сахара."
- "Больше двигайтесь."
- "Избегайте стрессов."
- "Проходите десять тысяч шагов."

Все эти рекомендации работают. Более того, они остаются фундаментом здоровья. Но возникают закономерные вопросы:

- почему один человек соблюдает все правила, имеет хорошие анализы и при этом каждое утро просыпается уже уставшим?
- почему появляется постоянная нехватка энергии, туман в голове, эмоциональное выгорание, ощущение, будто организм работает в режиме энергосбережения?

Ответ оказался гораздо интереснее, чем кажется. Наш организм — вовсе не набор отдельных органов, сложенных в красивую анатомическую картинку. Скорее, он напоминает огромный симфонический оркестр. Если одна скрипка немного расстроилась — публика этого почти не заметит.

Но если каждый музыкант начнет играть в своем темпе, даже самые дорогие инструменты уже не спасут концерт. Со здоровьем происходит то же самое. Болезнь редко начинается в тот день, когда врач впервые произносит диагноз. Обычно за годы до этого постепенно нарушается согласованность множества процессов:

- сбиваются внутренние биологические часы.
- ухудшается качество сна.
- организм все хуже восстанавливается.
- мышцы и соединительная ткань становятся менее подвижными.
- нервная система почти не выходит из режима постоянной готовности.
- клетки начинают тратить больше ресурсов на выживание, чем на восстановление.

Эти изменения редко ощущаются сразу. Они развиваются тихо, словно часы, которые ежедневно начинают спешить всего на одну секунду. Незаметно. Но через несколько лет разница становится огромной.

Именно поэтому я предлагаю смотреть на здоровье немного иначе.

Матрица здоровья — четыре координаты живой системы

Представьте современный навигатор. Чтобы построить маршрут, ему недостаточно знать только одну точку. Он учитывает направление, расстояние, скорость движения и постоянно пересчитывает маршрут в зависимости от ситуации.

Наш организм делает примерно то же самое. Поэтому в этой книге мы будем рассматривать здоровье через четыре взаимосвязанные координаты.

Первая координата — Время.

Наше тело живет по внутренним часам. Сон, гормоны, работа иммунной системы, восстановление тканей — все подчиняется биологическим ритмам. Когда эти часы сбиваются, организм начинает расходовать энергии значительно больше, чем получает.

Вторая координата — Пространство.

Каждая клетка должна получать кислород, питание и своевременно избавляться от продуктов обмена. Большую роль здесь играет соединительная ткань, фасции, движение, кровообращение и лимфатическая система. Если представить организм как большой город, то именно они отвечают за дороги, мосты и логистику.

Третья координата — Скорость.

Иногда проблема не в том, что организм работает плохо, а в том, что он вообще не умеет останавливаться.

Современный человек нередко живет с постоянно включенной тревожной сигнализацией. Сердце ускоряется, мышцы напряжены, дыхание поверхностное, мозг не отключается даже ночью.

Научиться вовремя нажимать внутреннюю кнопку "Пауза" — один из важнейших навыков здоровья.

Четвертая координата — Вероятность.

Эта глава будет посвящена тому, как наши ежедневные привычки постепенно влияют на работу генов, скорость старения и способность организма адаптироваться к изменениям. Эпигенетика показывает: наследственность — это далеко не окончательный приговор. Образ жизни способен заметно изменить то, как реализуются многие генетические программы.

Эта книга — не о поиске волшебной таблетки

Если вы рассчитываете найти здесь секрет бессмертия, вынуждена немного разочаровать. Его нет. Зато есть хорошие новости.

Наш организм обладает удивительной способностью к восстановлению, если перестать ему мешать и начать понимать язык, на котором он разговаривает. Эта книга — не сборник запретов и не инструкция "как прожить идеально".

Это приглашение с любопытством познакомиться со своим телом заново - без страха и крайностей. И, возможно, после ее прочтения вы впервые увидите, что здоровье — это не борьба с болезнями. Это искусство поддерживать гармонию в невероятно сложной, красивой и мудрой системе, которой мы сами и являемся.

Для кого эта книга?

Эта книга не для тех, кто ищет очередную волшебную таблетку. И не для тех, кто надеется найти список из десяти секретных суперфудов, после которых жизнь мгновенно станет идеальной.

Моя книга для людей, которым однажды стало мало простых советов вроде: «больше двигайтесь», «меньше нервничайте» и «ложитесь спать пораньше». Потому что они уже попробовали и поняли, что здоровье устроено гораздо интереснее.

Возможно, эта книга именно для вас, если хотя бы в одном из описаний ниже вы узнаете себя.

Вы все делаете «как положено», но энергии больше не становится.

Вы следите за питанием, покупаете витамины, стараетесь высыпаться и даже абонемент в спортзал честно лежит... нет, не лежит — вы действительно туда ходите. Но утром организм почему-то встречает вас не словами «Доброе утро!», а вопросом: «Мы уже снова куда-то идем?»

Если вам знакомы постоянная усталость, ощущение «тумана» в голове, снижение концентрации или эмоциональное выгорание, значит, пришло время посмотреть глубже, чем просто на список полезных привычек.

Не лечить болезнь, а не дать ей появиться

Большинство хронических заболеваний не возникают однажды утром. Организм редко включает сирену без предупреждения. Сначала появляются едва заметные изменения: ухудшается сон, снижается стрессоустойчивость, замедляется восстановление после нагрузок, все меньше радуют привычные вещи. Мы поговорим о том, как замечать эти сигналы раньше, чем они превратятся в диагноз.

Вам интересно, как соединяются разные взгляды на здоровье?

Современная наука все больше узнает о работе мозга, нервной системы, биологических ритмов, фасций, микробиома и эпигенетики. При этом многие идеи, которые веками использовали различные оздоровительные практики, сегодня получают новое объяснение с позиции физиологии.

Моя книга — попытка найти общий язык между научными знаниями и практиками, которые помогают человеку лучше чувствовать собственное тело, не уходя в мистику и не отвергая здравый смысл.

Вы думаете о будущем, а не только о сегодняшнем самочувствии?

Долголетие — это не соревнование с паспортом и не борьба с каждой новой морщинкой. Настоящее здоровое старение начинается гораздо раньше — с ежедневных решений, которые помогают организму восстанавливаться, сохранять гибкость, энергию и способность адаптироваться к изменениям. Книга, которую вы держите, именно об этом.

От чтения — к практике

Есть одна забавная закономерность. Можно прочитать двадцать книг о правильном питании... и заказать пиццу. Можно изучить сотню статей о пользе сна... и снова лечь в два часа ночи. Знания сами по себе не меняют жизнь. Меняют ее маленькие действия, которые становятся привычкой. Поэтому эта книга не закончится красивыми теориями. В ней вы найдете простую систему ежедневных практик, которые легко встроить в обычный день.

Утро

Не идеальное утро из социальных сетей с йогой на вершине горы. А реальные 10–15 минут, которые помогают окончательно проснуться, настроить внутренние биологические часы, мягко разбудить тело и подготовить нервную систему к новому дню.

День

Короткие привычки, которые помогают сохранять концентрацию, больше двигаться, уменьшать последствия сидячей работы и не превращать вечер в борьбу за последние остатки энергии.

Вечер

Простые способы помочь организму переключиться из режима постоянной активности в режим восстановления. Потому что именно ночью наше тело выполняет огромную часть своей «ремонтной работы».

Все рекомендации собраны так, чтобы вам не пришлось полностью менять жизнь с понедельника. Мы будем двигаться постепенно - шаг за шагом, без фанатизма, без чувства вины, без марафонов силы воли.

Манифест человека, который дружит со своим организмом

Мы слишком долго относились к своему телу как к неисправному механизму. Что-то заболело — отключить. Что-то устало — простимулировать. Что-то мешает — заглушить.

Но организм никогда не был нашим противником. Он скорее напоминает мудрого собеседника, который очень долго пытался говорить спокойно. И только когда его перестали слышать, начал говорить громче — через боль, усталость и болезни. Мне хочется предложить другой взгляд: не бороться с телом, не воевать с возрастом и не искать очередную «чудо-систему». А научиться слышать сигналы собственного организма и создавать условия, в которых ему легче делать то, что природа умеет лучше всего, — восстанавливаться, адаптироваться и поддерживать здоровье.

Эта книга не обещает вечную молодость, но она поможет лучше понять удивительную систему, в которой вы живете всю жизнь и которую, как ни странно, многие из нас начинают изучать только тогда, когда она дает сбой.

Давайте познакомимся с ней как можно скореею

Глава 1. Время и свет. Почему утро важнее будильника

Мы привыкли думать, что свет нужен только для того, чтобы видеть мир. На самом деле свет помогает организму понимать, который сейчас час и что ему делать дальше — просыпаться, работать, отдыхать или восстанавливаться.

Представьте себе огромный город. В нем миллиарды жителей, тысячи дорог, электростанции, транспорт, службы доставки и диспетчерские центры. А теперь представьте, что однажды во всем городе одновременно сбились часы: поезда приходят не вовремя, пекарни начинают работать ночью, детские сады открываются вечером, а скорая помощь выезжает с опозданием. Сам город никуда не исчез. Все здания стоят на своих местах, но порядок постепенно превращается в хаос.

Нечто похожее происходит и в нашем организме. Мы привыкли считать, что здоровье зависит только от еды, витаминов и физической активности. Все это действительно важно. Но есть еще один фактор, о котором многие забывают. Это время. Точнее — внутренние биологические часы, которые работают практически в каждой клетке нашего тела. И главный дирижер этих часов — свет.

Именно поэтому первая координата нашей Матрицы здоровья — **Время**.

Почему солнечный свет — это не просто хорошее настроение

Когда первые лучи солнца попадают на сетчатку глаза, организм получает сообщение: «Наступило утро. Можно запускать дневную смену».

После этого начинается целая цепочка событий: повышается уровень бодрствующих гормонов, меняется температура тела, активизируется обмен веществ. Печень, кишечник, иммунная система и мозг словно сверяют часы и начинают работать синхронно.

Интересно, что многие клетки способны жить по собственным внутренним ритмам. Но без общего дирижера этот оркестр быстро начинает играть кто во что горазд. Поэтому утренний свет — это не просто красивый рассвет, это ежедневная настройка всей биологической системы.

Наши клетки — настоящие электростанции

В школе нам рассказывали, что энергия появляется благодаря пище. Это правда, но не вся. Представьте дрова — сами по себе они не дают тепла, нужна печь, в которой они смогут сгореть. В организме роль такой печи выполняют митохондрии. Их часто называют энергетическими станциями клетки.

Каждая клетка содержит десятки, сотни, а иногда и тысячи митохондрий. Именно они превращают кислород и питательные вещества в универсальное «топливо» — молекулы АТФ, необходимые практически для всех процессов в организме.

Если митохондрии работают эффективно, мы ощущаем бодрость, быстрее восстанавливаемся после нагрузок и легче переносим стресс. Если их работа нарушается, энергии становится меньше.

Причин этому может быть много: хроническое недосыпание, воспаление, постоянный стресс, недостаток движения, некоторые заболевания и возрастные изменения.

Поэтому вопрос часто звучит не так: «Откуда взять больше энергии?», а совсем иначе: «Что мешает клеткам производить ее эффективно?»

Почему усталость — это не всегда про лень

Каждый из нас хотя бы раз слышал совет:

— Просто отдохни.

Иногда он действительно помогает. Но иногда человек спит восемь часов, ест правильно, пьет витамины, а ощущение разряженной батарейки никуда не исчезает.

Это похоже на ситуацию с телефоном: можно купить самый дорогой зарядный кабель, установить новые приложения и даже заменить красивый чехол. Но если аккумулятор уже потерял емкость, проблема останется. С организмом происходит нечто похожее.

Современные исследования показывают, что хроническое воспаление, постоянный стресс, нарушения сна и малоподвижный образ жизни способны снижать эффективность работы митохондрий. А значит, энергии становится меньше, даже если анализы выглядят вполне прилично.

Конечно, усталость может иметь десятки причин — от анемии до заболеваний щитовидной железы. Поэтому любые длительные симптомы требуют консультации врача, но образ жизни тоже играет огромную роль. И хорошая новость заключается в том, что именно на него мы можем влиять каждый день.

Вода — гораздо интереснее, чем кажется

Человек примерно на две трети состоит из воды. Мы настолько привыкли к этому факту, что почти перестали ему удивляться. Между тем вода — это не просто жидкость, которая заполняет пространство между клетками. Она участвует практически во всех процессах организма: переносит питательные вещества, помогает работать ферментам, поддерживает температуру тела и обеспечивает протекание бесчисленных химических реакций.

Некоторые исследователи предполагают, что рядом с поверхностью клеток вода может приобретать особые свойства. Эта область науки активно развивается, и ученые продолжают изучать, какую роль такие изменения могут играть в работе живых тканей. Но уже сегодня мы точно знаем другое. Даже самая сложная клетка не сможет нормально работать без достаточного количества воды, движения, полноценного сна и нормального кровообращения.

Иногда самые важные открытия начинаются именно с простых вещей.

Что поможет вашим клеткам работать лучше

Хорошая новость заключается в том, что большинству наших митохондрий не нужны чудеса. Им нужны условия:

- ✓ Утренний естественный свет.
- ✓ Полноценный сон.
- ✓ Регулярное движение.
- ✓ Разнообразное питание.
- ✓ Контроль хронического стресса.
- ✓ Достаточное количество воды.

Каждый из этих факторов по отдельности кажется слишком простым. Но именно из таких «простых» привычек складывается здоровье, которое невозможно купить в аптеке.

В следующих главах мы разберем, как шаг за шагом научиться создавать для организма условия, в которых ему будет легче производить энергию, восстанавливаться и сохранять здоровье долгие годы.

Утренний ритуал: семь минут, которые помогают организму проснуться

Признайтесь честно: что первым делом вы делаете утром? Тянетесь за телефоном? Ставите чайник? Или сразу включаете режим «надо срочно бежать»?

А ведь первые минуты после пробуждения во многом задают тон всему дню. Именно в это время организм переключается с ночного режима восстановления на дневной режим активности. И мы можем помочь ему сделать это мягко и естественно.

Этот утренний ритуал не случайно стал популярным во многих культурах. Конечно, это не «эликсир вечной молодости» и не волшебная кнопка здоровья. Но с точки зрения физиологии почти каждый его элемент имеет вполне разумное объяснение.

Давайте разберемся, почему.

Шаг 1. Стакан теплой воды

Пока мы спим, организм продолжает терять жидкость через дыхание и кожу. Поэтому утром большинство людей просыпаются в состоянии легкого обезвоживания.

Стакан воды комнатной температуры или немного теплее (около 37–40° С) помогает мягко восполнить потерю жидкости.

Кроме того, теплая вода способствует запуску работы желудочно-кишечного тракта. Она не вызывает температурного стресса и может активировать гастроколический рефлекс — естественный сигнал кишечнику начать работу.

Достаточная гидратация после сна также помогает нормализовать вязкость крови и облегчает транспорт кислорода и питательных веществ по организму.

Шаг 2. Несколько капель лимона в стакан

Лимон не «ощелачивает организм» и не растворяет жиры — это распространенные мифы. Но у него есть вполне реальные достоинства.

Кислый вкус стимулирует работу пищеварительной системы, а лимонная кислота помогает подготовить желудок и желчевыводящую систему к приему пищи.

Лимон содержит витамин С и растительные флавоноиды — вещества с антиоксидантными свойствами, которые участвуют в защите клеток от окислительного стресса и необходимы для синтеза коллагена.

Нескольких капель вполне достаточно. Превращать воду в лимонад совсем не обязательно.

Шаг 3. Щепотка морской соли в стакан — только если она действительно нужна

В интернете часто советуют обязательно добавлять соль в утреннюю воду. На самом деле это не универсальное правило.

Если человек активно потеет, занимается спортом, работает в жарком климате или придерживается рациона с очень низким содержанием соли, небольшая щепотка нерафинированной морской соли действительно может помочь быстрее восстановить электролитный баланс.

Но если питание полноценное, дополнительная соль утром вовсе не обязательна. Поэтому ориентируйтесь не на модные рекомендации, а на особенности своего организма.

Шаг 4. Утренний свет — бесплатный биологический будильник

Теперь самое интересное — возьмите стакан воды и подойдите к окну. Нет, не для красивой фотографии. А потому, что именно утренний солнечный свет помогает синхронизировать внутренние биологические часы.

Даже 5–10 минут естественного освещения после пробуждения дают мозгу сигнал: «День начался. Можно запускать все системы».

Именно поэтому многие люди замечают, что после прогулок утром легче просыпаются, лучше засыпают вечером и чувствуют больше энергии днем.

Шаг 5. Разбудите тело

Наш организм не любит резких стартов. Если после восьми часов неподвижности сразу сесть за компьютер, мышцы и сосуды вряд ли будут счастливы. Достаточно одной-двух минут легкого движения.

Потянитесь.

Сделайте несколько круговых движений плечами.

Поднимитесь несколько раз на носки и мягко опуститесь на пятки.

Можно немного пройтись по комнате или выполнить легкую суставную разминку.

Такие движения помогают улучшить кровообращение, стимулируют лимфоток и буквально сообщают организму: «Пора включаться».

Некоторые исследователи также предполагают, что механическая нагрузка на соединительную ткань может влиять на клеточные сигналы. Эта область науки активно развивается, но уже сегодня очевидно: движение после сна полезнее, чем неподвижное ожидание первой чашки кофе.

Шаг 6. Несколько спокойных вдохов

Последний штрих — дыхание.

Закройте глаза.

Положите ладонь на грудь или живот.

Сделайте медленный вдох примерно на пять секунд.

Такой же спокойный выдох.

Повторите цикл пять-шесть раз.

Медленное дыхание помогает активировать парасимпатическую нервную систему — ту самую, которая отвечает за восстановление, пищеварение и снижение уровня стресса.

Это занимает меньше минуты, но многие отмечают, что после такой паузы мысли становятся спокойнее, а тело — собраннее.

Почему этот ритуал действительно работает?

Не потому, что «заряжает клетки космической энергией». И не потому, что меняет структуру воды силой мысли. Его эффект складывается из нескольких простых факторов:

- организм восполняет потерю жидкости после сна;
- пищеварительная система постепенно включается в работу;
- мозг получает сигнал от утреннего света;
- движение улучшает кровообращение;
- спокойное дыхание помогает снизить уровень утреннего стресса.

По отдельности каждое действие кажется совсем небольшим, но вместе они создают спокойный и физиологичный переход от сна к активному дню.

Именно такие маленькие привычки, повторяемые ежедневно, со временем оказываются гораздо полезнее, чем редкие героические попытки «начать новую жизнь с понедельника».

Несколько важных предостережений

Как и любая полезная привычка, этот ритуал подходит не всем без исключения.

Если у вас гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь или гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), лимонная вода натощак может вызвать дискомфорт. В этом случае лучше ограничиться обычной теплой водой.

Лимонная кислота может временно размягчать зубную эмаль, поэтому после напитка полезно прополоскать рот чистой водой. Чистить зубы сразу не рекомендуется — лучше подождать около 30 минут.

Если у вас артериальная гипертония, заболевания почек или врач рекомендовал ограничить потребление соли, не добавляйте ее в воду без консультации со специалистом. И самое главное — не ждите, что один стакан воды изменит вашу жизнь.

Но если каждое утро вы будете помогать организму проснуться немного мягче, двигаться немного больше, дышать немного спокойнее и чаще встречать первые лучи солнца, через несколько месяцев разница может оказаться гораздо заметнее, чем кажется сегодня.

В здоровье, как и в строительстве дома, решающее значение имеют не редкие подвиги, а ежедневные маленькие кирпичики.

Хроногигиена

Что, если главные часы в вашем доме вдруг начнут спешить? Представьте, что однажды все часы в квартире начали показывать разное время. Будильник уверен, что сейчас шесть утра. Микроволновка показывает полночь. Духовка живет где-то в прошлом вторник. А наручные часы вообще решили не участвовать в этом безобразии.

Смешно?

Примерно так чувствует себя организм человека, который несколько дней подряд ложится спать в два часа ночи, просыпается в шесть утра, завтракает когда придется, а последний раз открывает холодильник за пятнадцать минут до сна.

Наше тело не любит хаос. Оно любит ритм. Причем гораздо больше, чем мы привыкли думать.

У организма есть дирижер

Практически каждая клетка нашего тела живет по внутреннему расписанию.

Время активно работать.

Время переваривать пищу.

Время ремонтировать поврежденные молекулы.

Время экономить энергию.

Главным дирижером этого огромного оркестра является небольшой участок мозга — супрахиазматическое ядро гипоталамуса.

Каждое утро оно получает сообщение от глаз: «Наступил день.»

Каждый вечер — другое: «Пора готовиться ко сну.»

Именно поэтому солнечный свет действует на нас гораздо сильнее, чем кажется.

Он не просто освещает улицы, он ежедневно переводит внутренние часы.

Почему утром лучше выйти на улицу, чем открыть новости

Многие начинают утро одинаково: глаза открылись — телефон уже в руках. Через две минуты человек знает о мировом кризисе, погоде, курсе валют и фотографии завтрака незнакомого человека. Но мозг пока так и не понял, наступило ли утро.

Гораздо полезнее сделать наоборот. Сначала открыть шторы. А еще лучше — выйти хотя бы на пять-десять минут на улицу. Даже в пасмурную погоду естественное освещение в десятки раз ярче комнатного.

Именно этот свет помогает организму вовремя проснуться, а вечером — вовремя захотеть спать.

Вечером наш мозг хочет увидеть закат, а не сериал до двух ночи

Представьте, что вы решили уложить спать маленького ребенка. Вы приглушили свет и почитали сказку. Все спокойно. И вдруг прямо перед его лицом включили прожектор стадиона.

Примерно это происходит с нашим мозгом, когда в одиннадцать вечера мы начинаем листать яркий экран смартфона. Сам телефон не является врагом. Проблема в том, что яркий свет вечером способен сообщать мозгу: «Еще день. Спать рано.»

Из-за этого некоторым людям становится сложнее заснуть, а сон может становиться менее глубоким. Поэтому за час-полтора до сна стоит постепенно уменьшать количество яркого света.

Не обязательно жить при свечах. Достаточно сделать освещение теплее и дать глазам понять, что день заканчивается.

Принимать пищу вовремя — почти так же важно, как есть полезно

Представьте ресторан. Кухня работает до десяти вечера, но один посетитель приходит в половине первого ночи и требует полноценный ужин. Конечно, повара что-нибудь приготовят, но удовольствия от такой работы будет немного.

Наш организм тоже умеет переваривать пищу ночью, но делает это менее эффективно. Днем чувствительность тканей к инсулину обычно выше, да и пищеварительная система работает активнее. Поэтому большинству людей легче переносить основную часть калорий именно в первой половине дня. Это не означает, что после шести вечера есть запрещено.

Главное правило гораздо проще: старайтесь заканчивать ужин за два-три часа до сна. Так организму будет легче переключиться с переваривания пищи на ночное восстановление.

Вечерний ритуал важнее идеальной подушки

Многие ищут чудо-матрас, покупают дорогие подушки и ледят за температурой воздуха. Все это безусловно полезно. Но иногда лучший вклад в качество сна — выключить телефон немного раньше.

За полчаса до сна попробуйте сделать три вещи.

Приглушить свет.

Спокойно подышать несколько минут.

И оставить завтрашние проблемы завтрашнему себе.

Наш мозг любит повторяющиеся ритуалы.

Если каждый вечер выполнять одни и те же спокойные действия, со временем организм начнет воспринимать их как сигнал: «Рабочий день окончен. Можно отдыхать.»

Практика «Закат»

Вам понадобится всего десять минут.

Приглушите освещение.

Отложите телефон.

Сделайте шесть медленных вдохов и выдохов в минуту.

Затем спокойно потянитесь, расслабьте шею и плечи.

После этого постарайтесь ничего не смотреть на ярких экранах до самого сна.

Никакой магии. Только физиология.

Главное, что стоит запомнить

Время — это не цифры на часах.

Для организма время — это свет, темнота, регулярность и привычки.

Наше тело не требует идеального режима, оно просит другого — предсказуемости.

Чем чаще мы просыпаемся, едим, двигаемся и ложимся спать примерно в одно и то же время, тем проще организму поддерживать здоровье.

И, пожалуй, именно в этом заключается самая недооцененная привычка современного человека.

Практический блок. Насколько ваши биологические часы работают в вашу пользу?

После первой главы вы уже знаете, что здоровье зависит не только от того, что мы едим или сколько двигаемся. Не менее важно, когда мы спим, видим солнечный свет, отдыхаем и даем организму возможность восстановиться.

Предлагаю провести небольшую самодиагностику.

Это не медицинский тест и не постановка диагноза. Он лишь поможет понять, насколько ваш сегодняшний образ жизни поддерживает естественные биологические ритмы.

Шаг 1. Ответьте на 10 вопросов

За каждый ответ поставьте себе:

2 балла — почти всегда;

1 балл — иногда;

0 баллов — редко или почти никогда.

1. Пробуждение

Я просыпаюсь утром без ощущения, что мне срочно нужен еще один выходной.

☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

2. Энергия днем

В течение дня мне обычно хватает сил без постоянной потребности в кофе или сладком.

☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

3. Утренний свет

Я бываю на улице или хотя бы возле открытого окна в течение первого часа после пробуждения.

☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

4. Вечерний свет

За час до сна я стараюсь уменьшать яркость освещения и реже пользоваться телефоном.

☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

5. Сон

Я засыпаю относительно быстро и чаще всего просыпаюсь отдохнувшим.

☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

6. Питание

Мой последний прием пищи обычно заканчивается минимум за два-три часа до сна.

☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

7. Движение

Каждый день я хотя бы немного двигаюсь: гуляю, делаю зарядку или занимаюсь физической активностью.

☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

8. Вода

Я начинаю день со стакана воды и в течение дня пью достаточно жидкости.

☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

9. Стресс

Когда случается неприятная ситуация, мне удастся сравнительно быстро успокоиться.

☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

10. Режим

Даже в выходные мои время сна и подъема не отличаются больше чем на один-два часа.

☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

Шаг 2. Подсчитайте результат

17–20 баллов

Ваш организм живет в хорошем ритме!

Похоже, ваши биологические часы работают достаточно согласованно. Это не означает, что вы никогда не будете уставать, но у организма гораздо больше возможностей восстанавливаться самостоятельно.

Продолжайте укреплять привычки, о которых мы говорили в этой главе.

10–16 баллов

Есть куда расти.

Скорее всего, часть ваших привычек помогает организму, а часть — регулярно сбивает его внутренние часы. Не пытайтесь изменить всё сразу.

Выберите одну привычку, которая кажется самой простой, и посвятите ей ближайшую неделю. Иногда именно небольшие изменения дают самые заметные результаты.

0–9 баллов

Организм, вероятно, давно просит передышку.

Если вы набрали мало баллов, это вовсе не повод расстраиваться. Это повод начать заботиться о себе постепенно. Попробуйте раньше ложиться спать, чаще бывать на дневном свете, уменьшить количество экранов вечером и добавить немного движения утром.

Если при этом усталость сохраняется неделями или месяцами, обязательно обсудите это с врачом. Иногда за нехваткой энергии могут скрываться заболевания, которые требуют обследования.

Семидневный эксперимент

Предлагаю не марафон и не челлендж. Всего семь дней наблюдений. Каждый вечер отмечайте, что получилось выполнить.

☐ Я встретил(а) утро при естественном свете.

☐ Выпил(а) утром стакан воды.

☐ Сегодня я достаточно двигался(ась).

☐ Последний прием пищи был за 2–3 часа до сна.

☐ За час до сна я уменьшил(а) яркость экранов.

☐ Перед сном сделал(а) несколько минут спокойного дыхания или расслабления.

☐ Лег(ла) спать примерно в привычное время.

Маленький секрет больших изменений

Мы часто думаем, что здоровье приходит благодаря одному героическому поступку. На самом деле всё наоборот — организм любит повторяемость. Он гораздо охотнее отвечает на семь спокойных дней подряд, чем на один идеальный понедельник, после которого снова начинается привычная гонка. Поэтому не стремитесь выполнить всё идеально. Достаточно стать немного внимательнее к своему телу уже завтра утром. Именно так начинаются самые большие перемены.

Глава 2. Пространство и матрица

В первой главе мы говорили о времени. О том, почему для организма важно жить в ритме света, сна и бодрствования. Можно сказать, мы научились вовремя подключать внутреннюю батарею к зарядке. Но возникает следующий вопрос.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.