



О сне.

Короткий практичный гид по циркадным ритмам и глубокому восстановлению. Не учебник — применимо уже сегодня вечером.

Экраны стали ярче, спектр вечернего света сдвинулся в сине-зелёную зону, а время отбоя не изменилось. Этот гид читается за 5 минут и защищает самое ценное — фазу глубокого сна.

01 · НОВОЛУНИЕ ●

Весь гид — в 7 строках

 Главные правила, которые работают сами по себе:

- 1. Яркий свет** в первые 30 минут после пробуждения (без солнцезащитных очков).
- 2. Один график:** одинаковое время отбоя и подъёма даже в выходные дни.
- 3. Кофеин:** последняя чашка кофе до 14:00 (полувыведение до 6 часов).
- 4. Ужин:** последний плотный приём пищи за 3–4 часа до сна.
- 5. Очки Nox:** надевайте за 3 часа до сна при работе с экранами.
- 6. Температура:** в спальне около 18–19 °C (телу необходимо остыть).
- 7. Экраны в сторону:** за 30 минут до отбоя — чтение книги, тёплый душ, растяжка.

02 · РАСТУЩИЙ СЕРП ●

Почему сон ломается и как устроены ритмы

4 системы, страдающие от недосыпа

- **Память и фокус:** консолидация нейронных связей и усвоение информации происходят только ночью.
- **Метаболизм:** гормоны голода (грелин и лептин) нарушаются всего за 2–3 дня сбитого графика.
- **Иммунитет:** системное воспаление резко растёт, защита от вирусов и бактерий падает на 40–70%.
- **Сердечный ритм:** недостаток глубокого сна напрямую связан с ранней гипертонией и стрессом сосудов.

Циркадный ритм простыми словами

Главные внутренние часы в мозге (супрахиазматическое ядро, SCN) управляются одним сигналом — **светом**.

Утром свет запускает всплеск **кортизола** для бодрости. За 2–3 часа до отбоя мозг начинает выработку **мелатонина**.

Время сна — ваше решение. Но циркадный ритм не слушает слова: он слепо верит тому спектру света, который вы показали глазам.

ЧТО СДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ:

Утром выйдите на балкон или подойдите к яркому окну на 5–10 минут. Это запустит таймер выработки мелатонина на вечер.

03 · ПЕРВАЯ ЧЕТВЕРТЬ 🌙

Синий свет ночью и архитектура сна

Что экраны делают после заката

В сетчатке есть светочувствительные клетки (ipRGC), не участвующие в формировании картинки. Их единственная задача — считывать спектр 460–490 нм.

Этот спектр доминирует в смартфонах, ноутбуках и белых LED-лампах. Попадая в глаза в 21:00, он посылает сигнал: «Сейчас полдень!», и выработка мелатонина блокируется на 2–3 часа.

НАУЧНЫЙ ФАКТ:

Чтение с планшета задерживает выброс мелатонина на 90 минут и сокращает быструю фазу сна (REM) по сравнению с бумажной книгой.

Как устроена здоровая ночь

Ночь состоит из 4–6 циклов по 90 минут:

- **Глубокий сон (NREM):** сконцентрирован в первой половине ночи (23:00–03:00). В этот период восстанавливаются мышцы, иммунитет и ткани.

- **Быстрый сон (REM):** доминирует под утро. Отвечает за эмоции, психику и память.

Поздно легли — потеряли глубокий сон. Рано завели будильник — потеряли REM.

04 · ПРИБЫВАЮЩАЯ ЛУНА 🌙

5 привычек результата и 3 главных мифа

- 1 **Свет в оба конца дня.** Максимум яркого света утром (на улице) и минимум синего света вечером (тёплые лампы, очки Nox).
- 2 **Одно время отбоя.** Плавающий график сна похож на постоянный перелёт через 3 часовых пояса (социальный джетлаг).
- 3 **Кофеин до 14:00.** Период полувыведения кофеина — 5–7 часов. Двойной эспрессо в 16:00 оставляет 25% стимулятора в крови к полуночи.
- 4 **Ужин за 3–4 часа.** Активное пищеварение поднимает внутреннюю температуру тела ровно в тот момент, когда организму нужно охладиться.
- 5 **Температура 18 °C.** Проветривайте спальню перед сном. В прохладной комнате мозг засыпает значительно быстрее.

✗ «Мелатонин вырубает»

Мелатонин — это не снотворное, а стрелка на часах. Дозировки в аптечных таблетках (5–10 мг) в десятки раз превышают природную норму (~0.3 мг).

✗ «Отосплюсь на выходных»

Исследования подтверждают: дополнительный сон в субботу и воскресенье не обращает метаболический урон от 5 дней хронического недосыпа.

✗ «Алкоголь помогает спать»

Алкоголь отключает сознание (седация), но блокирует фазу глубокого и REM-сна, делая вторую половину ночи рваной и поверхностной.

05 · ПОЛНОЛУНИЕ 🌕

Ежедневный протокол подготовки ко сну

07:00 – 08:00 **Утренний запуск:** 10 минут солнца, стакан тёплой воды. Заряд бодрости и обнуление циркадных часов.

Т – 3:30 **Финальный ужин:** белки, сложные углеводы, клетчатка. Исключите тяжелую жирную и острую пищу.

Т – 2:00 **Приглушение света:** выключите яркие верхние люстры. Оставьте торшеры или тёплый боковой свет.

Т – 0:30 **Экраны вниз:** отложите смартфон на зарядку вне спальни. Тёплый душ, книга или разговор.

До 14:00 **Кофейный рубеж:** последняя чашка кофе или крепкого чая. Дальше — вода, травяные сборы.

Т – 3:00 **Очки Nox на глаза:** включите защиту от экранов компьютеров, телефонов и ламп. Начинается выработка мелатонина.

Т – 1:00 **Стоп работе:** закройте рабочие чаты, таблицы и почту. Снимите фоновый стресс.

Т – 0:00 **Полная темнота:** шторы блэкаут, прохлада 18 °С. Быстрое погружение в глубокий сон.

Где здесь очки **NOX**?

Линзы Nox фильтруют **97.8% синего и зелёного спектра** экранов до 550 нм. Они создают для ваших глаз эффект естественных сумерек прямо посреди освещенной комнаты или во время вечерней работы за ноутбуком.

ИНСТРУКЦИЯ

Надевайте за 3 часа до сна.

Что очки не исправят:

Очки не компенсируют отбой в 3:00 ночи, 4 чашки эспрессо перед сном или ночную тревогу. Но они полностью устраняют самый разрушительный фактор современного мира — искусственный световой шум.

Заказ и консультация: [@noxglasses](#) в Telegram

Официальный сайт: [noxglasses.uz](#)