

ГАЙД WELLNESS DESIGN & DEVICE

Как выбрать дом, который поддерживает здоровье

Цифры, правила и простые домашние протоколы для сна, энергии и восстановления. Всё, что можно начать делать сегодня вечером.

ШПАРГАЛКА

11 цифр, которые стоит повесить на холодильник

Сохраните эту страницу. Дальше в гайде мы объясняем, откуда взялась каждая цифра и как применить её у себя дома.

18–20 °C
температура в спальне ночью

40–60 %
влажность воздуха в доме

до 1000 ppm
углекислый газ в спальне к утру

10–30 минут
дневного света в первый час после подъёма

до 14:00
последняя чашка кофе

за 1–2 часа
до сна тёплая ванна или душ

±1 час
разброс времени подъёма, включая выходные

20 минут
предел дневного сна

10 минут
прогулки после еды

11 минут
холода в неделю, разделённые на короткие заходы

2–4 раза
сауны в неделю по 15–20 минут

СОН

Самая недооценённая инвестиция в энергию

ФАКТ, КОТОРЫЙ УДИВЛЯЕТ МУЖЧИН

В исследовании Чикагского университета молодые здоровые мужчины всего неделю спали по пять часов. Уровень тестостерона у них днём упал на 10–15 %. Это примерно столько же, сколько теряется за десять с лишним лет старения.

ФАКТ, КОТОРЫЙ УДИВЛЯЕТ ЖЕНЩИН

В шведском эксперименте людей фотографировали после обычной ночи и после бессонной. Незнакомые зрители оценивали «невыспавшиеся» лица как более усталые, менее здоровые и менее привлекательные. Выражение «сон красоты» оказалось вполне научным.

Пять правил, которые работают лучше снотворного

- **Вставайте в одно время.** Не ложитесь, а именно вставайте, в том числе в выходные, с разбросом не больше часа. Внутренние часы настраиваются по подъёму.
- **Правило 3–2–1.** За три часа до сна последний плотный ужин, за два часа последнее рабочее письмо, за час последний экран.
- **Кофе до двух.** В исследовании большая доза кофеина, выпитая за шесть часов до сна, всё ещё сокращала сон больше чем на час. Человек при этом считал, что спал нормально.
- **Бокал не помогает.** Алкоголь ускоряет засыпание, но забирает самую восстанавливающую часть сна во второй половине ночи. Отсюда тяжёлые утра после «пары бокалов за ужином».
- **Дневной сон до 20 минут и до 15:00.** Короткий сон бодрит, длинный мешает уснуть ночью.

Почему горячая ванна помогает уснуть, если телу нужна прохлада



Чтобы уснуть, температура внутри тела должна немного снизиться. Тёплая ванна или душ за час-два до сна раскрывают сосуды в коже, и тело после этого быстро отдаёт тепло. Получается тот самый спад, который мозг воспринимает как сигнал ко сну.

Обзор исследований показал: вода около 40–42 °C за 1–2 часа до сна помогала засыпать в среднем примерно на десять минут быстрее. Звучит скромно, пока не вспомнишь, сколько раз за ночь вы смотрели на часы.

Настройте спальню за один вечер

- **Термостат на 18–20 °C.** В Эмиратах многие ставят 22–24 и укрываются тонкой простынёй. Лучше наоборот: прохладнее воздух, уютнее одеяло.
- **Проверка темнотой.** Выключите свет и вытяните руку. Если видите ладонь, в комнате слишком светло. Заклейте индикаторы техники, проверьте щели штор.
- **Ровный звук.** Если мешают кондиционер или улица, помогает не тишина, а ровный фоновый шум: он маскирует резкие звуки.
- **Без телефона у кровати.** Зарядка в другой комнате и обычный будильник. Самый простой и самый эффективный совет в этом гайде.

ВОЗДУХ

Утром тяжёлая голова? Проверьте не давление, а воздух

Два человека в закрытой спальне за ночь выдыхают много углекислого газа. Кондиционер в большинстве домов гоняет по кругу один и тот же воздух, и к утру уровень CO_2 в спальне может подниматься выше 2000 ppm. На улице около 420.

Датские исследования показали: когда в спальне ночью было больше свежего воздуха, люди спали глубже, а на следующий день лучше концентрировались. Тяжёлая голова по утрам иногда объясняется не стрессом, а просто духотой, которую мы не чувствуем.

Что сделать

- **Купите датчик CO_2.** Он стоит как ужин в ресторане и за одну ночь покажет, чем вы дышите. Цель: держаться ниже 1000 ppm.
- **Оставляйте дверь спальни приоткрытой** или включайте режим притока свежего воздуха, если он есть в системе.
- **Следите за влажностью.** Кондиционер сушит воздух до 20–30 %. Комфортно телу, коже и горлу при 40–60 %. Простой гигрометр покажет правду.
- **Меняйте фильтры кондиционеров** чаще, чем написано в инструкции: в пыльном климате они забиваются быстрее.
- **Пылесос с HEPA-фильтром.** Мелкая пыль Эмиратов оседает в коврах и шторах спальни.

МИФ

Комнатные растения не очищают воздух. Подсчёты учёных показали: чтобы сравниться с обычной вентиляцией, понадобились бы сотни горшков на квадратный метр. Растения прекрасны для настроения, но датчик CO_2 полезнее.

Как прожить день так, чтобы ночью спалось

Свет утром на улице даже в пасмурную погоду в десятки раз ярче, чем в самой светлой комнате. Поэтому завтрак у окна не заменяет пять минут на террасе.

— **Первый час после подъёма.** 10–30 минут дневного света: терраса, балкон, прогулка с собакой, кофе на улице. В Эмиратах утреннее солнце до девяти мягкое даже летом. Солнцезащитные очки в это время лучше снять, но на солнце, конечно, не смотреть.

— **Днём.** Работайте у окна. Чем больше света днём, тем легче мозгу понять вечером, что день закончился.

— **За два часа до сна.** Выключите верхний свет. Оставьте настольные лампы, торшеры, свечи: свет ниже уровня глаз и тёплый по оттенку.

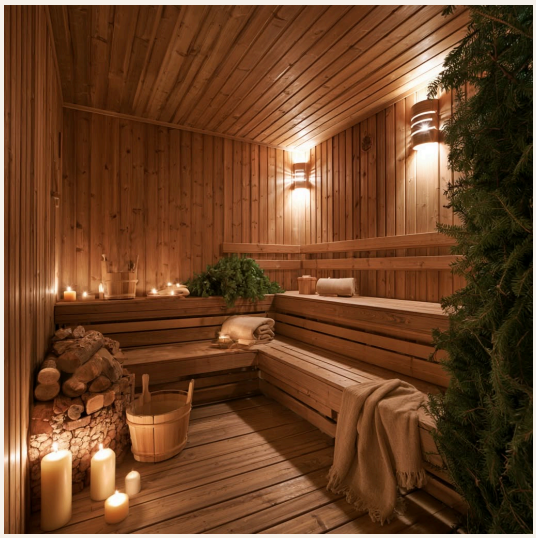
— **Экран вечером.** Ночной режим телефона помогает лишь отчасти. Важнее яркость: убавьте её до минимума и держите экран подальше от лица.

— **Ночью.** Если нужно встать, пусть дорогу подсвечивает тусклый янтарный или красный ночник у пола. Белый свет в ванной в три часа ночи будит сильнее, чем кажется.

— **В поездках.** Маска для сна и беруши в каждом чемодане. Гостиничные шторы редко бывают идеальными.

Как правильно: сауна, холодная вода и контраст

Сауна



Финские учёные двадцать лет наблюдали более двух тысяч мужчин. У тех, кто ходил в сауну 4–7 раз в неделю, сердечно-сосудистые проблемы со смертельным исходом встречались заметно реже, чем у тех, кто ходил раз в неделю.

- 15–20 минут за заход в классической сауне. Жарче и дольше не значит полезнее.
- Вода до и после, алкоголь никогда.

Холод

В датском исследовании хватало около 11 минут холода в неделю, разделённых на несколько коротких заходов, чтобы заметить пользу для обмена веществ.

- Вода 10–15 °C, от одной до трёх минут за раз. Начинайте с прохладного душа в конце обычного.
- Хотите заканчивать бодрым, заканчивайте холодом: тело согреется само и дольше будет в тонусе.
- **Важно для тех, кто качается.** Ледяная купель сразу после силовой тренировки может замедлять рост мышц. Если цель мышцы, оставьте холод на другое время дня.

> При болезнях сердца, повышенном давлении и во время беременности сауну и холод обязательно обсудите с врачом.

Для тех, у кого нет времени даже на здоровье

Десять минут после еды

Даже несколько минут спокойной ходьбы после обеда заметно сглаживают скачок сахара в крови. Отсюда меньше сонливости после бизнес-ланча и ровнее энергия до вечера. Деловой звонок после обеда лучше провести на ходу.

Перекус движением

Каждые 45–60 минут сидения встаньте на две-три минуты: лестница, приседания, растяжка у окна. Это не заменяет тренировку, но не даёт телу «застыть» за рабочий день.

Вдох, вдох, долгий выдох

В исследовании Стэнфорда пять минут особого дыхания в день улучшали настроение и снижали тревожность сильнее, чем такая же по времени медитация. Техника простая:

- Глубокий вдох носом.
- Короткий добор воздуха носом сверху, чтобы раскрыть лёгкие до конца.
- Длинный медленный выдох ртом.

Пять минут перед сложными переговорами, в машине или вечером вместо телефона. Даже один-два таких цикла быстро опускают пульс.

ПОСЛЕ ПЕРЕЛЁТА

Протокол, чтобы не терять день после рейса

Тело перестраивается примерно на один часовой пояс в сутки. Но даже без смены поясов ночной рейс выбивает из колеи: в салоне самолёта влажность ниже 20 %, суше, чем в пустыне, а сон в кресле глубоким не бывает.

В полёте

- Стакан воды на каждый час полёта. Алкоголь на борту заметно усиливает разбитость наутро.
- Сразу переведите часы на время прилёта и живите по нему: спите, когда там ночь, ешьте, когда там время есть.
- Каждый час вставайте и проходите по салону.

В день прилёта

- **Летите на восток**, ищите утренний свет на месте и избегайте яркого вечернего.
- **Летите на запад**, наоборот, побудьте на свету вечером.
- Держитесь до местных 22:00. Если совсем никак, дневной сон не больше 20 минут.
- Вечером тёплая ванна и прохладная тёмная спальня из этого гайда.

На следующее утро

- Солнце в первый час, короткий холодный душ, двадцать минут движения. Тело быстрее поверит, что оно уже дома.

Пять убеждений, которые мешают восстанавливаться

«Отосплюсь на выходных»

Частично получится, но сдвиг подъёма на три-четыре часа в субботу работает как перелёт через часовые пояса. В понедельник вы просыпаетесь с «социальным джетлагом».

«Бокал вина помогает уснуть»

Засыпать помогает, спать нет. Сон после алкоголя поверхностный и прерывистый во второй половине ночи.

«Хороший матрас решит проблему со сном»

Матрас важен, но свет, температура, воздух и шум влияют не меньше. Самый дорогой матрас не спасёт душную светлую спальню.

«Ночной режим на телефоне защищает сон»

Он смягчает оттенок, но мозг возбуждает и яркость экрана, и сам контент. Новости и почта в постели будят сильнее любого цвета.

«Чем дольше в холодной воде, тем лучше»

Польза холода в коротких регулярных заходах. Долгое переохлаждение даёт стресс, а не восстановление.

А ТЕПЕРЬ ЧЕСТНО

Всё это работает. Если вы не забываете это делать

Помнить о температуре, свете, воздухе, воде, сне и восстановлении каждый день, между встречами и перелётами, почти невозможно. Поэтому мы делаем так, чтобы помнил дом.

Свет, который сам меняется в течение дня. Спальня, которая к вашему приходу прохладная, тёмная и тихая. Зона восстановления в двух шагах от гостиной. Каждый сценарий включается одной кнопкой.

Начните с бесплатного разбора

Сфотографируйте или снимите на видео спальню или комнату, которую хотите изменить, и отправьте нам. Мы бесплатно подскажем, что в ней мешает сну и восстановлению и что можно поправить в первую очередь.

Если захочется точности, следующий шаг: аудит дома с замерами воды и воздуха и планом вашей зоны здоровья.

Так с чего начнём ваш путь к долголетию?

Wellness Design & Device
Экосистема здоровья в вашем доме. Нажатием одной кнопки.
wellness-dd.com · +971 58 298 8080

Гайд носит информационный характер и не заменяет консультацию врача.
Источники: Leproult, Van Cauter, JAMA, 2011 · Axelsson et al., BMJ, 2010 · Drake et al., J Clin Sleep Med, 2013 · Haghayegh et al., Sleep Med Rev, 2019 · Strøm-Tejsen et al., Indoor Air, 2016 · Cummings, Waring, J Expo Sci Environ Epidemiol, 2020 · Laukkanen et al., JAMA Intern Med, 2015 · Søberg et al., Cell Rep Med, 2021 · Roberts et al., J Physiol, 2015 · Buffey et al., Sports Med, 2022 · Balban et al., Cell Rep Med, 2023