Как быть барменом и сохранить здоровье.

зачем мы спим?
функции сна:
обновление гормональной системы,
нейромедиация,
метаболическое программирование.

Наполеон спал 4 часа. Чаще всего с 12 до 2 часов ночи и с 5 до 7 часов утра. Он считал, что мужчины спят 4 часа, женщины — 5, а 6 часов спят идиоты.

Уинстон Черчилль спал около 4 часов ночью и 1 час днём. Ночью он обычно спал с 3 до 7 часов.

Альберт Эйнштейн всегда спал по 10-12 часов. Он считал долгий и полноценный сон залогом ясного ума, креативности и гениальности.

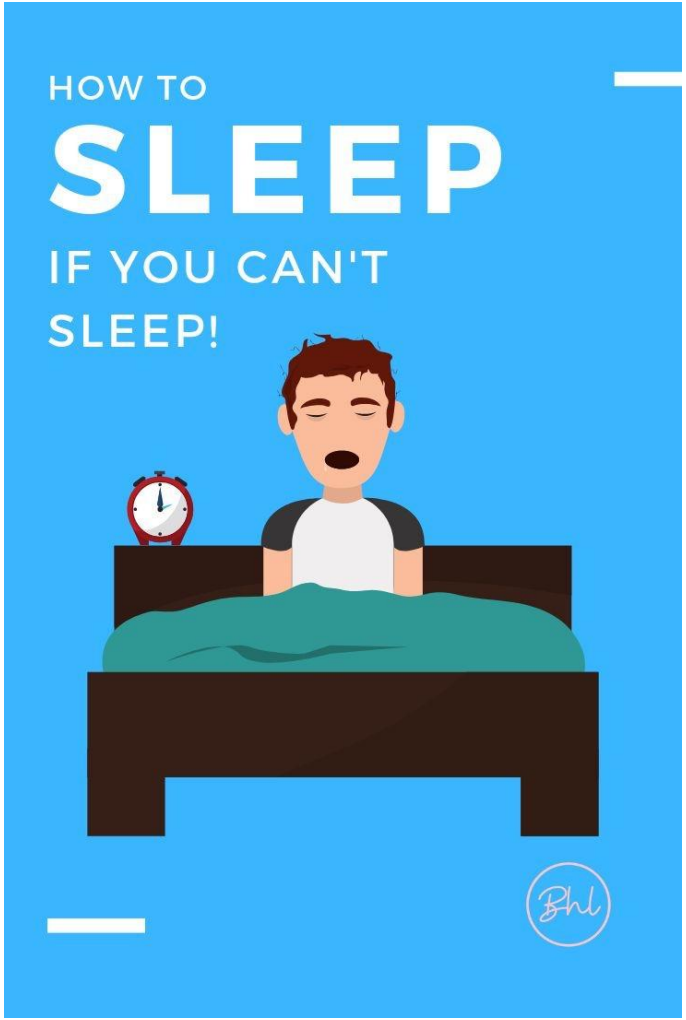
Никакого смысла в анализе этих данных, по сути, нет. Каждый из нас интуитивно знает какой период сна достаточен именно ему для повышения продуктивности.

Пренебрежение сном оборачивается, По опыту, компенсирующим сон. А именно, три дня на неделе человек почти или вовсе не спит, а после - компенсирует затяжным сном. Этот принцип НЕ работает. Единственный способ сохранить пластичность ума, память и снизить риск возникновения инсультов, альгцеймера, потери памяти и неврозов - нормализация циклов сна.

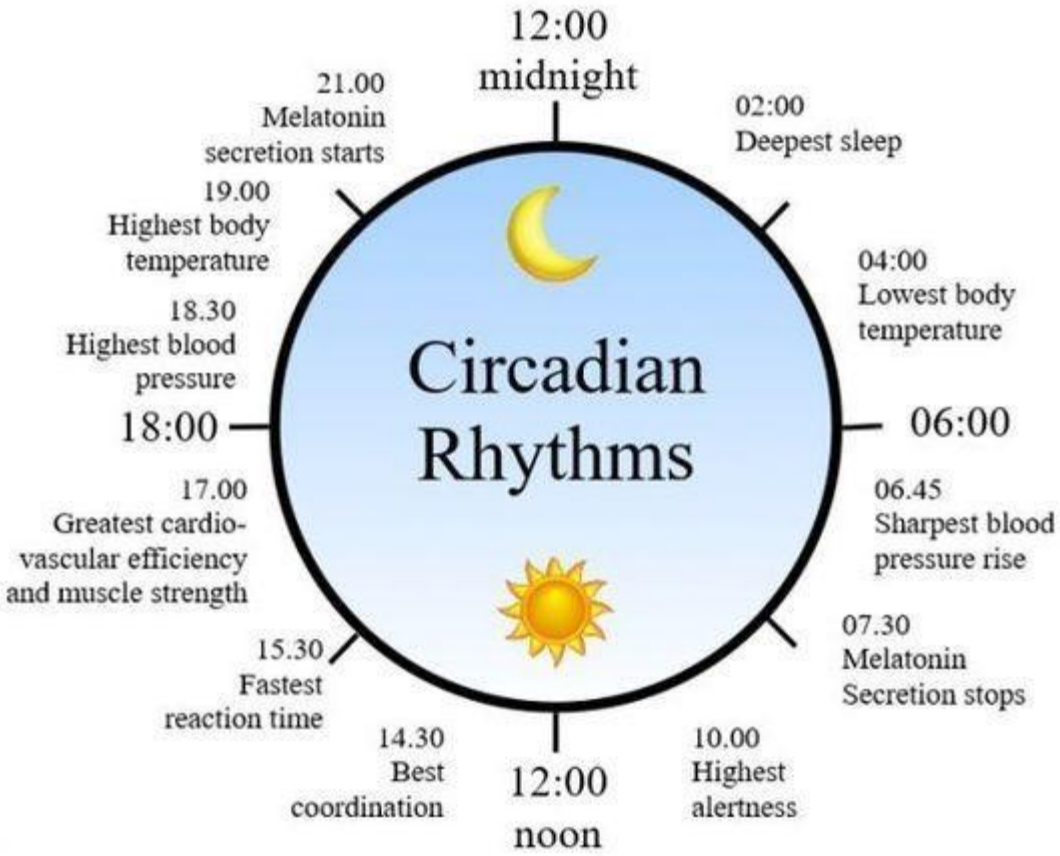
ВЫЙДИ ИЗ СЕБЯ

И ЗАЙДИ НОРМАЛЬНО

/ Отказ от синего излучения гаджетов, которые раздражают сетчатку глаза.
/ Неукоснительное использование будильников.
/ Использование магния и магниевых ванн перед отходом ко сну.
/ Отказ от стимуляторов, даже природных.
/ Дробное пробуждение - наихудший вариант. Откажитесь уже наконец от множества будильников. Разложим процесс последовательно: вы проснулись - мелатонин в составе крови снизился, а кортизол повысился. Самое разумное - это встать и выпить стакан воды, подвигаться - ускорение кровотока запустит обмен веществ.



Эффекты отсутствия сна:
/ снижение когнитивных функций, ухудшение памяти.
/ снижает гормональную активность. либидо мужчин, которые пренебрегают отдыхом, на 30% ниже, если брать за показатель уровень тестостерона.
/ повышает раздражительность из-за гормонального сбоя.
/ метаболический сбой приводит к мышечной атрофии, бесконтрольному набору жировой массы.


Circadian Rhythms
12:00 midnight
02:00 Deepest sleep
04:00 Lowest body temperature
06:00
06.45 Sharpest blood pressure rise
07.30 Melatonin Secretion stops
10.00 Highest alertness
12:00 noon
14.30 Best coordination
15.30 Fastest reaction time
17.00 Greatest cardio-vascular efficiency and muscle strength
18:00
18.30 Highest blood pressure
19.00 Highest body temperature
21.00 Melatonin secretion starts

HEALTHY SLEEP HABITS

Improve your sleep with some positive lifestyle changes and consistent sleep habits

1 REGULAR SLEEP SCHEDULE

Try to maintain a consistent sleep pattern 7 days a week. Getting up at the same time every day can help.

2 RELAXING BEDTIME ROUTINE

Spend time before bed relaxing: read a book, meditate, stretch, do yoga, have a shower or bath. Avoid difficult conversations, activities or work.

3 AVOID STIMULANTS

Don't drink caffeine, sugary or energy drinks in the evening. Avoid nicotine before bed. Only drink alcohol in moderation at night, if at all.

4 GOOD SLEEP ENVIRONMENT

Keep your bedroom clean, tidy and comfortable. Use a quality mattress and bedding. Keep the bedroom aired, and a temperature between 60 -70 °F (17-21 °C)

5 BLOCK OUT NOISE AND LIGHT

Make sure the bedroom is dark and quiet. Use blackout curtains or a sleep mask. Use earplugs, white noise, a fan or music to mask external noise.

6 ONLY SLEEP AND INTIMACY

Only use the bed for sleep and intimacy with a partner. Avoid watching TV or using other devices in bed. That will help associate the bed with sleep.

7 EXERCISE AND DAYLIGHT

Try to do regular exercise, but not too intense before bedtime. Spend time outside in the daylight. Even a short walk during the day can improve sleep.

8 EAT WELL

Try to eat a balanced, healthy diet. Avoid heavy, fatty, fried or spicy food late in the evening if you get indigestion. Bananas, yogurt or healthy cereal are good bedtime snacks.

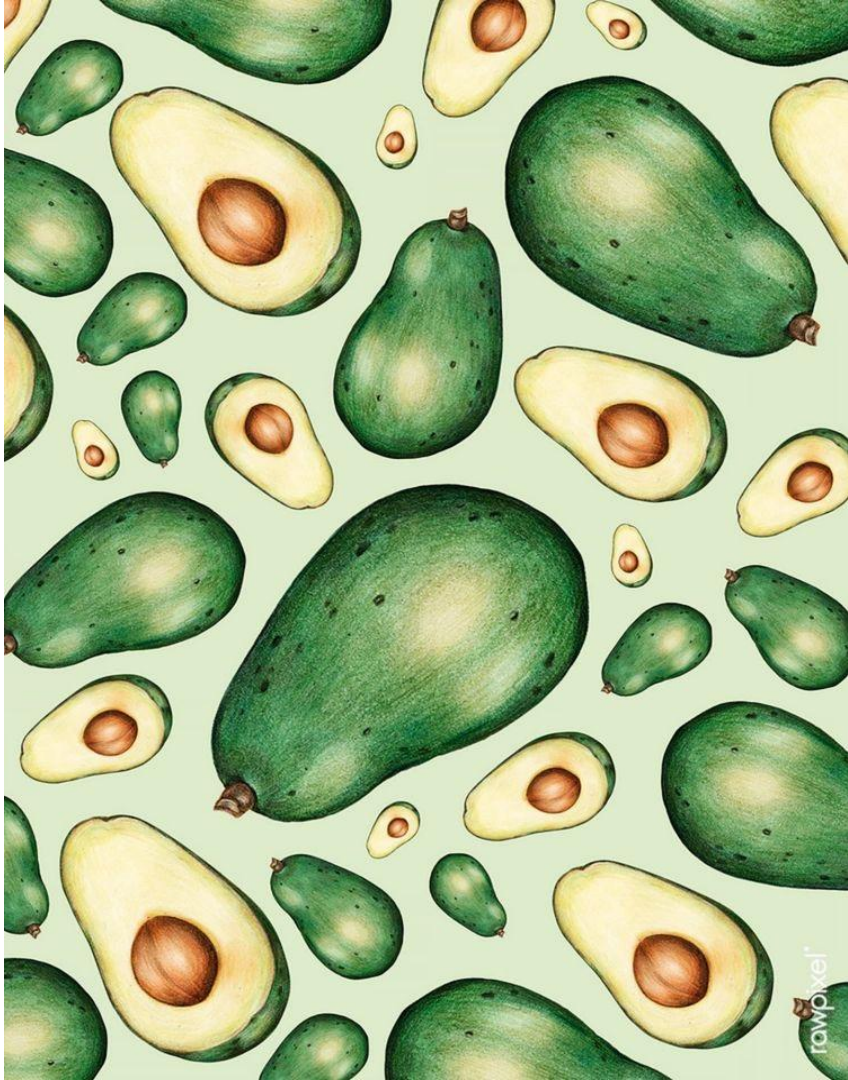
Created by No Sleepless Nights

10 Major Causes of Poor Sleep

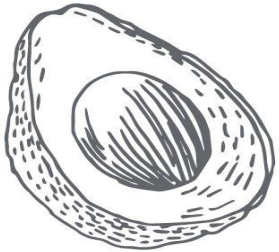
DrJockers.com
SUPERCHARGE YOUR HEALTH

- Poor Sleep Schedule
- Bad Nutrition and Blood Sugar Imbalances
- Nutrient Deficiencies
- LED Light Exposure
- Stress
- Chronic Pain
- Sleep Apnea
- Hiatal Hernia and Heart Palpitations
- Overactive Thyroid Activity
- Gut Infections

Очаровательный кишечник и функциональное питание.



Алкогольные напитки создают воспалительные процессы в ЖКТ. Нарушение баланса слизистой ЖКТ и воспаление, снижение синтеза белка не дают усвоиться макроэлементам в должной мере..
Желудок = второй мозг.



Универсальный макрос питания

1 гр жира на 1 кг веса

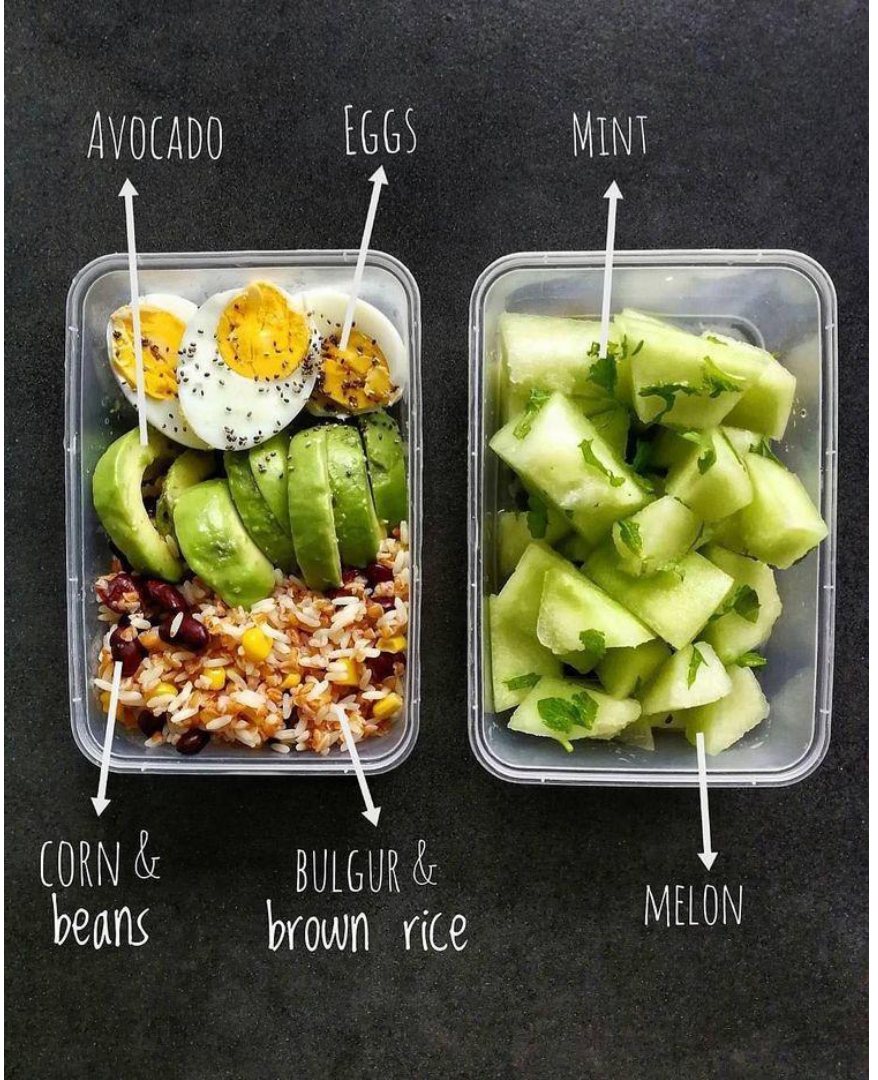
1.5 гр белка на 1 кг веса

3 гр углеводов на 1 кг веса

Для мужчин - не менее 2000
калорий в сутки.

Для женщин не менее 1300 калорий
в сутки.

Простейший способ разобраться в питании - установить приложение fat secret и три-четыре дня заполнять свой дневник питания.



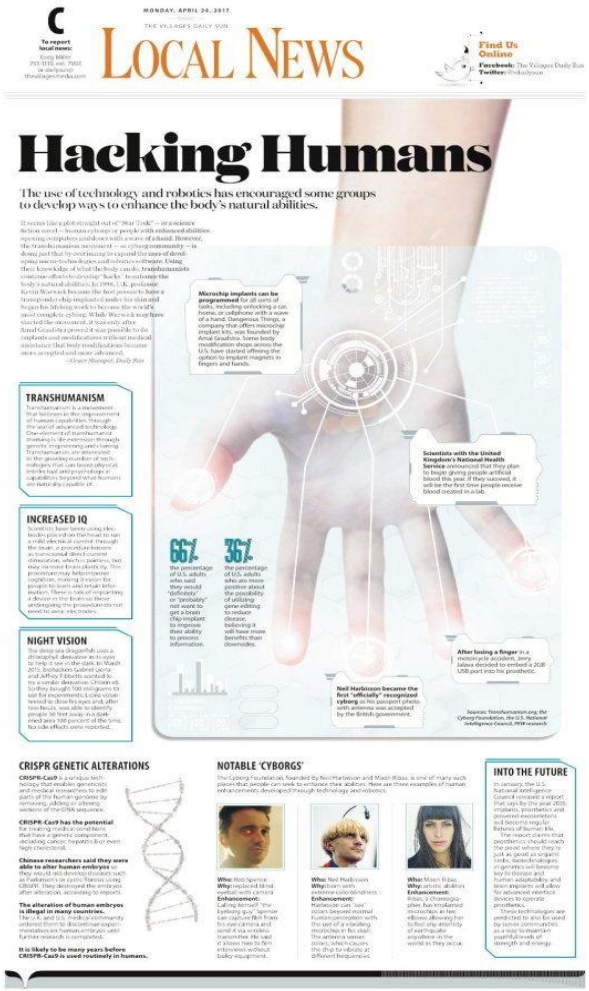
Все эффекты в нашем теле отсрочены. Если вы хотите экспериментировать, всегда закладывайте время.

Измерить универсально «безвредную» дозировку алкоголя невозможно. Помимо собственного веса для расчета важно понимать насколько интенсивно работает обмен веществ, щитовидная железа, какое состояние водного баланса.

Часто критическим моментом опьянения считают отказ работы гиппокампа. В состоянии опьянения, нейроны в отделе гиппокампа начинают изолироваться от других нейронов. Появляется неспособность удержать что-либо даже в текущей памяти.

Как мощнейший токсин, этанол - действующее вещество этилового спирта, может фонить в составе крови 4-7 дней, а сбой в выработке нейромедиаторов может продолжаться до 21 дня. В моменте алкоголь даёт раскрепощение и веселье за счёт скорее подавления мозговых центров. В любой перспективе алкоголь - это депрессант.

Не ищите перечень стоп-продуктов. Ключевое значение в количестве.



C

MONDAY, APRIL 24, 2017

THE VILLAGES DAILY SUN

LOCAL NEWS

Find Us Online

Hacking Humans

The use of technology and robotics has encouraged some groups to develop ways to enhance the body's natural abilities.

Microchip implants can be programmed for all sorts of tasks, including unlocking a car, or opening a door with a wave of a hand. Dangerous Things, company that offers microchip implant kits, was founded by Amal Graafstra. Some body modification shops across the U.S. have started offering the option to implant magnets in fingers and hands.

TRANSHUMANISM

INCREASED IQ

NIGHT VISION

66% the percentage of U.S. adults who said they would be fearful or uncomfortable if they chose to get a brain chip implant to improve their ability to process information.

36% the percentage of U.S. adults who are more positive about the possibility of utilizing implanted chips to reduce disease, believing it will have more benefits than downsides.

Scientists with the United Kingdom's National Health Service announced that they plan to begin giving people artificial blood this year. If they succeed, it will be the first time people receive blood created in a lab.

After losing a finger in a motorcycle accident, Jerry Jalava decided to embed a 2GB USB port into his prosthetic.

Neil Harbisson became the first "officially" recognized cyborg as his passport photo with antenna was accepted by the British government.

Sources: Transhumanism.org; the Cyborg Foundation; the U.S. National Intelligence Council, PEW research

CRISPR GENETIC ALTERATIONS

CRISPR-Cas9 is a unique tech-nology that enables geneticists and medical researchers to edit parts of the human genome by removing, adding or altering sections of the DNA sequence.

CRISPR-Cas9 has the potential for treating medical conditions that have a genetic component, including cancer, hepatitis B or even high cholesterol.

Chinese researchers said they were able to alter human embryos so they would not contract hepatitis B, using a method called Transcription Activator-Like Effector Nuclease (TALEN). They deleted the genes after alteration, according to reports.

The alteration of human embryos is illegal in many countries. The U.S. and U.S. medical community ordered them to discontinue experimentation on human embryos until further research is completed.

It is likely to be many years before CRISPR-Cas9 is used routinely in humans.

NOTABLE 'CYBORGS'

The Cyborg Foundation, founded by Neil Harbisson and Moon Ribas, is one of many such places that people can seek to enhance their abilities. Here are three examples of human enhancements developed through technology and robotics.

Who: Rob Spence
Why: replaced blind eyeball with camera
Enhancement: Calling himself "the Eyeball guy," Spence can capture film from his eye camera and send it via a micro transmitter. He used it when he to film entrances without bulky equipment.

Who: Neil Harbisson
Why: born with extreme colorblindness
Enhancement: Harbisson can "see" colors beyond normal human perception with the use of a vibrating microchip in his skull. The antenna senses colors, which causes the chip to vibrate at different frequencies.

Who: Moon Ribas
Why: seismic abilities
Enhancement: Ribas, a chronologist, has implanted microchips in her elbows, allowing her to feel any intensity of earthquake anywhere in the world as they occur.

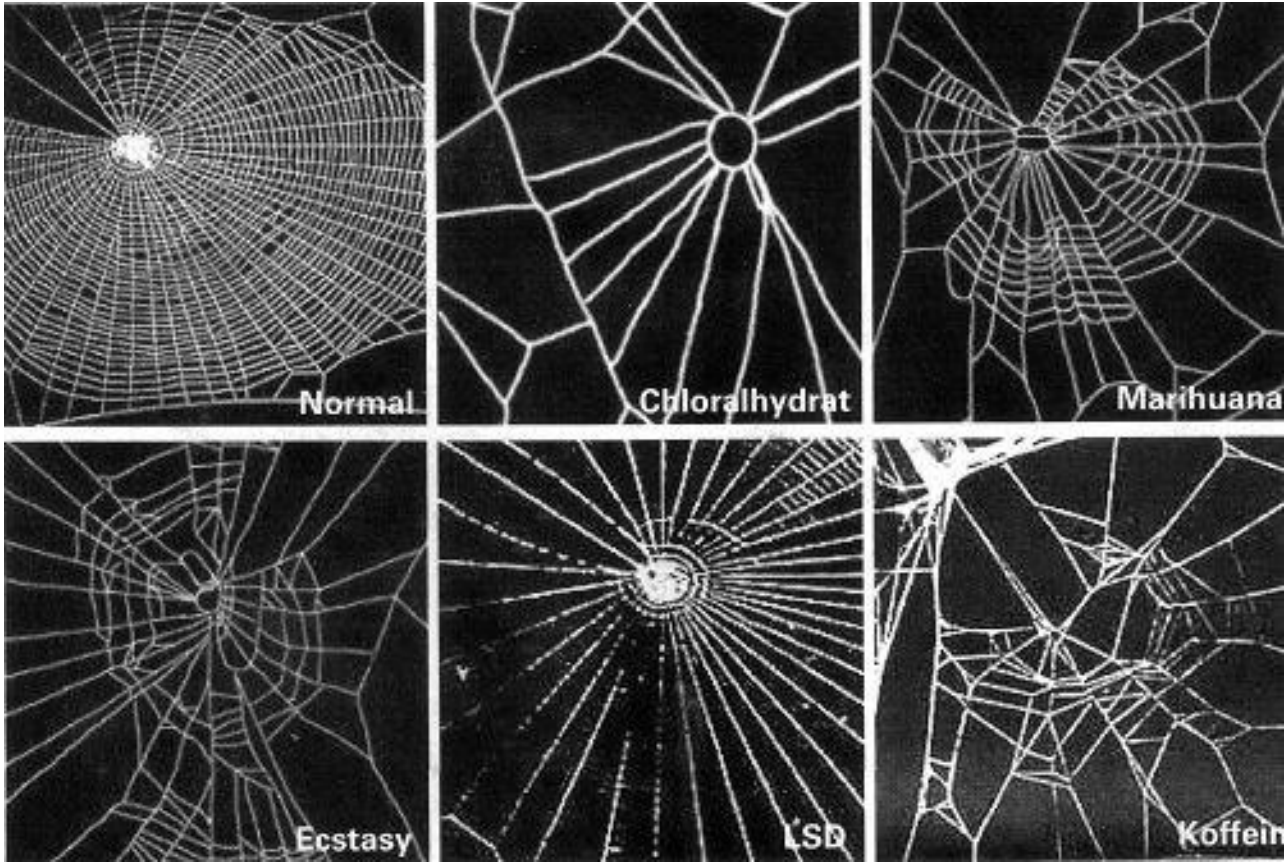
INTO THE FUTURE

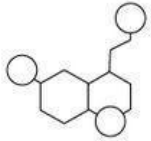
In January, the U.S. National Intelligence Council released a report that says by the year 2035, implants, prosthetics and nanotechnology will be and become regular features of human life.

The report claims that prosthetics should exactly the point where they're just as good as organic limbs, nanotechnologies or genetics will become legal and widely available for individuals, and brain implants will allow for advanced interface devices to operate prosthetics.

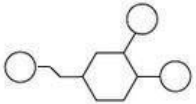
These technologies are predicted to also be used by some communities as a way to maintain youthful levels of strength and energy.

механика воздействия наркотиков на организм

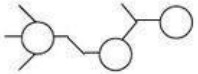

Normal
Chloralhydrat
Marihuana
Ecstasy
LSD
Koffein



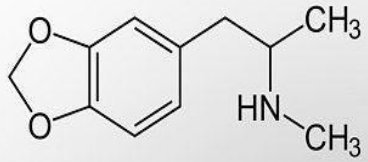
SEROTONIN
SATISFACTION
HAPPINESS



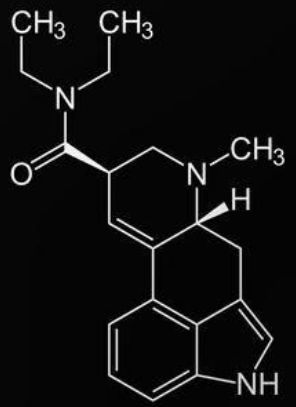
DOPAMINE
PASSION
LOVE



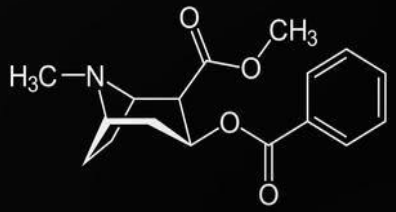
ACETYLCHOLINE
DREAMING
LEARNING



MDMA



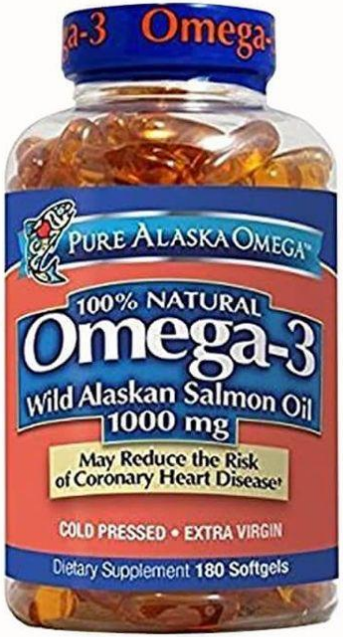
LSD

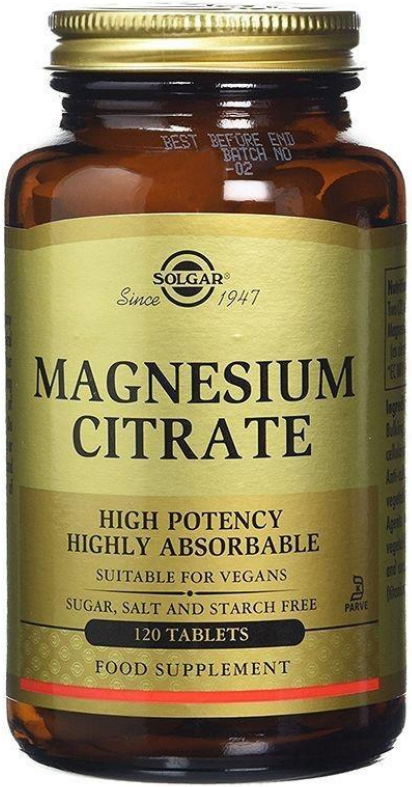


Cocaine

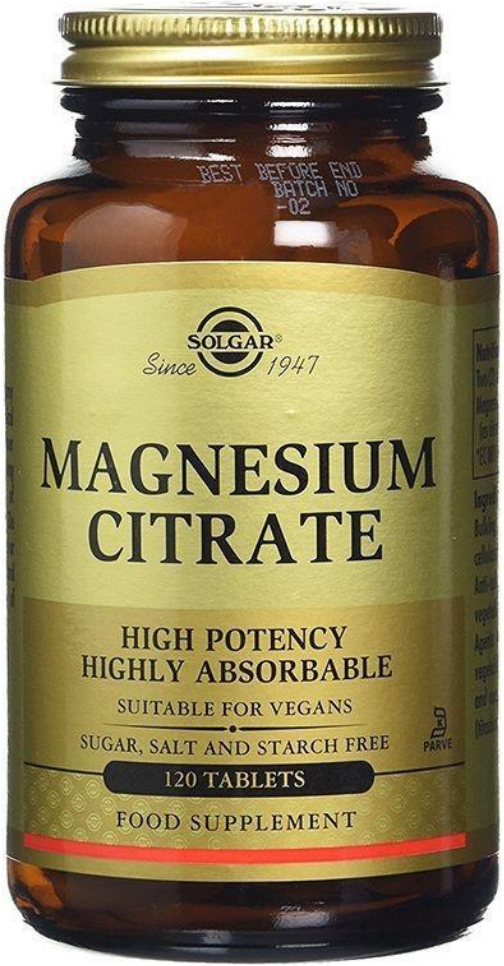
pick your poison

Основные добавки, необходимые для поддержания базовых процессов в организме.

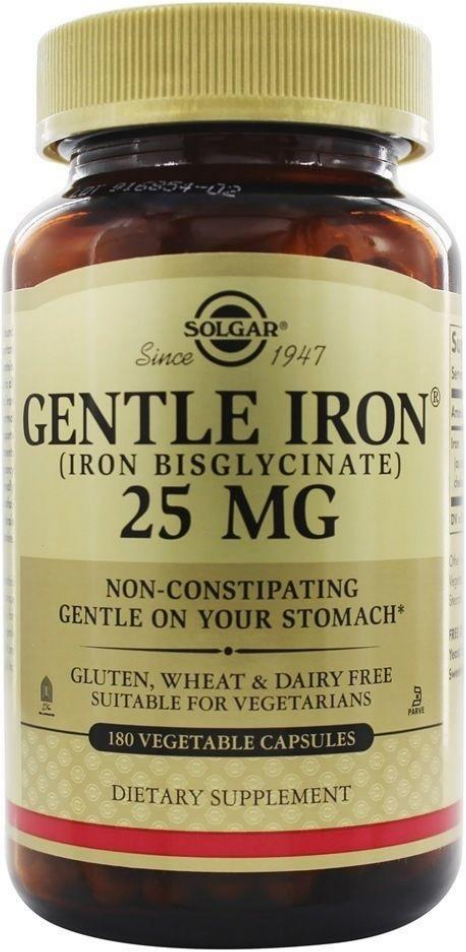

a-3 Omega-
PURE ALASKA OMEGA™
100% NATURAL
Omega-3
Wild Alaskan Salmon Oil
1000 mg
May Reduce the Risk
of Coronary Heart Disease†
COLD PRESSED • EXTRA VIRGIN
Dietary Supplement 180 Softgels


BEST BEFORE END
BATCH NO
-02
SOLGAR
Since 1947
MAGNESIUM
CITRATE
HIGH POTENCY
HIGHLY ABSORBABLE
SUITABLE FOR VEGANS
SUGAR, SALT AND STARCH FREE
PARVE
120 TABLETS
FOOD SUPPLEMENT

Doctor's BEST
Science-Based Nutrition™
Vitamin D3
5000 IU
HELPS SUPPORT IMMUNE, HEART AND BONE HEALTH*
Dietary Supplement
5000 IU / 180 Softgels

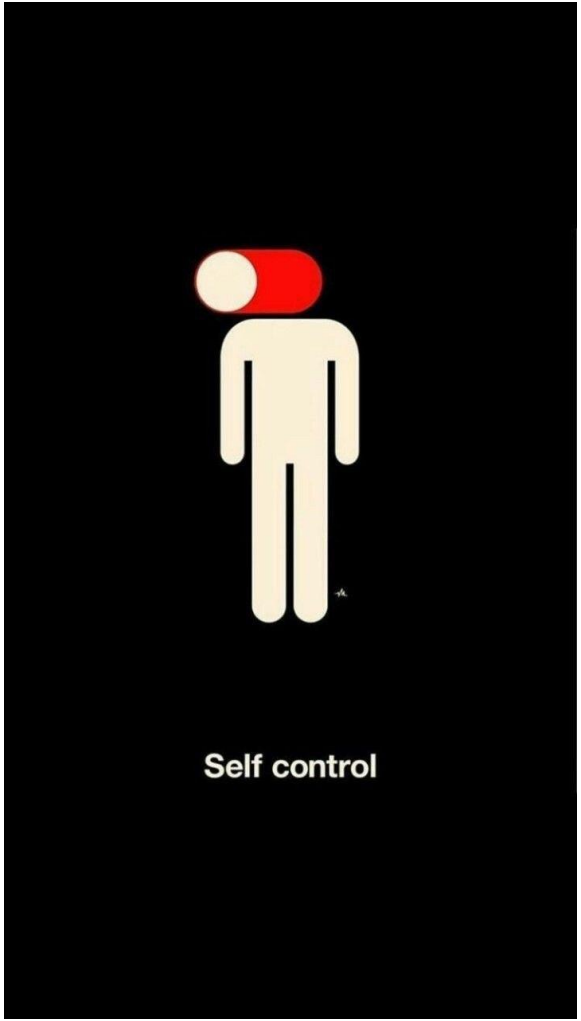

BEST BEFORE END
BATCH NO
-02
SOLGAR
Since 1947
MAGNESIUM
CITRATE
HIGH POTENCY
HIGHLY ABSORBABLE
SUITABLE FOR VEGANS
SUGAR, SALT AND STARCH FREE
PARVE
120 TABLETS
FOOD SUPPLEMENT

SLEEP SUPPORT
Melatonin
Maximum Strength
10 mg
Dual Action Release
Fall Asleep, Stay Asleep
60 Bi-Layer Tablets
webber naturals


SOLGAR
Since 1947
GENTLE IRON®
(IRON BISGLYCINATE)
25 MG
NON-CONSTIPATING
GENTLE ON YOUR STOMACH*
GLUTEN, WHEAT & DAIRY FREE
SUITABLE FOR VEGETARIANS
180 VEGETABLE CAPSULES
DIETARY SUPPLEMENT

ECONOMY SIZE
Healthy Origins®
Naturally Sourced
5-HTP
• Supports a positive mood*
• Vegetarian Formula
100 mg • 120 Veggie Capsules
Dietary Supplement

градация алкогольных напитков по степени окисления организма

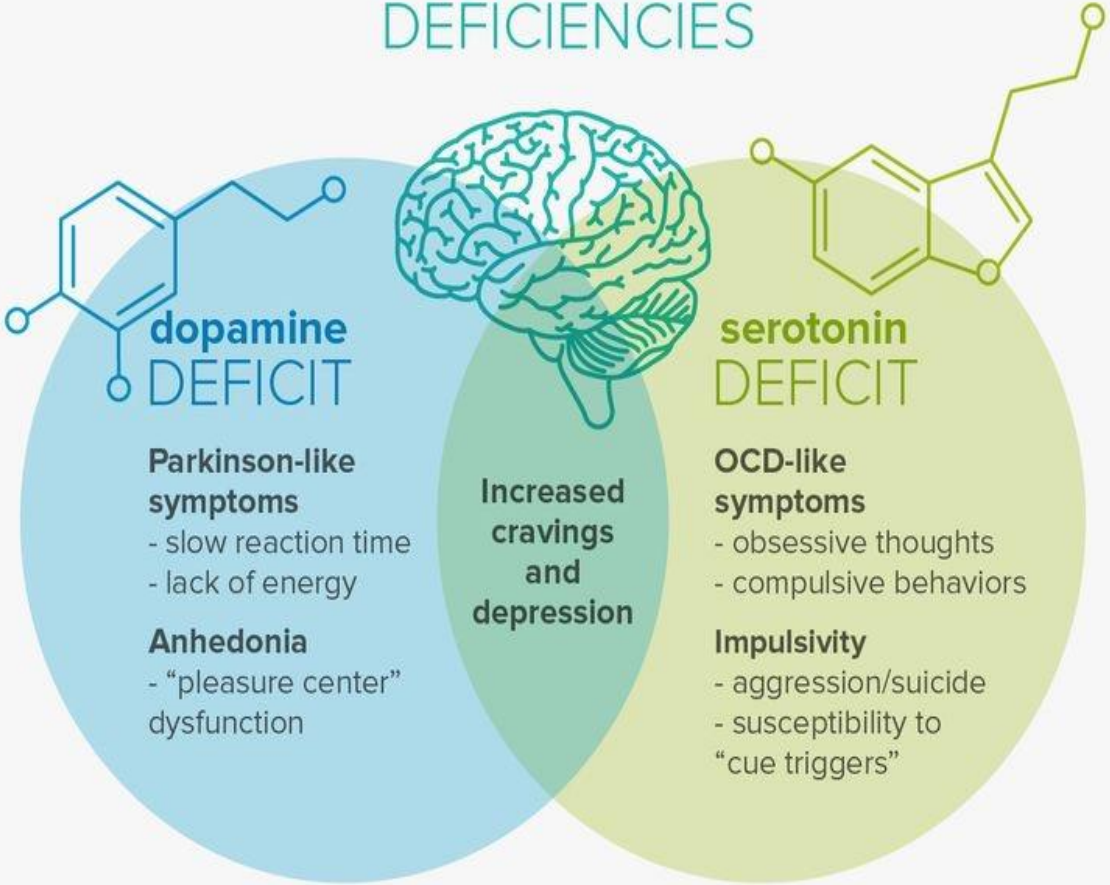
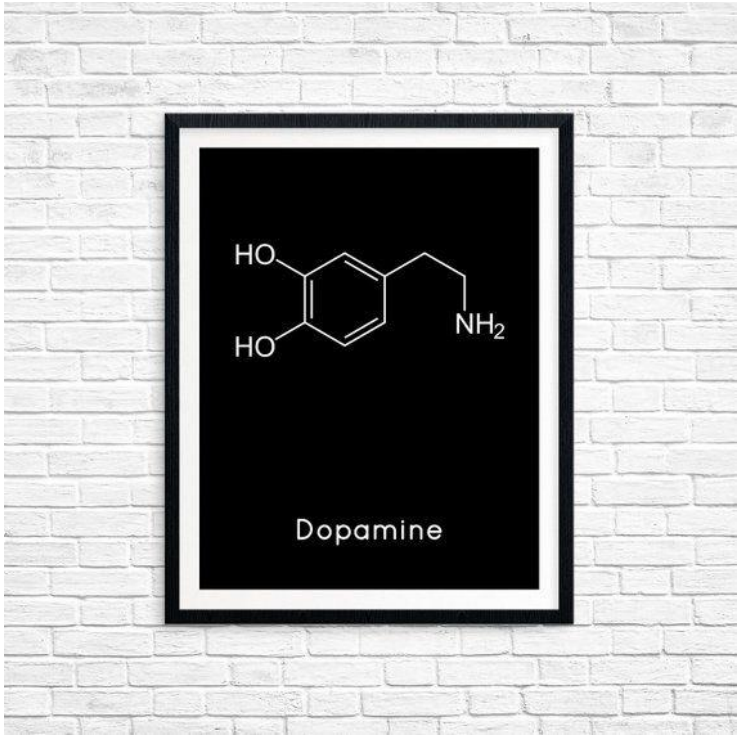


LAGER Hell
Moosbacher
LAGER
Hell

JACK DANIEL'S
JACK DANIEL
Master
DISTILLER
TENNESSEE
WHISKEY
DISTILLED & BOTTLED AT
JACK DANIEL DISTILLERY
LYNCHBURG, TENNESSEE, USA
43% VOL 1,0 LITRE

PLATINUM
HIGH VINE
SHIRAZ
2018

neurotransmitter DEFICIENCIES



Дофаминовая зависимость = один из самых актуальных вопросов современности.