

Публикация в газете «Аргументы и факты» с интервью, взятым А. Мельниковым у врача М. Богомолова, вызвала интерес у наших читателей. В последующем мы опубликуем материал, какими травами нужно заполнять подушку; какими аромамаслами пользоваться для более здорового сна.

Первобытные охотники-собиратели спали так же мало, как и современные люди, страдающие от бессонницы, искусственного света и ночных развлечений. Американские ученые опровергли миф о том, что в «естественном» состоянии человек отходил ко сну на закате и вставал на рассвете. Исследование на данную тему опубликовано в журнале Current Biology.

Антропологи работали с тремя группами современных охотников-собирателей, ведущих традиционный образ жизни, — боливийскими цимане, намибийскими бушменами и танзанийскими хадза. Всего ученые зафиксировали особенности сна 94 человек. Поскольку образ жизни этих племен относительно мало изменился за последние несколько тысяч лет, их привычки сочли косвенным индикатором практик сна первобытных людей.

После нескольких лет исследований ученые выяснили, что сон у цимане, хадза и бушменов, несмотря на все генетические, исторические и географические различия между ними, подчиняется поразительно сходным закономерностям. В среднем они спят меньше шести с половиной часов (для сравнения — жители мегаполисов Европы и США в среднем отводят на сон по семь-восемь часов).

Никто из участников исследования не ложился спать с наступлением темноты — совсем как в городах с искусственным освещением. В течение трех часов после заката солнца охотники-собиратели готовили пищу, ужинали, изготавливали стрелы и строили планы на следующий день. Кроме того, большинство хадза, цимане и бушменов просыпались еще до рассвета.

Ряд медицинских исследований показал, что представители современного индустриального общества часто испытывают сонливость в середине дня — что дало почву для теорий о естественности послеполуденного сна, возможность которого была подавлена цивилизацией. Тем не менее охотники и собиратели почти никогда не укладывались спать днем.

Единственное существенное различие между архаичными племенами и жителями мегаполисов — первые почти не страдают от бессонницы. Лишь 1,5-2,5 процента охотников-собирателей не могли заснуть ночью чаще, чем один раз в год. В языках сан и цимане даже отсутствует слово для обозначения бессонницы. Для сравнения, от хронической бессонницы страдают от 10 до 30 процентов представителей индустриальных обществ.

Количество часов сна у охотников-собирателей менялось прежде всего в зависимости от температуры среды — зимой все они спят в среднем на час дольше, чем летом. В современных условиях этот важнейший регулятор сна выключен (из-за систем отопления), и возвращение его может помочь в борьбе с бессонницей, отмечают ученые.

В 2014 году другая группа ученых выяснила, что ночные разговоры у костра сыграли важнейшую роль в эволюции культуры человека. Вечерние беседы, в отличие от дневных, были посвящены тем, с кем бушмены не соприкасаются в повседневной жизни, — духам, предкам и далеким племенам. Кроме того, у костра рассказывали назидательные истории и мифы, воспитывающие в членах племени правильное поведение и уважение к социальным нормам.

Ссылка на оригинал: http://lenta.ru/news/2015/10/16/sleep/