

Introduksjon til boken SLUKK LYSET

Man finner det i alle nyhetene.

I magasinet *Life* fra januar 1998, innrømmer 70 millioner amerikanere at de av og til sovner bak rattet, mister ballen eller tar en liten dipp. Bøker som *Power Sleeping* og nyhetsklipp om ”jet lag” finnes overalt i media. Søvnmangel er det nye amerikanske underskuddet. Dette underskuddet er en gjespende kløft som vi ikke har håp om å lukke. Tilsynelatende er det å mangle søvn som å løpe etter et tog til fots. Problemet er at med søvn vil du aldri rekke toget.

Hvorfor?

Hormonenedine løper ikke slik etter tog.

Hormoner og søvn? Det er nytt.

Hormoner som østrogen og noen ganger testosteron er alltid i nyhetene. DHEA og veksthormoner kommer av og til opp, men disse nevnes alltid sammen med aldring. Det eneste hormonet som noen gang er koblet til med søvn for å skape gode nyheter er gode gamle melatonin, og alle vet at du kan kjøpe det fritt. Om du trenger det så fins det, ikke sant?

Så hvorfor la mangel på søvn holde deg oppe hele natten?

Fordi om du sovner mindre enn du er laget for, er det ikke bare melatonin som blir påvirket. Det er i det minste ti ulike hormoner, og enda flere neurotransmittere i hjernen som beveger seg sidelengs når du ikke sover nok. Melatonin er bare toppen av isfjellet. Det er alle de andre endringens som kan forandre *appetitt, fertilitet* og *mental* helse og *hjertets* helse.

Så hvorfor snakker ikke alle om hormoner og søvn?

Kanskje er det fordi nyhetene er begravet på fem eller seks forskjellige disipliner i akademiske kretser. For eksempel, Dr. Eve Van Cauter ved Universitetet i Chicago kaller hormonskiftene som hun måler i sitt søvnlaboratorium ”søvn gjeld.” En fengende lyd biter. Nå kan søvnmangel få litt oppmerksomhet. Å relatere søvn til det å skylde noe eller noen, akkurat som penger, kan vekke interesse. Penger kan fortelle mye: Det søvntapet som du samler har en direkte årlig kostnad for nasjonen USA på \$15,9 milliarder, og en indirekte kostnad på omkring \$100 milliarder i tapt arbeidstid

og ulykker. Men vi vil fortelle deg at kostnadene er i virkeligheten mye høyere.

Det gjelder ditt *liv*.

Å sove over vekkerklokken, eller å falle i søvn over tastaturet og slå overende kaffekoppen på bordet, er ikke farene ved søvnmangel, det er *døden*.

Og vi mener ikke i en bilulykke.

Som en nasjon er USA syk på grunn av manglende søvn. Vi er fete og diabetiske, fordi vi ikke sover. Vi dør av kreft og hjertesykdom, fordi vi ikke sover. Et skred av vitenskapelige papirer støtter vår konklusjon at når vi ikke sover i rytme med sesongvariasjonene i lyspåvirkning, vil vi fundamentalt sett endre balansen i vår natur som er programmert inn i vår fysiologi siden Dag En. Denne kosmiske klokken er innlagt i fysiologien til ethvert levende vesen som eksisterer.

Den historien som vil fortelle deg er så opplagt og likevel så fantastisk at dersom den ikke var sann, ville du aldri tro på den. Det er mye mer til historien om søvnmangel enn noen kunne forestille seg, for inntil nå har ingen greid å se hele bildet.

Vi gjør det. Og vi vil vise deg det.

I boken "Slukk Lyset," beviser vi at fedme og de viktigste mordersykdommer forbundet med fedme, hjertesykdom, diabetes og kreft, er forårsaket av korte netter, av å arbeide latterlig lenge. Vi brenner vårt lys i begge ender og det er elektrisiteten som gir oss muligheten til det. *Årsaken er helt opplagt ikke overspisning av fett eller mangel på trening.*

Vi har forsket på økningen i fedme og sykdommene som er korrelert til den økningen i mer enn ett to og et halvt år. Våre konklusjoner er bygget på et tiår av forskning ved National Institutes for Health (NIH) i Washington, D.C., og mer enn 1000 andre vitenskapelige kilder. Den nye tilnærming til sykdom kan være ydmykende og skape uro, men det er hva sannheten koster. Så følg med.

* * *

Når den lengre dagen og de endrede syklusene av lys og mørke ble vanlig for omtrent 70 år siden på grunn av lyspærene, ble fedme, diabetes, hjertesykdom og kreft plutselig den offisielle årsak til

døden hos patologene, i stedet for den mest vanlige som var ulykker.

Siden disse sykdommene begynte å dukke opp som hoveddreperne rundt midten av 1900-tallet, søkte anstrengelsene fra vitenskapen og medisinen for å forklare denne skremmende økning ikke mot andre overveldende miljømessige endringer enn dietten. *Og i alle årene etterpå mens amerikanerne fortsetter å dø, holder legene og andre forskere på med å fiske i den samme dammen.*

Det er på tide å se lyset.

Den største endringen menneskene har opplevd i de siste ti tusen år har skjedd mindre enn sytti år siden. Elektrisiteten og den utbredte bruken av lyspæren er sammen med oppdagelsen av ilden, begynnelsen på åkerbruket og oppdagelse av antibiotika, kvalifiserer som et punkt uten retur i menneskets historie.

I 1910 sov den gjennomsnittlige voksne ni til ti timer om natten. Nå er man heldig om man oppnår fulle sju timers søvn. De fleste gjør ikke det. Disse tallene blir til en ekstra *fem hundre våkne timer* hvert år. I naturen ville vi sove 4370 timer av mulige 8760 eller halvparten av våre liv. For åtti år siden var vi nede på 3395 timer. Nå er vi heldige om vi får elendige 2555. Om naturen teller dette, og vi tror hun gjør, vil det si at vi kommer til å leve bare halvparten så lenge. Vi kunne ha doblet det tallet med kirurgi og antibiotika, men tenk hvor lenge vi kunne ha levd om vi hadde sovet i tillegg.

I 1970-årene viet amerikanerne 27 timer i uken til fritid. I 1990-årene er den ned til 15. Og vi arbeider i det minste 48 timer i uken, sammenlignet med 35 for gjennomsnittsarbeideren i 1970-årene. Da hadde vi hobbyer, vi spilte baseball og bygget modellskip, var medlem av hageklubber og speiderledere. Nå, i 1990-årene, selv om den tiden vi vier til arbeid og fritid er omtrent den samme, har forholdet skiftet betraktelig. I de tretti årene som er gått siden 1970, har vi funnet nye lidenskaper i tillegg til de gamle pliktene; trening, gå til legen, pendling i den økende trafikken, se på 150 kanaler og filmer på kabelTv, og de nye tidsbandittene - e-post og eBay. Ikke rart det ikke er tid igjen til søvn og ta vare på barna.

Så hvorfor har ikke vokterne av vår helse sett på stress og mangel på søvn *før* de la all skylden på kostholdet. Og selv da de virkelig så

på det amerikanske kostholdet og ga råd, gjorde de det baklengs.

De fortalte folk at de skulle unngå fett og spise sukker.

Ved å kaste lyset på hvordan kroppen har utviklet seg med planeten og alt som er på den, og ved å forklare hvordan den bruker mat for å innlede søvnen og takle stress, kan vi fortelle deg nøyaktig hva som skjer med ditt sinn, din kropp og planeten, når du spiser. Vi vil vise deg lyset.

Vitenskapen om døgnrytmene forklarer alt. Alle mysterier vil bli utredet. Vi har sett på de vitenskapelige bevis i denne boken gjennom linsen til utviklingsbiologi og biofysikk. De molekylære kart som følger av det viser oss veien hjem og gjenforteller det vi visste fra før. Søvn kontrollerer matinntak; matinntak og stress kontrollerer forplantning. Søvn, spising og elskov kontrollerer aldring.

Hormonene melatonin og prolaktin er hovedaktørene i forbindelsen hjerne-kropp-planet. De kommuniserer med immunsystemet og det metabolske energisystem rundt syklusene lys-mørke. Insulin og prolaktin dirigerer hjernekjernen som styrer serotonin og dopamin i hjernen. Det kontrollerer oppførsel og humør. Serotonin og dopamin kontrollerer oppførselen i forhold til mat og sex.

Konklusjon: Ikke nok søvn gjør deg feit, sulten, impotent, med høyt blodtrykk, og med fare for kreft og hjertesykdom.

Solens energi er katalysatoren for alt liv. Den mengden lys som treffer deg, informerer "systemkontrollene" dine om rotasjonen og kretsløpet til den planeten vi lever på. Denne globale posisjoneringen hjelper dine instinkter til å holde et sikte på matforsyningen. Det er denne kosmiske kommunikasjon som har fortalt oss, siden tidens morgen, når å spise, hva å spise, og når å reproducere for å gjøre mest ut av mattilbudet. Vi og alle andre organismer på denne planetens utvikler seg med rotasjonen - inn og ut av solens lys.

Det faktum at du leser dette, forteller at dette systemet fungerer.

Det faktum at du ønsker å lese dette, betyr at systemet er i ferd med å bryte sammen.

De fleste amerikanere blir syke og trette av å kontrollere vekten sin og bekymre seg om hjertesykdom. Vi er i ferd med å fortelle dem hvordan de kan slutte med det.

Vi kunne ha kalt denne boken *Tap Vekt Mens Du Sover*, men det synes vi var for billig og enkelt. Vi kalte den nesten *Holdt i Mørket* etter at vi fant ut nøyaktig hvor alle de undersøkelsene som beviste vår forutsetning ble gjennomført – i Washington, D.C. Intet mindre enn det National Institutes of Health (NIH) bekrefter at det er vitenskapelig ”gitt” at døgnrytmer:

Skrur hormoner av og på
Aktiverer immunsystemet
Bestemmer frigjøringen av neurotransmittere daglig og særlig sesongmessig

Vi har akkurat fortalt deg at en gang for lenge siden eksisterte vi i synkron med alle biofysiske sykluser og rytmer i naturen. Nå, ikke bare kontrollerer vi matforsyningen, vi har også skjøvet vekk natten og været. I *Slukk Lyset*, noterer vi deg prisen for å leke gud.

Her kommer regningen. Det uendelige kunstige lyset vi lever under registreres som de lange dagene om sommeren hos det indre soluret, fordi natten kommer ikke og heller ikke vinteren. Som pattedyr er vi skrudd sammen for å lagre fett når det er lange dager og så sove eller i det minste sulte litt.

Nå sover vi ikke og vi sulter ikke heller. I det minste er vi ikke i mangel på kullhydrater. Det er grunnen til at vi er feite og blir feitere. Det er som en uendelig august måned.

Mens ilden med sitt lysskjær utvidet vår dag nok til å påvirke intellektet og forplantningen, kan den grenseløse elektrisiteten lede oss i graven.

Om ikke regjeringen gjør det først.

Dersom NIH har ledet de fleste av de undersøkelsene som gir belegg for at depresjon, fedme, hjertesykdom, og kreft kan forebygges hos mange ved mer søvn og å slå av lyset, hvorfor har de ikke opplyst om det? Hvorfor fortsetter de å hevde at diett med høyt kullhydratinnhold og trening vil kurere oss? Prøver de *virkelig* å drepe oss?

Sannheten er alltid merkeligere enn oppspinn. Forskere ved MacArthur MIND/Body Foundation ved Universitetet i Chicago, ved NASA og ved NIH og ved National Institutes of Mental Health i Washington, D.C., har studert biofysikk i det siste tiåret. Det betyr

at det maksimale ekspertutvalg i USA har studert den samme vitenskap som oss i denne boken. Mens du leser dette, prøver de også å bevise at vi er sesongpisere og sesongavlere med en metabolisme som er styrt av fest/sult og som utvikler diabetes, hjertesykdom, kreft og alvorlig depresjon ved *mindre enn 9,5 timers søvn* om natten i det minste i sju måneder hvert år.

Da vi spurte Dr. Thomas Wehr, sjefen for avdelingen som studerer sesong- og døgnrytmer ved NIH i Washington, om han følte at folk hadde rett til å vite at uten mindre enn 9,5 timers søvn om natten – det vil si i mørke – ville de (a) aldri kunne stoppe å spise sukker, røyke og drikke alkohol, og (b) mest sannsynlig utvikle en av de følgende tilstander; diabetes, hjertesykdom, kreft, barnløshet, mental sykdom og/eller tidlig aldring, sa han, ”Vel, ja, de har rett til å vite dette. De bør få høre dette, men det vil ikke endre noe. Ingen vil noensinne skru av lyset.”

Kanskje ikke.

Når alt kommer til alt er lyset forførende. Jo lenger vi er oppe, jo mer lærer vi. Derfor er amerikanerne de kvikkeste og de beste og dertil de sykeste menneskene i denne verden.

Men vi tror at det kan skje.

Når alt kommer til alt, når autoritetene fortalte amerikanerne i slutten av 1960-årene at de måtte finne tid til å trene eller de ville dø, så trente de. Og når de sa at de skulle kutte ut fett i kosten ellers ville de dø, så omstilte alle næringsmiddelfabrikkene seg. Når den medisinske vitenskap sa at kolesterolsenkende medikamenter ville være den endelige frelse mens vi ble sykere og sykere, slukte vi piller som sukkertøy. Selvfølgelig var det mange som tjente økonomisk på løpebevegelsen, lav-fettdietten og medikamentene. *Den eneste person som vil tjene på sovingen er deg.*

Om vi ønsker å gå til sengs tidligere og jobbe færre timer er virkelig det som det dreier seg om her. Med 24-timers minimarkeder, 1590 fjernsynskanaler, og nettet man kan surfe på hele natten, vil det å snu denne trenden være en kjempemessig anstrengelse. Det vet vi, men vi forsøker å gi folk muligheten til å gå dinosaurusenes vei et *personlig valg* og ikke et statlig. Vi mener at folk fortjener å få fakta og nøyaktig ernæringsråd fra regjeringen.

Vi betaler for det.

Enhver amerikaner vet at Washington blomstrer med hemmelig-

heter, men det er litt hardt å svelge at når legestandens offisielle organ forteller oss at vi skal spise kost med lavt fett, og 58 % kullhydrater for å kurere fedme, diabetes, hjertesykdom og kreft, så kan NIH like over gaten bevise at det er det utsvevende inntaket av kullhydrater fra manglende søvn som er blant årsakene til disse sykdommer.

Hvorfor er vi blitt holdt i uvitenhetens mørke, når sannheten har vært der hele tiden?