
РАБОТАЕТ,
ДАЖЕ КОГДА
ТЫ СПИШЬ!
М. МАКИНС
С. МАКИНС
Медовая
ДИЕТА

THE HIBERNATION DIET

M. McInnes
S. McInnes
with M. Stanfield

IT WORKS WHILE YOU SLEEP

МЕДОВАЯ ДИЕТА

М. МАКИНС
С. МАКИНС
при участии М. Стэнфилд

РАБОТАЕТ, ДАЖЕ КОГДА ТЫ СПИШЬ!

МИР КНИГИ
МОСКВА
2007

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ – НАУЧИТЕСЬ ПО-НОВОМУ ДУМАТЬ И ПИТАТЬСЯ 11

О ЧЕМ ИДЕТ РЕЧЬ? 11

ЭТО НЕ ТА БИОЛОГИЯ, КОТОРОЙ МЕНЯ УЧИЛИ В ШКОЛЕ! 12

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ? 13

КАК РАБОТАЕТ МЕДОВАЯ ДИЕТА 14

КАК РАБОТАЕТ ЭТО ЧУДО? 17

ЧУВСТВО ПОСТОЯННОЙ УСТАЛОСТИ 22

ЭТО ПОЛНАЯ ЧЕПУХА, ЧТО НА НОЧЬ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ 23

УТРЕННЯЯ ТОШНОТА 25

МЕДЛЕННОВОЛНОВОЙ СОН 26

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ 29

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ..... .32

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ НАС ..... .33

ПРОДУКТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В МЕДОВОЙ ДИЕТЕ ..... .35

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ..... .37

ОТПРАВЛЯЯСЬ В МАГАЗИН ЗА ПРОДУКТАМИ ..... .38

О ТОМ, КАК ГОТОВИТЬ ПИЩУ ..... .40

ПЛАН ПРИЕМА МЕДА В СООТВЕТСТВИИ С ДИЕТОЙ ..... .41

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С МЕДОВОЙ ДИЕТОЙ ..... .42

САМОЕ ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ: 7.30–8.30 УТРА ..... .42

ВРЕМЯ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ И ОБЕДОМ: 10.30–11.30 УТРА ..... .44

ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ: 12.30–13.30 ..... .44

ВРЕМЯ ПЕЧАЛИ. ОДИН... В конце вашего рабочего дня ..... .45

ВРЕМЯ ПЕЧАЛИ. ДВА... Когда вы возвращаетесь домой ..... .46

ВРЕМЯ УЖИНА: 18.30–20.00 ..... .47

ВРЕМЯ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ ..... .48

МЕДОВЫЕ НАПИТКИ НАШЕЙ ДИЕТЫ ..... .49

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ГЕРОИЧЕСКОМУ ДВИЖЕНИЮ СОПРОТИВЛЕНИЯ ..... .53

ЧЕМ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ .... .53

ЧТО ЖЕ ЭТО – УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ 54

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ
НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ 57

РЕЖИМ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ
НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ: ТРИ РАЗА
В НЕДЕЛЮ ПО 15–30 МИНУТ 58

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОСЕЩАЕТ СПОРТЗАЛ 63

ПОЛЬЗА ДЛЯ ВСЕХ 63

ПЧЕЛЫ И МЕД 66

ГОЛОДНЫЙ МОЗГ 68

КАК СТАТЬ СПЕЦИАЛИСТОМ ПО МЕДОВОЙ ДИЕТЕ 70

ГОЛОД: ГДЕ ОН ВОЗНИКАЕТ И ЧТО ЭТО ТАКОЕ? 70

ЖИР: ГДЕ ОН НАХОДИТСЯ И ЧТО ЭТО ТАКОЕ? 75

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ТИПЫ,
ВЫДЕЛЯЕМЫЕ В МЕДОВОЙ ДИЕТЕ 78

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ТИП 81

КАК ДОСТИЧЬ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ 84

ПИЩА И СТРЕСС 84

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И СТРЕСС 86

ДЕПРЕССИЯ И ЛИШНИЙ ВЕС 90

ИСПЫТЫВАЕТЕ ПОСТОЯННУЮ УСТАЛОСТЬ? 96

ВЗВЕШИВАЯ ВСЕ ЭТО 99

ИТАК, ЧТО Я ЕМ? 106

ЖИРЫ 106

БЕЛКИ 106

УГЛЕВОДЫ 109

ПИЩА ДЛЯ МОЗГА 110

ПИЩА ДЛЯ ЖЕНЩИН 113

ПИЩА ДЛЯ ДЕТЕЙ 114

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОСТЕОПОРОЗ 115

ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНА С 115

ПИЩА И ИММУНИТЕТ 116

НЕПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ 116

ПИЩА И ЗАБЫВЧИВОСТЬ 117

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА 118

ЖИЗНЬ, ЛЮБОВЬ И ОТДЫХ 120

ИСТОРИЯ ХАННЫ 121

ВСЕ В ПОРЯДКЕ. ПЕЧЕНЬ ЗАПРАВЛЕНА.
МОЗГ МОЖЕТ РАССЛАБИТЬСЯ 124

ИСТОРИЯ КИРСТЕН 125

ПРИЛОЖЕНИЕ 128

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И МЕДОВАЯ ДИЕТА 128

СЛЕДУЕТ ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ? 128

ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ 129

ОЖИРЕНИЕ 130

ДИАБЕТ 133

ИММУННАЯ ФУНКЦИЯ 135

ДЕПРЕССИЯ 137

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА 140

ПАМЯТЬ И МЫШЛЕНИЕ 141

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ГИПЕРТОНИЯ 142

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ 143

Все представленные в книге режимы питания являются лишь рекомендациями, и их не следует рассматривать как медицинские назначения. Перед использованием любой программы снижения веса необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом или врачом-натуропатом, особенно если вы страдаете какими-либо заболеваниями и принимаете лекарственные препараты.

ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ – НАУЧИТЕСЬ ПО-НОВОМУ ДУМАТЬ И ПИТАТЬСЯ

Худеть во сне? Чистое безумие? Невероятно? Вовсе нет. Более того, вы обнаружите в своем организме запасы энергии, о которых даже не подозревали. Вы будете просыпаться по утрам отдохнувшей и готовой к новому трудовому дню, и все благодаря новой диете.

Ваша кожа приобретет здоровый цвет и вид. Ваши волосы, ногти, внутренние органы, даже ваше настроение — все изменится в лучшую сторону благодаря нашей новой диете.

Вы будете лучше себя чувствовать и во время работы, и на отдыхе — улучшится даже ваша сексуальная жизнь.

О ЧЕМ ИДЕТ РЕЧЬ?

Вы, наверное, не раз слышали о «хронической усталости»? По словам врачей, в наши дни пациенты чаще всего жалуются именно на усталость. Люди чувствуют себя совершенно измочаленными, совсем без сил, заявляют, что устали как собака и больше всего на свете хотят спать. Почему?

Мы не помогаем своему организму. Мы постоянно боремся с ним. Организму, конечно, это не нравится, и он отвечает ударом на удар.

Предлагаемая вам диета совершенно не похожа на другие модные или низкокалорийные диеты и диеты, исключающие из рациона определенные продукты. Да, с помощью этой диеты вы будете спать и одновременно худеть. В это трудно поверить? Вовсе нет. Это не обман и не шарлатанство! Что отличает медовую диету от других диет, так это то, что она основана исключительно на нашей биологии. Она работает для нас, а не против нас.

ЭТО НЕ ТА БИОЛОГИЯ, КОТОРОЙ МЕНЯ УЧИЛИ В ШКОЛЕ!

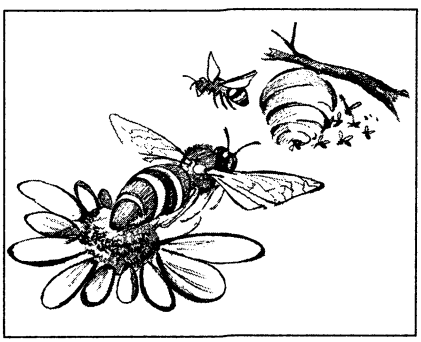
Если вас с детства приучили считать калории и никогда не есть на ночь, наши идеи покажутся вам странными. Медовая диета укрепит защитные силы вашего организма и мобилизует их на борьбу с лишним весом. А теперь забудьте о том, что вам следует бороться с каждым лишним килограммом веса. Вовсе не нужно этого делать. Просто заставьте свой организм работать на вас. Это же ваш организм. Он ваш партнер, а не враг. Это уникальная высокоорганизованная система, с которой никогда не смогут сравниться системы, созданные на основе самых совершенных технологий. Эта наука вовсе не сложна, просто мы ее игнорируем. Возможно, вы не обращали на это внимания, поскольку то, о чем мы будем говорить, покажется вам очевидным, так как предлагаемая вам диета основана на здравом смысле. В следующих разделах книги мы более подробно познакомим вас с основными принципами этой диеты, а пока считаем необходимым напомнить некоторые известные факты:

- Мозг — прожорливый монстр, который постоянно требует новой энергии.
- Наш мозг не умеет накапливать энергию.
- Энергия, которую использует мозг, поступает прежде всего из печени.
- Наша печень способна за один раз накопить лишь небольшое количество энергии — примерно 75 г.
- Ночью организму необходима энергия для создания новых клеток костей, кожи, мышц и всех остальных жизнечно важных систем.

- В организме человека есть железа, отвечающая за восстановление всех органов и систем организма, — гипофиз, который вырабатывает гормоны и обеспечивает восстановление всех функций организма, пока человек спит.
- Нашему организму каждую ночь нужно не менее четырех часов на восстановление. В этом процессе задействована печень, и ей требуется большое количество калорий.

А откуда наш организм берет необходимые калории? Ответ: из наших жировых запасов — больше неоткуда.

Медовая диета заставит наш организм работать для нас. Только представьте себе: вы больше не валитесь с ног от усталости, полны сил и энергии и способны успешно справиться с любой, самой сложной задачей. Мечта? Вовсе нет. С медовой диетой легко весь день трудиться как пчелка, и это сравнение с пчелой вовсе не случайно. Именно пчелы помогут нам решить существующие проблемы.



ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ?

- Мы хотим, чтобы вы научились **прислушиваться** к своему организму.
- Мы хотим, чтобы вы **поняли** основные биологические аспекты этой диеты.
- Мы хотим, чтобы вы **усвоили** разницу между глюкозой и фруктозой.
- Мы хотим, чтобы вы **узнали**, почему пчелы обязательно помогут вам решить проблему лишнего веса.
- Мы хотим, чтобы вы **чувствовали себя лучше**, чем прежде.
- Мы хотим, чтобы вы **теряли лишний вес** разумно и легко.
- Мы хотим, чтобы вы просто **выспались!**

КАК РАБОТАЕТ МЕДОВАЯ ДИЕТА

Вам, наверное, не раз снилось, что вы просыпаетесь стройной и изящной, что все лишние килограммы куда-то делись, и не раз вы вздыхали: «Если бы это действительно так и было!» Именно это и предлагает вам медовая диета.

С ее помощью вы сможете превратить мечту в реальность. Мы покажем, как использовать для этого первые четыре часа сна, которые носят название медленноволнового сна. В эти первые часы ваш сон — более глубок, а восстановление организма идет наиболее активно.

Вы можете убедить свой организм сжигать запасы жира, пока спите, и тогда вы проснетесь более стройной, здоровой и бодрой. Этот сон похож на чудо и чем-то напоминает зимнюю спячку животных. Удивительно? Да, и это один из главных секретов биологии человека.

Если вы поймете сущность этой диеты и предоставите своему организму возможность наслаждаться медленноволновым сном и использовать его на благо, то:

- **восстановительные механизмы вашего организма начнут работать лучше;**
- **за счет сжигания жира повысится интенсивность обмена веществ;**
- **организм перестанет вырабатывать стрессовые гормоны;**
- **сон улучшится.**

А вслед за этим значительно улучшится ваше настроение и душевное состояние. Вы станете чувствовать себя более здоровой и счастливой.

Если вы считаете, что это слишком хорошо, чтобы быть правдой, то мы клянемся:

Наша диета откроет вам путь к новой жизни.

Задумайтесь над следующими вопросами:

Просыпаетесь ли вы регулярно по ночам?
Страдаете ли от бессонницы?
Подвержены ли вы ночной потливости?
Страдаете ли вы по ночам от кислотного рефлюкса?
Приходится ли вам ночью вставать в туалет?
Просыпаетесь ли вы утром совершенно разбитой?
Не испытываете ли вы по утрам приступов тошноты?
Просыпаетесь ли вы с ощущением сухости в горле?
Страдаете ли вы ночными судорогами?
Ощущаете ли вы слабость по утрам?

Если вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, причина может быть в том, что вы не обеспечили свою печень необходимым запасом «топлива» на ночь и тем самым вызвали приливную волну стрессовых гормонов, пока спали.

В результате вы не смогли испытать благотворного воздействия медленноволнового сна, на которое имели полное право.

Это значит, что, когда вы проснетесь, ваш организм будет обезвожен, поскольку железа, обеспечивающая восстановление вашего организма, — гипофиз — не смогла справиться со своими функциями, и в результате вы потеряли костную и мышечную массу. Мышцы будут вялыми, кровяное давление более высоким, чем должно быть, вы будете чувствовать себя дурно и не сможете полноценно позавтракать.

Вместо того чтобы сжигать жиры и восстанавливать костную и мышечную системы, препятствуя выработке стрессовых гормонов, ваш организм, пока вы спали, не накопил, а потерял энергию. Это ваш мозг всю ночь вымещал свою злость на ваших мышцах и костях.

Вместо того чтобы проснуться свежей и отдохнувшей, вы чувствуете себя так, словно не ложились спать, а участвовали в марафоне.

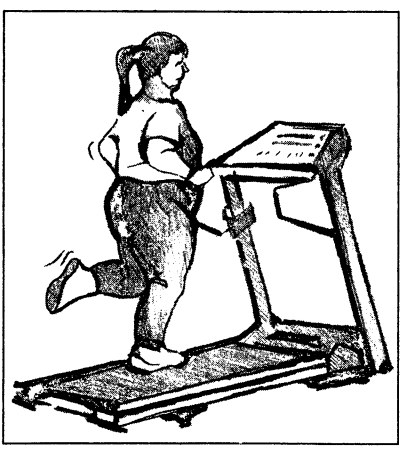
В ходе знакомства с нашей диетой вы узнаете, как максимально увеличить сжигание жиров во время медленноволнового сна, как максимально использовать преимущества ночного голодания (как это делают животные во время зимней спячки) и как сократить выработку гормонов стресса, которые приводят к ухудшению здоровья.

НОЧНАЯ МАТЕМАТИКА

Мы использовали для расчетов калькулятор.

Предположим, что продолжительность вашего ночного сна восемь часов. Средняя женщина ростом около 1,65 м и весом примерно 60 кг во время сна сжигает порядка 60 калорий за час. В течение медленноволнового сна вы сжигаете 240 калорий. С помощью специальных упражнений на преодоление сопротивления (о которых мы расскажем позже) вы сможете увеличить это количество до 600 калорий за ночь во время медленноволнового сна. Во время менее глубокого сна вы будете сжигать на 50 % больше калорий, чем обычно, т.е. не 240 за 4 часа, а 360. А всего за ночь вы будете сжигать 960 калорий: это 6720 калорий за неделю, т.е. ваш жировой обмен усилится вдвое.

Сравните это с нагрузкой на сердце в течение часа занятий на «беговой дорожке». За это время вы израсходуете 1000 калорий. Но 500 из них — это энергия углеводов, в том числе и преобразованная мышечная энергия, 200 — это запасенная мышечная энергия. И лишь оставшиеся 300 калорий расходуются из жировых запасов вашего организма, что эквивалентно потере всего 33 г жира.



Энергия 1 г жира равна 9 калориям. Разделив 6720 калорий на 9, получим 746 г жира в неделю, т.е. чистую потерю

веса в три четверти килограмма за неделю — значительно больше того, чего можно достичь с помощью других диет, при которых вы теряете мышечную массу и воду, а в результате создается ложное ощущение потери веса.

Для того чтобы потерять такое же количество жира благодаря занятиям на «беговой дорожке», вам потребуется 20 часов занятий в неделю. При следовании медовой диете вся энергия, необходимая для восстановления ваших органов и тканей, костной и мышечных систем, расходуется из вашего жирового запаса.

Это намного эффективнее, чем нагружать свое сердце на «беговой дорожке» и сжигать калории за счет жизненно важной мышечной ткани.

КАК РАБОТАЕТ ЭТО ЧУДО?

Пять основных компонентов диеты:

- **Мед.**
- **Здоровое питание.**
- **Медленноволновой сон.**
- **Гормоны.**
- **Упражнения на преодоление сопротивления.**

Мы не хотим перегружать вас научными выкладками медовой диеты, поэтому постараемся рассказать об основных принципах диеты как можно проще.

МЕД

Мед — один из древнейших продуктов питания. Древнегреческий математик, философ и мыслитель Пифагор, который родился примерно в 580 г. до н.э., в своих работах утверждал, что мед обладает лечебными свойствами. Пифагор и его ученики использовали мед в качестве основного элемента своей строгой, но очень здоровой диеты, состоявшей из овощей, орехов, инжира и меда. Древние египтяне тоже хорошо знали о лечебных свойствах меда: археологические раскопки показывают, что мед был одним из важнейших элементов их питания.

Мед является основным компонентом и нашей диеты, так как содержит равные количества глюкозы и фруктозы.

Чтобы наш мозг мог получить необходимую энергию от печени, фруктоза сначала должна высвободить эту энергию.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Взглянув на человека, можно сразу определить, чем он питается. Люди, предпочитающие белый хлеб, пиццу, гамбургеры и картофельные чипсы, пиво и газированные напитки, сладкий чай и кофе, как правило, страдают от лишнего веса. Люди, питающиеся натуральными продуктами — свежими овощами и фруктами, нежирным мясом, рыбой без пищевых добавок, выглядят обычно стройными, бодрыми и здоровыми, полными сил и энергии.

МЕДЛЕННОВОЛНОВОЙ СОН, ИЛИ ЗИМНЯЯ СПЯЧКА

Многие животные отъедаются летом, а зимой впадают в спячку, просыпаясь весной стройными и голодными. Почему? Очевидно, что они живут за счет накопленного жира. О чем мы забываем, так это о том, что хотя мы и не впадаем в зимнюю спячку, но делаем то же самое, когда спим. Мы живем за счет наших жировых запасов. Вернее, мы должны были бы жить за счет наших жировых запасов, но из-за недостаточно четкой и часто ошибочной информации о том, как, что и когда следует есть, мы фактически не даем нашему организму возможности использовать ночью наши жировые запасы, в результате лишаем себя пользы, которую дает медленноволновой сон.

Вспомните, ведь зимой и мы, люди, спим гораздо больше, чем летом. Существует масса теорий, объясняющих этот факт: мы наслаждаемся длинными летними днями; хотим как можно дольше бодрствовать и быть на свежем воздухе; летом мы чувствуем себя более здоровыми и полными жизни; летом мы питаемся более правильно, и т.д., и т.п.

Но представьте себе совершенно невероятную ситуацию: вы крадетесь на цыпочках мимо находящегося в зимней спячке медведя, и тут вдруг громко звонит ваш мобильный. Вы пугаетесь, и совершенно напрасно.

Почему? Потому что при зимней спячке, в отличие от обычного сна, невозможен быстрый переход от сна

к бодрствованию. Обычный сон прервать легко, а зимнюю спячку нет. Так что медведя звонок вашего мобильного телефона совершенно не потревожит.

Биологические особенности обычного сна и зимней спячки во многом схожи, особенно в плане расходования энергии, но они имеют и ряд важных отличий.

Спящий медведь, как и мы, будет использовать запасы жира для сохранения основных функций организма: сердечной деятельности, дыхания и т.д., а также для восстановления и образования новых тканей.

Как и человек, спящий медведь должен сохранить функцию мозга во время зимнего сна, и для этого ему, как и человеку, необходима глюкоза. Поэтому перед тем, как залечь в берлогу, медведь обязательно позаботится о том, чтобы заправить свою печень достаточным количеством «топлива». Пристрастие медведя к сладкому и его инстинктивная любовь к меду подтверждают, что его мозг осознает потребность организма в сладком.

Теоретически во время зимней спячки запасы «топлива» в печени иссякнут уже через несколько часов, содержание сахара в крови упадет, надпочечники начнут усиленно вырабатывать стрессовые гормоны, и для поддержания функции мозга начнут разрушаться важные ткани, кости и мышцы.

Однако этого не происходит, так как «умный» медведь, так же как другие впадающие в зимнюю спячку животные, превращает жировые запасы в особый вид «топлива», который может быть использован мозгом. В результате его мозг нормально работает на протяжении долгих зимних месяцев.

А если мозг продолжает выполнять все жизненно важные функции, контролируя все другие органы и ткани, то надпочечникам нет необходимости вырабатывать гормоны, подготавливающие организм к реакции на стресс.

Итак, различие между зимней спячкой и обычным сном очевидно: спячка не порождает стресса.

Сон без обеспечения печени достаточным количеством «топлива» приводит к глубокому стрессу у человека. Падает уровень сахара в крови, надпочечники начинают вырабатывать вредные гормоны, в частности

кортизон, мышцы и кости начинают разрушаться, способность бороться с вирусными инфекциями снижается, нарушается работа желудочно-кишечного тракта, клетки памяти разрушаются, ослабевает репродуктивная функция, а выработка восстанавливающих гормонов прекращается.

Так стремление природы использовать наш сон для восстановления организма оборачивается вредом, а наши жировые запасы остаются нетронутыми.

А бурый и черный медведи, как и любое животное, впадающее в зимнюю спячку, знают разницу между зимней спячкой и обычным сном, безмятежным времяпрепровождением и стрессом. Как-то так получилось, что мы, люди, этого еще не осознали.

Готовясь к зимней спячке, животные хорошенько наедаются летом, когда пищи в изобилии: набирают лишний вес, чтобы расходовать накопленные жировые запасы в то время, когда они будут жить «по инерции». Это великолепный механизм для существования в течение длительного периода, когда трудно найти пищу, а размножение не обязательно. Зимняя спячка — это образец эффективного расходования энергии.

Мы, люди, можем многому научиться у животных. Медведи, барсуки, ежи, грызуны, даже насекомые впадают на зиму либо в спячку, либо в состояние покоя. Температура их тела падает, дыхание и сердцебиение замедляются, на несколько месяцев некоторые функции организма замирают. Для такого существования им требуется минимальное количество питательных веществ, поскольку потребности организма сведены к минимуму. Они живут за счет накопленных жиров и весной просыпаются голодные, но здоровые.

ГОРМОНЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Сложная это вещь, гормоны. Они ведут себя поразному в мужском и женском организме, когда регулируют все жизненно важные процессы — рост, размножение, обмен веществ и определяют наше эмоциональное состояние — ощущение счастья или депрессию, возбуждение или удовлетворение. И гормоны — не всегда приятная вещь. Существуют гормоны

коры надпочечников, которые вызывают стресс, заставляют нас паниковать, стимулируют на активные действия и затем бросают наши растерзанные тела на произвол судьбы, так что нам приходится собирать себя по кусочкам.

Они заставляют нас обливаться потом по ночам и чувствовать разбитость по утрам, внезапно снижают уровень сахара в крови, влияют на наше настроение и вызывают чувство тоски и усталости. Медовая диета позволит избежать выработки этих вредных гормонов, обеспечив печень достаточным запасом «топлива» на ночь.

Комплекс упражнений — один из компонентов медовой диеты — не имеет ничего общего ни с привычной утренней пробежкой, ни с упражнениями в спортзале. Вместо этого мы рекомендуем — но не настаиваем! — выполнять несколько простых упражнений на преодоление сопротивления.

Эти упражнения стимулируют выработку восстанавливающих гормонов во время медленноволнового сна, в результате процесс восстановления организма идет исключительно за счет сжигания жиров.

Что такое упражнения на преодоление сопротивления? Это упражнения, при выполнении которых вы используете свои мышцы для преодоления некоторого сопротивления. Например, придвигаете стул поближе к телевизору, достаете бутылку молока из холодильника или поднимаете и опускаете гантели весом по 1 кг в каждой руке.

Мы рекомендуем выполнять комплекс упражнений на преодоление сопротивления два-три раза в неделю. Для этого совсем не обязательно посещать спортзал. Можно купить небольшие гантели или использовать то, что есть под рукой: например, пакеты с сахарным песком, рисом или фасолью. Используйте сопротивление собственного тела в упражнениях с этими предметами и, например, мячом. Йога, пилатес, любые гимнастические упражнения — это тоже упражнения на преодоление сопротивления. В продаже имеются видеокассеты и видеодиски с записями таких упражнений. Несколько упражнений вы найдете в разделе «Присоединяйтесь к героическому движению сопротивления» на с. 53.

А тем, кто тренируется в спортзале, мы дадим ряд рекомендаций, которые позволят извлечь бóльшую пользу из этих занятий. Тем же, кто ненавидит занятия в спортзале, а также тем, кому они противопоказаны по состоянию здоровья, мы предложим простые альтернативные варианты.

Без этих упражнений вы будете терять избыточный вес несколько медленнее, но обязательно станете чувствовать себя здоровее и бодрее, чем сейчас.

ЧУВСТВО ПОСТОЯННОЙ УСТАЛОСТИ

Почему мы постоянно жалуемся на усталость? Ведь это сигнал бедствия, SOS, предупреждение о том, что, если не предпринять необходимых действий, может наступить кризис.

Наш организм способен накопить лишь небольшое количество энергии, а наш мозг вообще не способен накапливать энергию.

Так что же делать? Ответ прост: медовая диета — новый образ жизни, который позволит вашему организму максимально повысить свой потенциал. Вы очень быстро почувствуете благотворное воздействие этой диеты.

Мы научим вас правильно использовать имеющиеся в вашем организме запасы энергии, чтобы заставить его работать для улучшения вашего физического и душевного здоровья, без самоистязания в спортзале и следования модным и подчас очень сложным диетам.

Когда вы почувствуете на себе благотворное воздействие медовой диеты, вы не только заметите, что стали чувствовать себя намного лучше, бодрее и энергичнее, вы также поймете, что ваш организм обладал запасами энергии, о которых вы даже не подозревали. Вы без труда сможете решить все свои жизненные проблемы, а выглядеть и чувствовать себя будете просто великолепно.

Мы объясним вам причины вашей усталости и расскажем, как от них избавиться. Мы покажем, какой вред вы наносите своему организму и что необходимо сделать, чтобы все изменить. Вы поймете, что это очень просто — избавиться от ощущения постоянной усталости и почувствовать себя здоровой и полной сил и энергии.

Итак, для того чтобы перейти к новому образу жизни, вам следует:

- **Ложиться спать, обеспечив свою печень необходимым запасом «топлива» для питания мозга ночью.**
- **Использовать мед в качестве этого «топлива».**
- **Спать столько, сколько вам надо.**
- **Употреблять в пищу только натуральные продукты, исключив рафинированные и переработанные продукты.**
- **Выполнять комплекс простых упражнений на преодоление сопротивления для достижения максимальных результатов.**
- **Использовать естественные ресурсы вашего организма для сжигания жировых запасов.**

МЕД НА НОЧЬ – ОСНОВА ДИЕТЫ

Съешьте на ночь полную столовую ложку меда непосредственно из банки или разведите его в теплой воде. Воспользуйтесь рецептами, приведенными на с. 49—52.

Что особенного в меде?

Мед содержит равные количества глюкозы и фруктозы.

И что из этого следует?

Фруктоза поступает в вашу печень, регулирует количество глюкозы.

Это позволяет сохранить постоянный уровень сахара в крови на протяжении всей ночи, и можно не бояться внезапных скачков уровня сахара.

Печень имеет запасы «топлива» для питания мозга, значит, нет необходимости в выработке вредных стрессовых гормонов.

Восстанавливающие гормоны вашего организма вполне справляются со своей работой, используя для этого ваши жировые запасы.

ЭТО ПОЛНАЯ ЧЕПУХА, ЧТО НА НОЧЬ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ

Распространено мнение, что есть на ночь нельзя. Действительно наедаться на ночь очень вредно. Пища всю ночь лежит в вашем желудке и превращается в жир, потому что вы ничего не делаете. Кроме того, всем известно, что ночью интенсивность обмена веществ снижается, поэтому ваш организм не сможет

сжечь ни одной калории. В любом случае вы будете плохо спать на полный желудок.

Но речь идет не о том, чтобы набить свой желудок до отказа едой. Мы говорим об обеспечении вашего организма необходимым запасом «топлива» на ночь.

САРА, ЛЮБИТЕЛЬНИЦА НОЧНЫХ НАБЕГОВ НА ХОЛОДИЛЬНИК

Сара чувствовала себя вполне здоровой и бодрой. Она работала и воспитывала двоих детей. Она имела больший вес, чем ей хотелось, несмотря на регулярные занятия в спортзале на тренажерах для сердечно-сосудистой системы. После тренировок она возвращалась домой, кормила ужином детей, ужинала сама, делала необходимые дела и отправлялась спать.

Однако регулярно в час или два ночи Сара просыпалась от голода и совершала набеги на холодильник. Она съедала все остатки детской еды, жадно набрасываясь на что-нибудь сладкое и богатое углеводами, и вновь отправлялась спать.

Что предлагает медовая диета

Мы предложили Саре отказаться от занятий бегом и аэробикой в пользу упражнений на преодоление сопротивления, используя вес собственного тела. Она должна была выполнять 15-минутный комплекс упражнений два-три раза в неделю в тренажерном зале, включая упражнения на скамье для бицепсов и тренажере для жима ногами. А также рекомендовали ей выполнять упражнения с мячом для фитнеса и вольные гимнастические упражнения. И еще — предложили обязательно есть на ночь, что Сару просто поразило:

— Как, есть на ночь? Но от этого поправляются!

Мы объяснили, что если она съест на ночь продукт на основе натуральной фруктозы, то это оптимизирует процесс сжигания жиров в ее организме. Благодаря этому она будет в течение всей ночи иметь постоянный уровень глюкозы в крови — а это очень важно, поскольку снижение или увеличение уровня глюкозы в крови очень вредно для здоровья, даже если вы не страдаете диабетом, — и проснется утром более стройной, отдохнувшей и полной сил и энергии.

— Хорошо, я попробую! — И она вышла от нас с двумя баночками меда. Вскоре Сара почувствовала на себе положительный результат от «подкармливания» печени на ночь медом. Она не только потеряла лишний вес, но и стала просыпаться по утрам полной сил и энергии.

УТРЕННЯЯ ТОШНОТА

Если мы решили заняться разрушением мифов, то давайте займемся еще одним из них и расскажем, как можно пропустить завтрак. Мы все не раз слышали: «Я никогда не завтракаю», «Я не могу есть по утрам», «Меня тошнит от одной мысли о завтраке».

При этом многие из нас прекрасно знают, что, если заставить себя съесть ломтик хрустящего хлеба, почувствуешь себя значительно лучше. Почему так происходит?

Все дело опять же в печени. Ломтик хрустящего хлеба с фруктовым соком обеспечит питанием нашу печень и стабилизирует уровень глюкозы в крови. Наш организм перестанет вырабатывать вызывающие тошноту стрессовые гормоны, и мы почувствуем себя намного лучше.

Утреннюю тошноту вызывает низкий уровень глюкозы в крови, и независимо от того, беременны вы или нет, мужчина вы или женщина, это очень опасно. Ведете ли вы машину, работаете ли на конвейере или просто спите в своей кровати, низкое содержание глюкозы в вашей крови заставит организм серьезно запаниковать и начать изо всех сил вырабатывать гормоны, что принесет значительный вред вашему здоровью.

Все, что необходимо вам сделать, — это «дозаправить» вашу печень достаточным количеством «топлива» перед сном. Очень просто и дешево. Особенно это важно, если вы принимали алкоголь, так как алкоголь приводит к снижению уровня глюкозы в крови, что и служит основной причиной похмелья.

Теперь давайте рассмотрим еще один основной принцип, играющий важную роль в нашей диете.

Мы уже достаточно много говорили о сне: о медленноволновом сне, о гормонах, вырабатываемых во время сна, о плохом сне, о ночном голодании и низком содержании глюкозы в крови во время сна.

А теперь давайте задумаемся о качестве сна. Что же это такое?

С древнейших времен и вплоть до начала XX века ночью было темно! Даже при зажженных свечах и горящем огне мы не были окружены ярким светом. А сейчас — окружены: уличное освещение, разноцветная реклама, фары машин, светящиеся экраны телевизоров, компьютеров и других приборов — все это рядом днем и ночью.

В некоторых странах яркий свет используют в качестве пытки для преступников. Мы очень редко бываем в полной темноте.

Световое загрязнение от уличного освещения и световой рекламы не только мешает нам насладиться видом звездного неба, но и наносит вред природе.

Один из тренеров рассказывал нам о своем отце, работавшем в нефтяной промышленности на Дальнем Востоке.

Когда факельная установка находилась рядом с рисовым полем, рис рос очень плохо, хотя источник света и тепла находился слишком высоко, чтобы как-то изменить температуру земли.

Но было отмечено, что рис рос нормально в тех местах, где был защищен от света. Свет, освещавший рисовое поле в ночное время, препятствовал нормальному росту риса. Растения были в замешательстве.

В мозге человека есть небольшая железа — эпифиз, которую еще называют «третьим глазом». Она реагирует на изменение освещенности, вырабатывая гормон мелатонин, когда наступает темнота. Для того чтобы этот гормон обеспечивал восстановление организма во время сна и оптимизировал сжигание жиров, необходима полная темнота.

Поэтому уберите из спальни любые источники искусственного света.

МЕДЛЕННОВОЛНОВОЙ СОН

Итак, мы обеспечили нашу печень необходимым запасом «топлива» на ночь и создали в спальне полную темноту.

Что еще можно сделать, чтобы быть уверенным в том, что оптимизированы процессы сжигания жиров

и восстановления организма, происходящие во время медленноволнового сна?

ПОЛУДЕННЫЙ ОТДЫХ ДЖЕННИ

Дженни, бухгалтер тридцати с небольшим лет, любительница активного отдыха и фанатик фитнеса, проводила большинство вечеров в спортзале, занимаясь каждый день по 90 минут, бегала по 30–40 минут в обеденный перерыв, а затем быстренько перекусывала сандвичем перед возвращением на работу.

Она постоянно изнемогала от усталости. Тогда мы предложили ей обеспечивать необходимым «топливом» свой организм перед вечерними занятиями в спортзале и «дозаправлять» печень медом перед сном. Она прислушалась к нашему совету и стала чувствовать себя настолько хорошо и бодро, что решила включить в свой распорядок дня бег в обеденный перерыв. Однако вскоре вновь стала жаловаться на физическое и эмоциональное истощение.

Что предлагает медовая диета

Мы предложили Дженни включить в распорядок дня короткий получасовой сон в обеденный перерыв, при этом посоветовали съесть половину обеда (с. 44–45) перед сном, а вторую половину после сна. Этот сон должен обеспечить выработку восстанавливающих гормонов, снизить уровень стресса и подготовить ее к напряженному труду во второй половине дня.

«Дозаправка» печени позволит устранить эффект «русских горок» в ее организме и подарит ей спокойствие и хорошее самочувствие на весь оставшийся день.

– Как у испанцев! – воскликнула она. – Сиеста – это великолепно.

В дальнейшем она никогда не отступала от этого правила.

Во время сна организм сжигает жир, если вы даете ему стимул к восстановлению. Ваш организм обожает жертвовать запасами жира во имя своего восстановления. Все, что нужно сделать, это обеспечить его необходимыми материалами и создать хорошие условия

для работы, т.е. обеспечить запасом «топлива», чтобы стабилизировать уровень глюкозы в крови и не допустить выработки вредных стрессовых гормонов. А уж он ответит нам любезностью на любезность. И как ответит!

Качественный сон также препятствует процессу старения, поэтому, если вы хотите задержать развитие этих процессов в своем организме, мы советуем вам прочитать о том, что такое медленноволновой сон и почему он так много для нас значит.

Мы все стареем, независимо от того, насколько активно пытаемся с этим бороться. Основной причиной смертности в современном западном обществе остаются сердечные болезни и образ жизни, который ведет к их возникновению. Высокий уровень холестерина, склероз кровеносных сосудов, ожирение, сидячий образ жизни, чрезмерное употребление алкоголя и, конечно же, курение — по-прежнему главные причины смертности.

Становясь более тучными и менее активными, мы приближаем собственную смерть, но, несмотря на это, в среднем мы живем дольше благодаря развитию медицины, в частности, борьбе с вирусными инфекциями с помощью новых лекарственных средств и развитию хирургии. Однако очень многое из того, что убивает нас, мы в силах изменить.

Это чрезвычайно просто: необходимо лишь следить за тем, как мы питаемся, спим и живем, но мы игнорируем очевидное.

Подождите, вы хотите сказать, что в моих силах задержать процесс старения?

Восстановительный механизм нашего организма имеет мощное средство для борьбы со старением, о котором мы уже говорили. Это медленноволновой сон. Возможно, вы не раз слышали об этом. Именно такой сон обеспечивает восстановление наших тканей и позволяет нам бросить вызов старению.

Неужели все мы не состаримся и не умрем? Разве наш организм постепенно не разрушается? После 25 лет клетки нашего мозга начинают отмирать с не-

вероятной скоростью, поэтому все разговоры о том, что можно отодвинуть старость, — полная чушь. Вечная молодость — это Чаша Грааля.

Вы знаете второй закон термодинамики? В нем говорится, что все мы медленно разрушаемся, что энтропия, или увядание, так же присуща людям, как и всему остальному во Вселенной — от полистироловых чашек до разлагаемой микроорганизмами туалетной бумаги. Но мы, люди, способны к самообновлению. Мы представляем собой нарушение второго закона термодинамики, потому что организованны, динамичны и способны к постоянному самовосстановлению. Мы полностью противоречим этому закону.

И все это происходит во время медленноволнового сна? Именно в этот период происходит восстановление нашего организма? Иными словами, вы хотите сказать, что некоторым образом мы способны повернуть время вспять?

Да, можно сказать и так. Мы сменяем естественный процесс увядания и разрушения организма на обратный процесс. Мы задерживаем время.

Итак, если я правильно поняла, вы хотите сказать, что если мы оптимизируем процесс восстановления организма во время медленноволнового сна, то мы сможем отодвинуть время?

Мы не обещаем вам ключ к вечной жизни. И нам пока не удалось найти Чашу Грааля, но мы хотим сказать, что если будем жить в соответствии с нашими циклическими ритмами, или, если хотите, с нашей биологической музыкой, то наверняка сможем заставить эти мелодии природы работать на нас.

Что еще мы можем сделать, чтобы оптимизировать этот процесс?

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Мы уже упоминали об упражнениях на преодоление сопротивления. Давайте поговорим об этом по-

дробнее. Для того чтобы быть в хорошей физической форме и отлично себя чувствовать, многие занимаются аэробикой — упражнениями, которые заставляют нас потеть, а наше сердце сильно биться, — при этом, как нам говорят, сжигаются калории.

Такие упражнения отлично подходят для поддержания физической формы, так как позволяют снизить кровяное давление и повысить сопротивляемость организма, однако утверждение о том, что они позволяют сжечь огромное количество калорий, не вполне соответствует действительности.

На самом деле, когда во время бега вы стараетесь обрести дыхание, а вашему телу для продолжения движения необходима энергия, она поступает в основном от ваших мышц. Разрушение мышц для получения калорий — это совсем не то, что нужно, чтобы сбросить лишние килограммы. Вам необходимо сжигать жировые запасы.

Упражнения на преодоление сопротивления не являются абсолютно необходимыми. Медовая диета будет работать и без них, однако эти упражнения позволят гораздо быстрее избавиться от лишнего веса и чувствовать себя более здоровой и активной. Упражнения на преодоление сопротивления позволяют вам ускорить процесс сжигания жира, что даст вашему организму дополнительный стимул к самовосстановлению. Иными словами, ночью будет сжигаться большее количество калорий, и вы сможете быстрее избавиться от лишнего веса.

Прежде чем вы примете решение включить в диету комплекс упражнений на преодоление сопротивления, необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если вы страдаете какими-либо заболеваниями, такими как болезни позвоночника, сердечно-сосудистые заболевания, артрит или ревматизм.

Если вы будете посещать спортзал, постарайтесь найти хорошего и квалифицированного тренера, который составит для вас специальную программу. Если вы планируете заниматься самостоятельно, то следуйте указаниям, содержащимся в разделе «Присоединяйтесь к героическому движению сопротивления» (с. 53).

Выполнять упражнения на преодоление сопротивления намного безопаснее, чем, например, тренироваться на «беговой дорожке» каждый день в течение часа, к тому же при этом вы легко сможете подобрать упражнения для своего возраста, веса и физического состояния. Однако решение остается за вами, и даже без комплекса упражнений на преодоление сопротивления медовая диета изменит вашу жизнь.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Во многих современных модных диетах основное внимание уделяется только тому, что мы едим. Аткинс советовал увеличить потребление жиров и белков, но исключить углеводы. Существует диета, предусматривающая употребление в пищу продуктов с низким гликемическим индексом (ГИ), которые медленно повышают содержание глюкозы в крови и требуют больше времени для переваривания, — при этом расходуется некоторое количество калорий. Существуют множество других модных диет: комбинированная диета, капустная, грейпфрутовая, диета на основе яиц, сваренных вкрутую. Все эти диеты предполагают употребление в пищу определенных продуктов или групп продуктов.

Однако здоровое питание не предусматривает исключения каких-либо групп продуктов из рациона. Здоровое питание — это сбалансированная комбинация натуральных продуктов, обеспечивающая нас всеми необходимыми питательными веществами, но не перегружающая наш организм ненужными добавками.

Медовая диета основана на здравом смысле и биологии человека. Мы не хотим, чтобы вы голодали, изнуряли себя длительными занятиями на «беговой дорожке», страдали от несварения желудка и дурного запаха изо рта, и, конечно же, не хотим, чтобы вы отказывались от любимых блюд.

Вам и не придется этого делать. В этом нет никакой необходимости. Наш подход основан на натуральном, здоровом питании, поэтому забудьте о готовых обедах, не имеющем питательной ценности белом хлебе, о различных пищевых красителях и ароматических добавках и покупайте только те продукты, которые нравятся вашему организму.

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ НАС

В последнее время в супермаркетах появилось большое разнообразие натуральных продуктов, однако лучше покупать продукты, поставляемые местными хозяйствами, в небольших магазинчиках и на рынках. Советуем покупать продукты раза три в неделю: лучше купить небольшое количество ультрасвежих продуктов, чем покупать продукты впрок и есть потом несвежие.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ СВОЙСТВ ПРОДУКТОВ

Что вы знаете о продуктах, которые едите? Чтобы проверить свои знания, попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Какой из продуктов содержит наибольшее количество углеводов?
   А. Кусочек фруктового кекса.
   Б. Блинчик со сладким сиропом.
   В. Кусочек баттенбургского пирога.

2. Какой из сортов хлеба содержит наибольшее количество пищевых волокон?
   А. Хлеб из непросеянной муки.
   Б. Простой индийский хлеб.
   В. Пшеничный хлеб из кислого теста.

3. Какой из этих продуктов имеет самый низкий гликемический индекс (ГИ)?
   А. Картофель.
   Б. Шоколад.
   В. Овсяная каша.

4. Какой из продуктов содержит наибольшее количество белков из расчета на грамм?
   А. Печенка молодого барашка.
   Б. Жареный арахис.
   В. Сыр чеддер.

5. Как лучше готовить овощи, чтобы сохранить в них витамины?
   А. Варить на пару.

Б. Готовить в микроволновой печи.
В. Отварить их.

6. Какие из микроэлементов и витаминов необходимы для сохранения мощной иммунной системы?
А. Железо.
Б. Витамин С.
В. Цинк.

7. На какую из трех систем наиболее благоприятное воздействие оказывает белок, содержащийся в нашей пище?
А. На энергетические ресурсы.
Б. На волосы.
В. На выработку гормонов в нашем организме.

8. Какой из этих продуктов позволяет вам чувствовать себя наевшимся досыта?
А. Морковь.
Б. Бифштекс.
В. Чипсы.

ОТВЕТЫ:

(1). Да, все это тяжелая пища, но вы будете удивлены, узнав, что баттенбургский пирог, содержащий 52,7 г углеводов на каждые 100 г, еще хуже фруктового кекса, содержащего 43,4 г углеводов на 100 г. Фруктовый кекс по крайней мере содержит несколько полезных ингредиентов, а купленный в супермаркете баттенбургский пирог изготовлен из хорошо просеянной муки, сахара-рафинада с добавлением дешевых насыщенных жиров и красителей. Блинчик с сиропом содержит 45,3 г углеводов на 100 г, но он имеет низкий гликемический индекс и готовится из натуральных ингредиентов.
(2). Хлеб — ежедневный источник пищевых волокон для большинства из нас, поэтому лучше использовать цельнозерновой хлеб и хлеб из непросеянной муки. Ломтик хлеба из непросеянной муки содержит 3,8 г пищевых волокон на 100 г. Простой индийский хлеб, содержащий 2,0 г пищевых волокон на 100 г, на первый взгляд кажется лучше, чем большинство сортов белого хлеба, но это преимущество обманчиво, поскольку в него добавляется боль-

шое количество жиров. Пшеничный хлеб из кислого теста практически не содержит пищевых волокон (0,9 г). И учтите, что серый хлеб из непросеянной муки не обязательно содержит большое количество пищевых волокон, поэтому, покупая такой хлеб, обязательно проверьте указанное на наклейке содержание питательных веществ.

(3). Это хитрый вопрос. Гликемический индекс определяет, насколько быстро углевод инициирует повышение уровня сахара в крови: чем медленнее, тем лучше. Однако не все продукты с низким гликемическим индексом следует слишком часто включать в свой рацион. Шоколад имеет самый низкий гликемический индекс, но не желательно заменять им картофель или овсяную кашу.

(4). Белок жизненно необходим нашему организму для снабжения его энергией и строительства клеток. Небольшая порция жареной печенки молодого барашка — всего 100 г — содержит 30,1 г белка. Жареный арахис, хотя и имеет 51,2 г белка на 100 г, не содержит других питательных веществ, которыми так богата печенка, в частности в нем нет железа, к тому же в нем большое количество калорий. В 100 г сыра содержится 25,6 г белка.

(5). Готовьте овощи в микроволновой печи для максимального сохранения их питательной ценности. Лучше всего купить микроволновую пароварку. Конечно, можно готовить овощи на пару и на полке в камине для подогревания пищи, но, пожалуйста, никогда не отваривайте овощи, так как при этом разрушается бóльшая часть содержащихся в них питательных веществ.

(6). Каждый по-своему.

(7). Выработка гормонов. Белок содержит азот, необходимый для выработки гормонов.

(8). Морковь. В моркови глюкоза и фруктоза, необходимые вашей печени и мозгу, находятся в идеальном равновесии. После того как ваша печень получит необходимое питание, мозг успокоится и не будет требовать, чтобы вы съели чего-нибудь еще.

ПРОДУКТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В МЕДОВОЙ ДИЕТЕ

Возможно, вы хорошо знакомы с основными группами продуктов, но мы все же решили перечислить основные элементы нашего пищевого рациона, расска-

зать о том, что они собой представляют и какова их роль в обеспечении нашего организма необходимыми питательными веществами.

Белки — это строительный материал для всего живого. Они необходимы для кожи, клеток, ферментов, гормонов — для всего, что делает жизнь возможной. Основные источники белков — молоко (также являющееся источником кальция), яйца, сыр, соя, рыба, говяжье и куриное мясо.

Углеводы пользуются дурной славой, причем совершенно незаслуженно. Они обеспечивают наш организм энергией и поддерживают постоянный уровень глюкозы в крови, особенно во время физической нагрузки.

Углеводы необходимы для работы мозга. Проблемы возникают, когда мы употребляем в пищу слишком много сахара-рафинада и хлеба. Для нашего организма важны углеводы, содержащие фруктозу и глюкозу, так как фруктоза высвобождает углеводы, необходимые для питания мозга. Самый лучший и древнейший источник углеводов, содержащий равное количество фруктозы и глюкозы, — это мед. Древние египтяне знали это, а вот мы — забыли. Важный источник углеводов — фрукты и овощи: они содержат фруктозу и глюкозу в равных пропорциях, что идеально с точки зрения питания печени и мозга и поддержания постоянного уровня глюкозы в крови.

Жиры делятся на две группы: насыщенные и ненасыщенные. Животные жиры насыщенные: наш организм не нуждается в них, они откладываются в виде жировых тканей, повышают уровень холестерина в крови, закупоривают сосуды и увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Ненасыщенные жиры полезны, они содержатся в жирной рыбе и некоторых растительных маслах и включают в себя жизненно важные жирные кислоты. Поэтому оливковое масло полезно, а топленый свиной жир вреден!

Витамины и минералы. Витамины необходимы каждой клетке нашего тела. Мы получаем их из раз-

личных видов продуктов. Наш организм не способен сам вырабатывать витамины, поэтому следует выбирать продукты, богатые витаминами. Минералы — это те самые химические элементы, которые мы изучали на уроках химии. На нашей планете минералы первоначально содержались в растениях; животные получают их из растений, после смерти животных и растений содержащиеся в них минералы переходят в почву. Мы получаем минералы, потребляя в пищу животных или растения, которые берут минералы из почвы. Наш организм не способен вырабатывать минералы, так же как и витамины. Поэтому единственным источником минералов для человека является пища. Переработанные продукты из супермаркетов, готовые блюда, отпускаемые на дом, и еда, которую можно перехватить на скорую руку, в процессе приготовления теряют основную часть питательных веществ, поэтому имеет смысл дополнять свой рацион минералами и витаминами.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА

Нежирное мясо следует включать в свой рацион три-четыре раза в неделю. Если вы вегетарианец, то мясо необходимо заменить в своем рационе большим количеством сои или других источников белка.

Рыба — это великолепный продукт, поскольку практически не содержит жиров (за исключением полезных жиров, содержащихся в жирных сортах рыбы). Ее очень легко готовить, кроме того, можно включать в свой рацион самые разнообразные сорта рыбы. Рыба чрезвычайно богата белками, а также витаминами и минералами. Не переваривайте рыбу и старайтесь включать в свой рацион жирные и нежирные ее сорта. К жирным сортам относятся анчоусы, сельдь, скумбрия, сардины, салака, тунец, килька, форель, лосось. Остальные сорта — это то, что мы обычно называем белой рыбой: бриль, речная и морская камбала, палтус, солея, окунь, лещ, треска, сайда, пикша, серебристый хек, морской черт, мерланг.

Яйца — прекрасный источник белков, но старайтесь не злоупотреблять ими, так как чрезмерное упот-

ребление яиц может повысить содержание холестерина в крови. Достаточно съедать два-три яйца в неделю.

Углеводы должны присутствовать в вашем рационе каждый день, но старайтесь достичь баланса между источниками углеводов — это должны быть не только хлеб и макароны, но и фрукты, овощи, мед, чтобы ваш мозг всегда был обеспечен необходимым питанием.

ОТПРАВЛЯЯСЬ В МАГАЗИН ЗА ПРОДУКТАМИ

Итак, вы начинаете совершенно новую жизнь. Проверьте свои кухонные шкафы и избавьтесь от продуктов, которые никогда уже вам не понадобятся, если вы станете следовать медовой диете. Отправляйтесь в магазин, куда поставляют свою продукцию местные поставщики, и купите свежие натуральные продукты хорошего качества, которые сможете применять в соответствии с медовой диетой.

Вы можете купить продукты и в супермаркете, но при этом необходимо внимательно изучить этикетки и выбрать только самые свежие продукты. Покупайте только натуральные продукты, никогда не покупайте продукты, прошедшие переработку и содержащие красители и консерванты, они не принесут никакой пользы вашему здоровью. Старайтесь не покупать больше чем вам необходимо. Продукты, срок хранения которых превышает несколько дней, теряют значительную часть питательных веществ.

Старайтесь покупать свежие овощи и фрукты, соответствующие данному времени года. Если они не соответствуют определенному времени года, то скорее всего выращены в теплицах, поэтому их питательная ценность ниже. На рынке можно купить свежие и более дешевые продукты, чем в супермаркете. Покупайте больше свежих фруктов — любые фрукты, которые вы любите, — и не забывайте включать в свой рацион картофель.

Покупайте рыбу, которая выглядит действительно свежей. Ее лучше приобретать у местных торговцев, чем в супермаркетах. Рыба, продаваемая в супермаркетах, никогда не будет столь же свежей. У торговцев

рыбой вы можете купить рыбу разных сортов, в том числе и выловленную в местных водоемах.

В наши дни трудно найти торговцев свежим мясом. В магазинах в основном продается упакованное в контейнеры мясо, часто с добавлением красителей для придания ему красного цвета. Покупая мясо в магазине, старайтесь выбрать свежеразделанную продукцию, имеющую вид натурального мяса.

По вашей просьбе мясники отрежут вам нужный по размеру кусок мяса. Некоторые из них также торгуют свежим мясом домашней птицы. При необходимости можно договориться с производителями натуральной продукции, которые будут доставлять вам продукты на дом.

Что касается продуктов, богатых углеводами, то не поддавайтесь искушению купить ароматную свежую выпечку в супермаркетах. Эти соблазнительно выглядящие багеты и булочки пекут из предварительно приготовленных смесей, которые доставляют в магазин и там смешивают с водой.

Они содержат тщательно просеянную пшеничную муку, насыщенные жиры, сухие дрожжи, консерванты, красители и ароматизаторы. Ваш организм не обнаружит в этих продуктах ничего полезного для себя и отложит остатки в виде жировых тканей на случай предстоящего голода.



Что касается молочных продуктов, то в настоящее время есть большое количество сыроварен, производящих натуральные продукты хорошего качества, поэтому вы можете спокойно покупать эту продукцию (однако в не слишком больших количествах, так как она богата калориями). Сейчас в супермаркетах можно купить натуральное молоко, чрезвычайно

богатое питательными веществами, но вы можете приобрести молоко и более низкой жирности, которое будет содержать те же питательные вещества (если только оно не предназначено для растущих детей). Натуральные и фруктовые йогурты тоже очень полезны, но старайтесь не покупать слишком густые и сладкие йогурты.

Продукты, не требующие хранения в холодильнике, можно хранить значительно дольше. Позаботьтесь о том, чтобы у вас всегда был запас меда, и постарайтесь исключить из рациона сахар-рафинад. Такие продукты, как молочно-белковые пасты, весьма полезны, так как являются источником витаминов группы В. В качестве закуски можно использовать орехи, сухофрукты, семечки и бобы. Покупайте растительные масла, богатые жирными кислотами, такие как оливковое и кунжутное масло, но держите их в прохладном темном месте, чтобы сохранить все питательные свойства. Под рукой у нас всегда есть макароны и рис. Старайтесь покупать макароны из твердых сортов пшеницы и нешлифованный или канадский рис в зависимости от того, что вы больше предпочитаете. Полезны также цельнозерновые хрустящие хлебцы.

О ТОМ, КАК ГОТОВИТЬ ПИЩУ

Будет ли пища полезна вашему организму, в значительной степени зависит от того, как вы ее приготовите. Если вы переварите овощи, будете слишком долго запекать рыбу или пожарите курицу во фритюре, то разрушите содержащиеся в этих продуктах питательные вещества.

Итак, если вам удалось купить свежую нежирную говядину, мясо домашней птицы хорошего качества и свежие овощи, постарайтесь не уничтожить результаты своего труда на кухне.

Не забудьте добавить свежие пряные травы, перец и различные специи, но не злоупотребляйте солью. Обязательно удалите жир с мяса и снимите кожу с птицы (это можно сделать и после приготовления блюда).

Используйте специальный термометр для проверки готовности жареного мяса, чтобы не пережарить его. Помните, что рыба готовится очень быстро.

ПЛАН ПРИЕМА МЕДА В СООТВЕТСТВИИ С ДИЕТОЙ

Вы готовы? Мы подумали, что будет целесообразно привести некоторые статистические данные о потребностях нашего мозга, прежде чем рассказать о плане приема меда.

- В то время как вы читаете эти строки, ваша печень расходует по 10 г глюкозы в час.
- Примерно 60% этой глюкозы поглощается мозгом, чтобы он мог воспринять информацию, представленную на этой странице, и обработать ее.
- Ваш прожорливый мозг, составляющий 2% от вашего тела, поглощает 60% имеющихся в вашей печени запасов «топлива».
- Если бы остальная часть вашего тела поглощала глюкозу такими темпами, вам пришлось бы съедать в день по 14 буханок хлеба только для того, чтобы оставаться живым (забудьте о том, чтобы пробежаться за отъезжающим автобусом).

Итак, теперь вы представляете, какое огромное количество «топлива» требует ваш мозг, чтобы продолжать нормально работать. А сейчас давайте посмотрим, как будет работать наш план, гарантирующий обеспечение мозга необходимым питанием должным образом и в нужное время суток.

Обратите особое внимание на те периоды, которые мы назвали «часами печали». В эти периоды времени организм близок к катастрофе, но вы, скорее всего, вполне не осознаете этого, а лишь чувствуете себя усталой и раздраженной.

Пейте больше воды. Это обеспечит нормальную работу вашего организма, улучшит процесс пищеварения и избавит вас от мук голода. Всегда имейте при себе бутылку с водой, и пусть регулярное питье войдет в привычку. Вы должны стремиться к тому, чтобы выпивать примерно два литра воды в день, не считая чая и кофе.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С МЕДОВОЙ ДИЕТОЙ

САМОЕ ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ: 7.30–8.30 УТРА

Это самое подходящее время для того, чтобы «заправить» свою печень, т.е. чтобы фруктоза попала в печень и подготовила ее к приему глюкозы. Ваша печень сейчас пуста, а ваш мозг голоден, поскольку весь ночной запас меда уже израсходован. Важно обеспечить печень необходимым «топливом», чтобы она снова включилась в работу. Если вы решите обмануть свою печень и обойтись без хорошего завтрака, то вы обманете саму себя.

Вы не сможете быстро сбросить лишний вес, если станете голодать по утрам. Это приведет лишь к тому, что вы будете менее внимательной и, переходя дорогу, можете просто не заметить приближающийся транспорт, если же вы сами будете за рулем, то сможете стать причиной аварии, поскольку из-за низкого уровня глюкозы в крови будете представлять собой определенную опасность для окружающих.

Возможно, вы не осознаете, что по утрам невнимательны и ваше внимание рассеянно, но это действительно будет так. Низкий уровень глюкозы в крови —

очень коварная вещь. Она может вызвать головную боль, но при этом не дает осознать, что для ее устранения необходимо «заправить» печень «топливом». Она может на весь день испортить вам настроение, вы станете ощущать постоянную усталость, вас будут раздражать коллеги и вообще все вокруг.

Вы будете испытывать определенные неудобства: станете потеть, сердце начент биться неровно, но самое главное — вы будете совершенно неспособны к спокойному и рациональному анализу рабочих вопросов.

ВЫБЕРИТЕ ОДИН ИЗ ВАРИАНТОВ ЗАВТРАКА:

Яблочный сок
Мюсли с полуснятым молоком
Вареное яйцо
Нежирный йогурт с малиной

Томатный сок
Каша на полуснятом молоке
Яйцо–пашот
Свежевыжатый апельсиновый сок
Два тонких ломтика жареного бекона на гренке из непросеянной муки

Фруктовый салат из нарезанных кусочками яблока и апельсина
Хлопья из отрубей с полуснятым молоком
Яйцо–пашот

Свежевыжатый апельсиновый сок
1 ломтик цельнозернового хлеба с пастой из маслин
Порция нежирного сыра
2 сливы

1 банан
1 ломтик цельнозернового хлеба с нежирным маслом и кусочком нежирной ветчины
Нежирный йогурт с двумя чайными ложками меда

Мед (2 чайные ложки) в травяном чае
Мюсли с обезжиренным молоком

1 вареное яйцо и 1 подрумяненный на огне ломтик хлеба из непросеянной муки с нежирным маслом
Фруктовый салат или нарезанные ломтиками груша и апельсин

Томатный сок
Жареный бекон с яйцом и бобами
1 подрумяненный на огне ломтик цельнозернового хлеба и мед
Клубника с нежирным йогуртом

ВРЕМЯ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ И ОБЕДОМ: 10.30–11.30 УТРА

Выберите и съешьте что-нибудь одно:
Небольшая пригоршня орехов/семечек/сухофруктов
Любой фрукт
Несколько цельнозерновых хлебных палочек
Батончик мюсли, содержащий мед

ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ: 12.30–13.30

Если вы привыкли питаться на работе сандвичами, то предлагаем вам сэкономить деньги и получить представление о том, что вы едите в обед, самостоятельно приготовив себе еду! Если вы живете рядом с работой или работаете дома, то можете даже немного вздремнуть. И надо сказать, после обеда вы станете работать намного продуктивнее. Даже если вы просто полежите в кресле и слегка вздремнете в течение 10 — 15 минут, вы почувствуете себя совершенно по-другому, так как ваши гормоны смогут заняться восстановлением организма уже в середине дня.

ВЫБЕРИТЕ ОДИН ИЗ ВАРИАНТОВ ОБЕДА:

Апельсиновый сок
2 ломтика цельнозернового хлеба, смазанного оливковым маслом, с паштетом из тунца, с холодными жареными грибами и огурцом
Нарезанное ломтиками яблоко с нежирным сыром

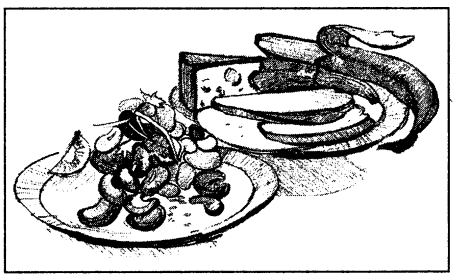
Фруктовый салат из нарезанного ломтиками яблока и долек апельсина

Рис басмати с нежирной ветчиной и салат из томатов, бобов и листьев капусты
1 батончик мюсли (без сахара)

Томатный сок
Кускус с сардинами, спаржей, репчатым луком и грибами
Нежирный сыр
2 сливы

Фруктовый сок
Хлеб из непросеянной муки с оливковым маслом
Макаронные изделия с сельдью, луком, огурцом и салатом-латуком
Клубника с нежирным йогуртом

Малина в нежирном йогурте
Салат из разных сортов фасоли с оливковым маслом и тосты из белого хлеба
Нежирный сыр с овсяной лепешкой
1 банан



Апельсиновый сок
2 ломтика цельнозернового хлеба с постной свининой и салатом из огурца, салата-латука и помидоров черри
Небольшая порция нежирного сыра и несколько фиников

1 ломтик ананаса
Порция макарон пенне (прямых трубчатых) с нежирным куриным мясом, золотистой фасолью и грибами
2 овсяные лепешки с нежирным сыром

ВРЕМЯ ПЕЧАЛИ. ОДИН...

В конце вашего рабочего дня

В прежние времена парижская богема — художники и писатели — собиралась на левом берегу Сены

примерно в пять часов дня и обсуждала события дня. Они выпивали по чашечке кофе или бокалу вина, иногда съедали по порции устриц или улиток. Мы так спешим в наши дни, что даже не пытаемся включить в свой распорядок дня небольшой полдник, но всем нам пойдет на пользу, «если мы немного подкрепимся» в это время суток, как говорил Винни-Пух.

На самом деле мед, который так любил Винни-Пух, это идеальный продукт для обеспечения питанием вашей печени, перед тем как вы вернетесь домой и приготовите себе нормальную еду.

Выберите что-нибудь одно:

Небольшой пакетик жареного арахиса

Банан

Два хрустящих хлебца с нежирным сыром или медом

ВРЕМЯ ПЕЧАЛИ. ДВА...

Когда вы возвращаетесь домой

В зависимости от того, сколько времени занимает у вас дорога с работы, вернувшись домой, вы можете поддаться искушению налить себе чего-нибудь выпить и поваляться на диване с пакетиком хрустящего картофеля, перед тем как заняться домашними делами. Если вы так делаете, значит, сами напрашиваетесь на неприятности. Любой алкоголь вызывает снижение уровня глюкозы в крови, а любые готовые закуски, наоборот, вызывают его повышение. В результате ваш организм будет совершенно сбит с толку. Вы немного вздремнете, проснетесь с ощущением голода, и все повторится сначала. Если такая ситуация вам знакома, перекусите еще раз, когда вернетесь домой с работы. Вы будете поражены, насколько меньше устанете, как вы обрадуетесь встрече с детьми, супругом и общим разговорам, вместо того чтобы испытывать раздражение и усталость.

ВЫБЕРИТЕ ЧТО-НИБУДЬ ОДНО ИЗ ЭТОГО:

Тертая морковь с изюмом

Свекла с огурцом или томатом

Спаржа с нежирным маслом

Две овсяные лепешки с помидорами

Нарезанные ломтиками помидоры с нежирным сыром и черным перцем

Ломтик подрумяненного на огне цельнозернового хлеба с оливковым маслом и перцем

Нарезанное ломтиками яблоко с огурцом и нежирным сыром.

ВРЕМЯ УЖИНА: 18.30–20.00

Для большинства из нас — это основной прием пищи, но, готовя ужин, нам часто приходится учитывать вкусы других людей. Дети порой очень привередливы в еде, часто и мужья бывают не менее разборчивы. Предлагаемые нами меню достаточно универсальны; они позволят учесть разные вкусы и предпочтения, особенно если обед придется готовить именно вам.

Вечерняя пища должна быть богата основными питательными веществами и включать большое количество свежих овощей и фруктов, но после ее приема вы не должны чувствовать тяжести в желудке. Старайтесь, чтобы порции были не очень большими, а спустя пару часов желательно совершить небольшую прогулку или выполнить несколько упражнений на преодоление сопротивления.

ВЫБЕРИТЕ ОДИН ИЗ ЭТИХ ВАРИАНТОВ:

Томатный сок
Домашний овощной суп (картофельный, томатный, луковый или грибной) и небольшая порция нежирного сыра
Жареная сельдь, молодой картофель, отваренный в мундире, морковь, капуста, перец, репчатый лук
Нежирный йогурт с клубникой

Апельсиновый сок
Салат из листовых овощей с золотистой и пятнистой фасолью, огурцом, салатом-латуком, перцем, зелеными оливками
Жареный бифштекс из вырезки, рис басмати, грибы, репчатый лук, морковь
Нарезанная ломтиками дыня с имбирем

1 ломтик ананаса
Овощной суп с томатами, луком, брокколи и морковью
Жареная натуральная курятина с капустой, цветной капустой, шпинатом и жареным картофелем
Салат из свежих фруктов с медом

Томатный сок
Жареный свежий тунец (или консервированный в подсолнечном масле) с лапшой, перцем и каролинскими бобами
Нежирный сыр с овсяными лепешками
Малина в нежирном йогурте

Салат из томатов и базилика с 1 чайной ложкой оливкового масла и уксуса
Ветчина, авокадо, грибы и лук
2 чайные ложки меда в нежирном йогурте

Сок манго
Салат из нежирного сыра, яблока (нарезанного кубиками), фиников и помидоров черри
Жареная молодая баранина, кускус, сладкий перец, брокколи и морковь
Фруктовый шербет

Салат из апельсина, огурца и авокадо
Жареная индейка, картофель, отваренный в мундире, морковь, лук, бобы
Абрикосы и нежирный йогурт

ВРЕМЯ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ

Выбора нет. Это МЕД. Одна или две столовые ложки за час до сна.

Старайтесь разнообразить способы приема на ночь одной столовой ложки меда (или двух столовых ложек, если ваш вес больше среднего), добавляя горячую воду, лимон, гвоздику. Можно также добавить мед в настой мяты или ромашки.

Вы можете выбрать один из представленных ниже рецептов напитков с добавлением фруктов. Для разнообразия можно намазать мед на тост или хрустящие хлебцы или добавить в нежирный йогурт. Независимо

от того, какой способ приема меда вы выберете, он обеспечит вашу печень необходимым запасом «топлива», если принять его примерно за час до сна.

Вы будете спокойно спать, а ваш организм будет занят сжиганием лишних жиров и выполнением программы восстановления, и на вас не повлияют гормоны стресса. Вы проснетесь бодрой, более стройной и здоровой, и это действительно будет не сон. Ваш организм станет восстанавливаться, лишний жир — сжигаться, в то время как фруктоза будет очищать вашу печень от токсинов.

МЕДОВЫЕ НАПИТКИ НАШЕЙ ДИЕТЫ

Ниже мы предлагаем вам рецепты различных напитков на основе меда, которыми вы сможете наслаждаться в любое время дня и которые обеспечат вас ценными питательными веществами, «заправят» вашу печень и обеспечат энергией мозг. Вы можете изменить любой рецепт в соответствии с вашими вкусами и предпочтениями. Это идеальный способ приема меда на ночь.

МЕДОВО-БАНАНОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

1/2 чашки нежирного молока

1 средний или 2 маленьких банана, нарезанных крупными кусками

1/2 чашки нежирного йогурта без добавок

1/4 чашки меда

Несколько капель ванильной эссенции

По щепотке корицы и мускатного ореха

Добавить лед и взбить в блендере до получения однородной массы.

КЛУБНИЧНО-МЕДОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

1 чашка нежирного ванильного мороженого

1 чашка клубники

1/4 чашки нежирного молока

1/4 чашки меда

Добавить лед и взбить в блендере до получения однородной массы.

МЕДОВО-ФРУКТОВЫЙ НАПИТОК ДЛЯ УТОЛЕНИЯ ЖАЖДЫ

2 чайные ложки меда
Щепотка соли
2 чашки любого натурального фруктового сока или смеси соков
1/2 чашки теплой воды
Добавить лед и взбивать в блендере до получения однородной массы.

КОФЕ С МОЛОКОМ И МЕДОМ

1 чашка кофе (теплого или холодного)
1/2 чашки нежирного молока (теплого или холодного)
2 чайные ложки меда
Смешать в блендере или тщательно перемешать.
Добавить лед в охлажденную массу и перемешать в блендере.

ЗИМНИЙ МЕДОВЫЙ ПУНШ

1 чашка сухого сидра
1/2 чашки клюквенного сока
2 чайные ложки меда
Щепотка корицы
Нагреть все ингредиенты в кастрюле, но не кипятить.

МЕДОВЫЙ УТРЕННИЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК

1 чашка нежирного йогурта
2 чайные ложки меда
1/2 чашки свежевыжатого апельсинового сока
1 банан
Смешать в блендере до получения однородной массы и добавить лед.

ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

Это отличный способ утолить жажду без вредных сахаров и стимуляторов.

В продаже имеется большое количество сортов тра вяного чая, но вы легко можете придумать свой рецепт.

Энергетические травяные чаи, такие как женьшеневый, родиоловый, южноафриканский чай «Ройбос» мандариновый и имбирный, можно пить с медом и утром, и днем для поддержания энергии.

Очищающие чаи можно пить с медом по утрам после приема алкоголя.

Для приготовления настоев можно использовать следующие травы: чертополох, лакричник, имбирь, шалфей, мяту, мелиссу, лопух и одуванчик. Мед, добавленный в такой настой, позволит не только очистить ваш организм от токсинов, но и придаст ему определенную энергию.

В течение дня можно пить успокаивающие настои с медом; их готовят из цветков персика, плодов шиповника, корицы и гибискуса.

Для борьбы с ночным голодом и для хорошего медленноволнового сна хорошо пить успокаивающие травяные чаи, приготовленные из цветков липы, валерианы, фенхеля, хмеля, ромашки, плодов шиповника и корицы.

Выбирайте травы в соответствии с временем суток и конкретной ситуацией. Травы следует заварить кипящей водой и дать настою остыть. Можно также их охладить и добавить лед.

В каждую чашку добавьте по 2 чайные ложки меда.

ПРОСТОЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК

Кипящая вода, 2 чайные ложки меда, щепотка имбиря и корицы — легкий, вкусный и полезный напиток для начала дня. Имбирь является отличным стимулирующим средством.

УТРЕННИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК

Кипящая вода, 2 чайные ложки меда и немного (примерно 1 десертная ложка) свежевыжатого апельсинового сока по вкусу.

Начните свой день с этого бодрящего напитка с повышенным содержанием витамина С.

КЛЮКВЕННЫЙ НАПИТОК

Кипящая вода, 2 чайные ложки меда и 1 столовая ложка натурального свежевыжатого клюквенного со-

ка. Отличный энергетический напиток и исключительно эффективное средство от цистита.

ИМБИРНЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК

Кипящая вода, 1 десертная ложка клюквенного сока, 1/2 чашки натурального имбирного эля и 2 чайные ложки меда. Великолепный энергетический напиток, создающий хорошее настроение и проясняющий голову.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ГЕРОИЧЕСКОМУ ДВИЖЕНИЮ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Если вы решили, что ваш новый образ жизни, основанный на следовании медовой диете, будет включать комплекс упражнений на преодоление сопротивления, то в этом разделе вы найдете упражнения, которые сможете выполнять в любое время. Если вы еще не приняли окончательного решения, то содержащаяся в этом разделе информация поможет вам сделать правильный выбор. Если же вы решили не участвовать в движении сопротивления, то пропустите этот раздел и переходите к следующему!

Давайте сначала более подробно поговорим о том, что представляют собой упражнения и почему они так полезны.

ЧЕМ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

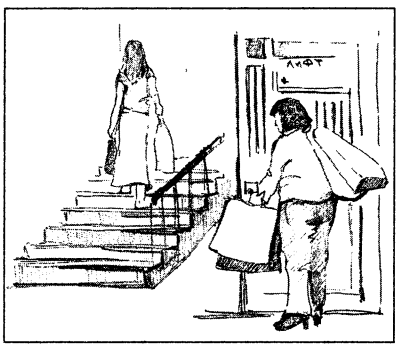
- Это не бодибилдинг.
- Это не способ создания рельефа брюшных мышц.
- Они не заставят вас потеть, а ваше сердце учащенно биться.
- После них вы не будете чувствовать себя сердитой и раздраженной.
- Они не потребуют перенапряжения мышц.
- Для их выполнения вам не нужны спортивный костюм и «беговая дорожка».

ЧТО ЖЕ ЭТО – УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

В сущности, упражнения на преодоление сопротивления самые легкие и простые физические упражнения, которые в той или иной степени все мы делаем каждый день.

Поднимая с пола портфель или хозяйственную сумку, передвигая стул, поднимаясь по лестнице и даже беря чашку чая, вы выполняете упражнение на преодоление сопротивления с помощью своей силы — вы пытаетесь преодолеть другую силу.

Конечно же, простое поднятие чашки не поможет вашему организму сжечь излишки жиров ночью, но короткие регулярные упражнения вполне способны помочь вашему организму.



Вы можете пользоваться каждым удобным случаем, чтобы выполнить упражнения на преодоление сопротивления: например, поднимайтесь по лестнице, а не пользуйтесь лифтом, дойдите до магазина пешком, вместо того чтобы ехать на автобусе, купите себе мяч для фитнеса, откройте для себя пилатес или йогу. Возможности достаточно широки.

Что позволяет достичь реальных результатов при следовании медовой диете, так это повторение упражнений: как часто вы ходите пешком вверх и вниз по лестнице, делаете упражнения с килограммовыми грузами или простые упражнения. Главное, насколько регулярно вы делаете все эти упражнения. Никакой пользы не будет от того, что вы выполните сегодня сто упражнений, а в течение следующей недели ни одного. Но если вы каждый день будете выполнять по десять таких упражнения, то польза, несомненно, будет.

Проведите небольшой эксперимент. Поднимите связку ключей. Сопротивление будет небольшим. Теперь возьмите сумку, положите в нее ключи, пакет мо-

лока, несколько картофелин, небольшую связку бананов и поднимите ее. Для многих из нас в этом не будет никакой сложности, поскольку каждому приходится проделывать это достаточно часто. Но если вы повторите это десять раз, к тому же увеличивая вес, вы увеличите сопротивление. Подняв этот вес вместо одного раза десять, вы значительно увеличите нагрузку на свои мышцы. При этом у вас не появится одышки и вы не почувствуете, что совершенно выбились из сил.

Однако некоторым людям упражнения на преодоление сопротивления противопоказаны. Люди, перенесшие операции на бедре или колене, могут не обладать необходимой гибкостью. Проблемы могут возникнуть и у тех, кто страдает тяжелой формой артрита, хотя простой комплекс упражнений на преодоление сопротивления сможет в определенной степени помочь людям, страдающим артритом и ревматизмом. Если в отдаленном или недавнем прошлом у вас были травмы, вам следует исключить упражнения, по крайней мере на время. Однако большинству из нас упражнения на преодоление сопротивления помогут не только сбросить лишний вес, но и повысить гибкость тела.

Йога — это хороший вид упражнений на преодоление сопротивления, так же как и пилатес. По сути, это легкие комплексы упражнений, которые можно подобрать в соответствии с вашими возможностями. Со временем вы увеличите уровень сопротивления, по мере того как привыкнете к уровню, что позволит сделать ваши мышцы более сильными.

Что же касается медовой диеты, самое важное в комплексе упражнений на преодоление сопротивления — то, что они позволяют значительно повысить способность вашего организма выполнять ночную работу по восстановлению всех органов и систем, о которой мы неоднократно говорили. Для того чтобы ваши мышцы стали сильнее, ваш организм вырабатывает восстанавливающие гормоны, которые всю ночь стараются сжечь излишки жира. Эти восстанавливающие гормоны — те самые гормоны, которые сжигают лишний жир, пока вы спите. Их, пожалуй, можно назвать волшебными гормонами!

В ЧЕМ ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЙ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

Упражнения на преодоление сопротивления позволят:

- Улучшить вашу осанку.
- Сделать вас более гибкой.
- Сохранить хорошую физическую форму.
- Поддержать тонус ваших мышц.
- Замедлить процесс старения.
- Ускорить потерю лишнего веса.
- Улучшить ваше настроение.
- Улучшить ваш обмен веществ.
- Сократить выработку стрессовых гормонов.
- Сделать ваши кости более прочными.
- Уменьшить боль в пораженных артритом суставах.
- Улучшить пищеварение.
- Снизить кровяное давление.
- Уменьшить боль в спине.
- Избавить от депрессии.
- Сделать кости пожилых людей более прочными.
- Улучшить сон.

Возможно, вы заметили, что упражнения на преодоление сопротивления оказывают столь же благотворное воздействие, что и медовая диета. Самое замечательное, что медовая диета позволит достичь таких же результатов и без комплекса упражнений на преодоление сопротивления. Однако этот простой комплекс упражнений сделает диету более полезной, к тому же обеспечит сжигание большего количества жиров в ночное время.

Но почему это происходит?

Упражнения на преодоление сопротивления обеспечивают более активную выработку восстанавливающих гормонов — тех самых гормонов, которые сжигают жиры.

Иными словами, выполнение упражнений такого рода обеспечит бóльшую активность восстанавливающих гормонов вашего организма.

Интенсивность обмена веществ повысится в течение четырех часов медленноволнового сна. Даже в более поздние ночные часы, когда ваш сон станет менее

глубоким, ваш организм будет сжигать большее количество лишнего жира.

Упражнения помогут вам проснуться более веселой и жизнерадостной, более гибкой, более бодрой и полной энергии.

И еще одно: наши восстанавливающие гормоны — глобальные гормоны. Что это значит? Это значит, что они действуют на все без исключения органы и ткани вашего организма. Поэтому если вы повредили лодыжку, или ушибли колено, или даже сломали ногу, то, продолжая выполнять упражнения на преодоление сопротивления в положении сидя для верхней части тела, вы станете стимулировать восстановление. Выполняя упражнения, вы не только теряете лишний вес, но и помогаете излечиться вашему организму.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В этом разделе представлен комплекс простых упражнений, которые можно выполнять дома и которые не требуют сложного или дорогого спортивного оборудования.

Если у вас есть сомнения в том, что эти упражнения пойдут вам на пользу, проконсультируйтесь с врачом. Если у вас есть возможность воспользоваться услугами личного тренера, который сможет проконтролировать выполнение упражнений в первый раз, пригласите его — вы наверняка почувствуете себя более уверенно.

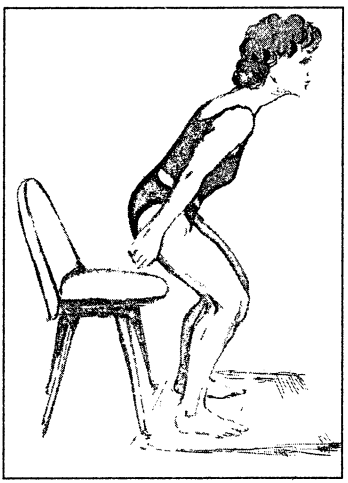
Наденьте удобную свободную одежду. Вы можете выполнять упражнения в спортивной обуви или босиком, в зависимости от того, как вам удобнее. Пол в помещении, в котором вы будете выполнять упражнения, не должен быть скользким или холодным. Вам понадобится устойчивый стул, на котором вы сможете выполнять упражнения в положении сидя. Желательно выбрать определенное время для двух 15-минутных занятий утром и вечером и строго его придерживаться. Упражнения следует выполнять не ранее чем через час после еды. Мы рекомендуем выполнять данный мини-комплекс упражнений в 11 часов утра и в 9 часов вечера каждый день.

РЕЖИМ ВЫПОЛНЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ: ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 15–30 МИНУТ

Это упражнения для верхней и нижней частей тела, и их следует выполнять именно в той последовательности, в которой они представлены.

Упражнение 1

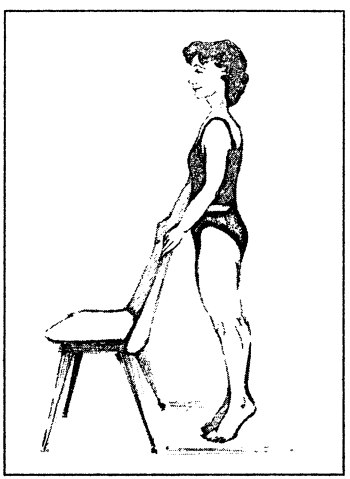
Сядьте на стул, ноги должны твердо стоять на полу. Наклонитесь вперед и медленно встаньте. Не вставайте резко. Вставая и садясь, вы можете использовать руки, но не опирайтесь на них. Когда полностью встанете, вдохните и затем на выдохе медленно вернитесь в положение сидя. Выполняя эти движения, вы заставляете работать большое количество групп мышц.



Выполните упражнение 10 раз, в дальнейшем количество повторов следует увеличить до приемлемого для вас уровня.

Упражнение 2

Встаньте лицом к задней спинке стула (стул поможет вам сохранить равновесие). Медленно поднимитесь на кончики пальцев. Оставаясь в этом положении, досчитайте до пяти, сделайте вдох и медленно вернитесь в исходное положение.



Выполните упражнение 10 раз, в дальнейшем количество повторов следует увеличить до приемлемого для вас уровня.

Упражнение 3

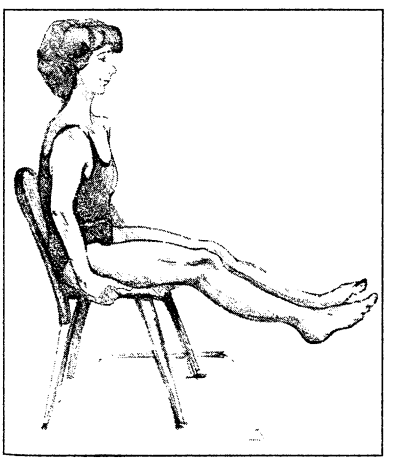


Теперь встаньте, заняв удобное положение (подальше от стула), слегка расставив ноги. Опустите руки вдоль туловища, а затем медленно отведите их назад и поднимите вверх настолько, насколько сможете. Не напрягайтесь! Вдохните, а затем на выдохе медленно верните руки в исходное положение.

Выполните упражнение 10 раз, в дальнейшем количество повторов следует увеличить до приемлемого для вас уровня.

Упражнение 4

Сядьте удобно на стул, слегка подняв лодыжки над полом. Теперь медленно поднимите ноги и, считая до 20, поворачивайте лодыжки в разные направления. Потом поверните пальцы ног вниз и, держа их в таком положении, досчитайте до 20. Опустите ноги на пол.



Выполните упражнение 10 раз, в дальнейшем количество повторов следует увеличить до приемлемого для вас уровня.

Упражнение 5

Для выполнения этого упражнения вам понадобится для начала по банке консервированной фасоли (или любого другого продута) для каждой руки, постепенно будет необходимо увеличить вес. Вы можете приобрести в спортивном магазине гантели разного веса. Встаньте так, чтобы ноги твердо стояли на полу и были слегка расставлены в стороны. Возьмите в руки

грузы и опустите руки вдоль туловища. Держите голову и спину прямо. Медленно присядьте, так, чтобы бедра стали параллельны полу. Если вы не можете сделать этого, присядьте настолько, насколько сможете. Регулярно выполняя это упражнение, вы станете намного более гибкой. Удерживая таз в таком положении на счет до 10, сделайте вдох. Затем на выдохе вернитесь в исходное положение, не забывая о том, что голову и спину необходимо держать прямо.

Выполните упражнение 10 раз, в дальнейшем количество повторов следует увеличить до приемлемого для вас уровня.

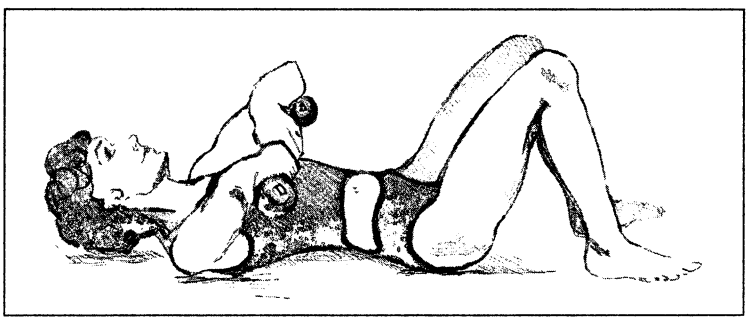
Упражнение 6

Возьмите грузы и опустите руки вдоль туловища. Слегка расставьте ноги. Затем, глядя прямо вперед, не сгибая правую ногу, сделайте шаг вперед левой ногой так, чтобы колено находилось над левой ступней. Теперь медленно сгибайте правую ногу, стараясь почти коснуться коленом пола. Не отчаивайтесь, если не сможете настолько сильно согнуть ногу. Сгибайте ее настолько, насколько возможно. Скоро вы без труда сможете выполнять это упражнение.

Выполните упражнение 10 раз, в дальнейшем количество повторов следует увеличить до приемлемого для вас уровня.

Упражнение 7

Лягте на спину на ровную поверхность. Согните ноги в коленях, при этом ступни должны быть слегка расставлены в стороны и стоять плашмя на полу. Теперь



возьмите грузы в каждую руку и сложите руки на груди так, чтобы локти были направлены наружу. Старайтесь держать руки ровно, чтобы они не опускались вниз. Вдохните и медленно поднимите грузы прямо вверх, чтобы ваши руки полностью вытянулись. Выдохните, держа руки в вытянутом положении. Вновь вдохните и на выдохе медленно опустите руки вниз.

Выполните упражнение 10 раз, в дальнейшем количество повторов следует увеличить до приемлемого для вас уровня.

Упражнение 8

Возьмите один груз в правую руку. Обопритесь левым коленом о твердую поверхность на удобной высоте (если в вашем распоряжении нет специальной гимнастической скамьи, подойдет устойчивый журнальный столик), при этом ваша правая нога, слегка согнутая в колене, должна стоять на полу. Теперь положите левую руку плашмя на скамью (или журнальный столик) впереди колена. Медленно наклоняйтесь вперед, при этом ваша правая ступня должна твердо стоять на полу, и опускайте правую руку вниз от уровня груди до тех пор, пока вы полностью не вытяните ее перед собой. Сохраняя это положение, досчитайте до пяти, сделайте вдох и постепенно поднимите груз, держа руку вытянутой, до уровня груди. Медленно вернитесь в исходное положение.

Выполните упражнение 10 раз, в дальнейшем количество повторов следует увеличить до приемлемого для вас уровня. Затем повторите упражнение, держа груз в левой руке.

Упражнение 9

Держа груз в каждой руке, встаньте удобно, слегка расставив ноги и вытянув руки вдоль туловища. Сделайте вдох, затем на выдохе, используя движение вперед, поднимите грузы до уровня плеч, держа локти прижатыми к бокам. Держите голову и спину прямо. Оставайтесь в этом положении на счет до пяти. Сделайте глубокий вдох и постепенно опустите грузы в исходное положение.

Выполните упражнение 10 раз, в дальнейшем количество повторов следует увеличить до приемлемого для вас уровня.

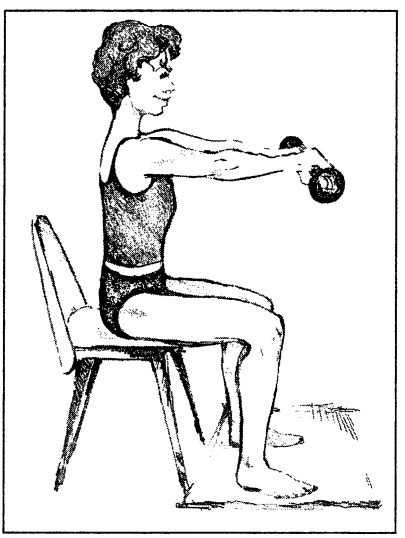
Упражнение 10

Обопритесь правым коленом о низкую скамью или устойчивый журнальный столик, положив правую руку плашмя на скамью впереди колена. Возьмите груз в левую руку, повернув его к туловищу, держа при этом руку на уровне бедра, а локоть — прижатым к боку. Вдохните, затем на выдохе медленно вытяните левую руку перед собой, толкая груз вперед. Сохраняйте такое положение на счет до пяти, вдохните и верните руки в исходное положение.

Выполните упражнение 10 раз, в дальнейшем количество повторов следует увеличить до приемлемого для вас уровня.

Упражнение 11

Сядьте на устойчивый стул (для этого отлично подойдет кухонный табурет), ступни должны быть слегка расставлены и твердо стоять на полу. Возьмите грузы в обе руки, повернув их внутрь, при этом локти должны быть направлены вниз.



Сделайте вдох, затем на выдохе медленно вытяните руки вверх, держа локти близко к груди, стараясь вытянуть их настолько, насколько возможно, и держа при этом спину прямой. Досчитайте до пяти, вдохните и вернитесь в исходное положение.

Выполните упражнение 10 раз, в дальнейшем количество повторов следует увеличить до приемлемого для вас уровня.

Упражнение 12

Встаньте, слегка расставив ноги, держа грузы в каждой руке, тыльными сторонами ладоней к себе, при этом локти должны быть слегка согнуты. Вдохните и медленно поднимите руки перед собой так, чтобы тыльные стороны ладоней были повернуты вниз параллельно полу, досчитайте до пяти, вдохните и медленно вернитесь в исходное положение.

Выполните упражнение 10 раз, в дальнейшем количество повторов следует увеличить до приемлемого для вас уровня.

СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОСЕЩАЕТ СПОРТЗАЛ

Те, кто регулярно посещает спортзалы, могут выполнять упражнения на преодоление сопротивления с гантелями различного веса.

Мы советуем для максимального увеличения благотворного воздействия медовой диеты обратиться к вашему тренеру с просьбой составить план занятий, в котором основной упор будет сделан на упражнения на преодоление сопротивления в соответствии с медовой диетой.

Возможно, у вас уже есть план занятий, который в большей степени ориентирован на аэробику и фитнес и включает занятия на «беговой дорожке», степпере и или гребном тренажере. Все эти упражнения очень полезны. Некоторые комплексы, возможно, тоже включают упражнения на преодоление сопротивления.

Однако не следует думать, что эти упражнения обязательно помогут вам избавиться от лишнего веса.

Выполняйте упражнения на преодоление сопротивления, которые позволят вам достичь хорошей физической формы и получить максимальную пользу от работы восстанавливающих гормонов в ночное время.

Это реальный путь к потере лишнего веса.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ВСЕХ

Упражнения на преодоление сопротивления оказывают исключительно благотворное воздействие:

- Вы становитесь сильнее благодаря регулярным повторам упражнений и постепенному увеличению сопротивления (путем увеличения веса грузов).

- Улучшается ваша осанка.
- Повышается тонус ваших мышц. Вы уже не будете так сильно утомляться и избавитесь от вялых мышц.
- Вы приобретете хорошую физическую форму и гибкость.
- Замедлится процесс старения вашего организма.
- Ваш организм будет быстрее сжигать лишний жир в ночное время.
- Ваше душевное состояние значительно улучшится, вы избавитесь от депрессии, если ею страдаете.
- Вы избавитесь от внезапных скачков уровня глюкозы в крови, которые нарушают ваш сон и снижают вашу способность концентрировать внимание.
- Ваши кости станут менее хрупкими, в результате значительно снизится вероятность остеопороза (на это следует обратить особое внимание женщинам в период предклимакса и климакса).
- Значительно снизится дискомфорт, вызванный ревматизмом или артритом.
- Ваше сердце станет работать значительно лучше (особенно в том случае, если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями).
- У вас значительно улучшится пищеварение.
- Если вы страдаете повышенным кровяным давлением, оно начнет снижаться.
- Если вы страдаете от боли в пояснице, эта боль начнет проходить.
- Ваш сон значительно улучшится.

Для того чтобы увеличить силу ваших мышц при выполнении комплекса упражнений, ваш организм начнет вырабатывать жизненно важные восстанавливающие гормоны — те самые, которые работают по ночам, сжигая лишний жир. В течение первых четырех часов медленноволнового сна упражнения, которые вы выполняли днем, принесут вам огромную пользу.

Ваш организм станет терять лишний вес, по мере того как гормоны будут выполнять свою восстановительную работу, в результате вы будете чувствовать себя намного лучше. Вы будете не просто сжигать лишний жир, вы будете сжигать его с пользой для всего организма. Это окажет благотворное воздействие на вашу

кожу, внутренние органы, зубы, волосы и кости, пока вы спите.

А теперь дополнительный бонус.

Если вы решите, что вы не хотите или по состоянию здоровья не можете выполнять упражнения на преодоление сопротивления, то все равно медовая диета пойдет вам на пользу. В вашем организме произойдут значительные изменения, и вы их, безусловно, заметите: вы станете лучше выглядеть, лучше спать и лучше себя чувствовать. Предлагаемый комплекс упражнений позволит получить еще большую пользу от медовой диеты.

ПЧЕЛЫ И МЕД

Мы уже говорили, что хотим, чтобы вы лучше представляли себе биологическую сущность предлагаемой нами диеты, и вот этот момент настал. Чтобы понять ее суть, не нужно иметь отличные оценки по биологии. Сущность этой диеты состоит в том, что ночью наш мозг должен иметь доступ к «топливу», а мед, съеденный на ночь, позволяет нашему организму сжигать лишний жир, пока мы спим.

Мед — это древнейший подсластитель, известный человеку.

Обнаруженные в Испании наскальные рисунки, выполненные 7000 лет назад, изображают сцены сбора меда. Древние египтяне использовали мед не только как пищу, но и в качестве лекарственного средства. Платон и Аристотель упоминают мед в своих работах. Древнегреческие атлеты, участвовавшие в Олимпийских играх, питались медом и инжиром, чтобы набраться сил перед соревнованиями.

Чтобы получить полкило меда, пчелы должны собрать нектар с двух миллионов цветков. Они пролетают до 90 000 км, чтобы собрать нектар и принести его в улей. Пчелы могут лететь со скоростью до 35 км/ч; используемое пчелами топливо настолько эффективно, что всего лишь 28 г меда достаточно, чтобы пчела смогла облететь вокруг света.

Пчелы — чрезвычайно умные насекомые. Энтомолог Джерри Броменшенк, работающий в Университете штата Монтана, учит пчел обнаруживать противопехотные мины. Он кормит своих пчел тринитротолуолом, смачивая его в сиропе, в результате пчелы легко обнаруживают опасное взрывчатое вещество.

Мед чрезвычайно богат питательными веществами, он содержит витамины, минералы, антиоксиданты и аминокислоты, из которых состоят белки. В состав

меда входят пиридоксин (витамин B_6), тиамин (витамин B_1), рибофлавин (витамин B_2) и пантотеновая кислота (витамин B_5). Мед включает важнейшие минералы — кальций, медь, железо, магний, марганец, фосфор, калий, натрий и цинк.

Мед обладает мощными антибактериальными свойствами, что было подтверждено в ходе исследований использования меда для лечения ожогов и послеоперационных ран. Исследования показали, что мед также может быть успешно использован для лечения аллергии и заболеваний полости рта.

Но, пожалуй, самое удивительное свойство меда состоит в том, что он действительно снижает уровень глюкозы в крови, и это было доказано.

В состав меда входят два типа сахаров — глюкоза и фруктоза — в равных количествах, в связи с чем можно было бы ожидать, что мед будет повышать уровень глюкозы в крови.

Это можно объяснить с точки зрения биологии. Когда сахара попадают из кишечника в кровоток, они сначала проходят через печень. Именно здесь извлекается фруктоза. Только печень может извлечь фруктозу из сахаров, так как только в печени есть необходимый для этого фермент.

В печени фруктоза превращается в глюкозу, эта глюкоза не поступает обратно в кровоток. Она хранится в печени и используется в тех случаях, когда в этом возникает необходимость, т.е. когда уровень глюкозы в крови падает.

Фруктоза играет и другую роль: она позволяет печени получать столько глюкозы из кровотока, сколько ей нужно, чтобы обеспечить необходимым питанием ваш прожорливый мозг. Поэтому фруктоза на самом деле снижает уровень глюкозы в вашей крови.

Это достаточно парадоксально, поэтому мы назвали такое ее воздействие парадоксом фруктозы. При этом происходит накапливание глюкозы в печени, что препятствует внезапному увеличению уровня глюкозы в крови. Можно сказать, что фруктоза снижает гликемический индекс (ГИ) глюкозы, т.е. скорость, с которой углевод инициирует повышение уровня глюкозы в крови.

Это — потрясающий способ регулирования уровня глюкозы в крови, и до создания медовой диеты был один из наиболее бережно хранимых секретов природы. Мед — не единственный источник фруктозы, хотя и самый концентрированный. Овощи и фрукты также содержат равные количества фруктозы и глюкозы. Итак, медовая диета использует натуральную фруктозу для регулирования уровня глюкозы в крови и обеспечивает необходимым питанием голодный мозг, главным образом в ночное время, причем делает это без внезапных скачков уровня глюкозы в крови.

ГОЛОДНЫЙ МОЗГ

Мозг — самый прожорливый орган нашего организма. Снабжение его глюкозой 24 часа в сутки представляет собой серьезную проблему для нас, людей.

Вспомните, насколько усталой вы себя чувствуете после работы. Вы думаете: «Что же это такое! Я весь день просидела за рабочим столом, а чувствую себя так, словно пробежала марафон!» И вновь мы возвращаемся к понятию «хроническая усталость». Ведь наш мозг постоянно работает. Он не спит, когда мы спим. Он просто работает менее интенсивно.

Дело в том, что умственное истощение может быть более значительным, чем физическое, особенно если нагрузки постоянны. Даже когда ваш мозг отдыхает, он сжигает в 20 раз больше «топлива», чем любая другая ткань вашего организма.

Проблема в том, что мозг похож на топку паровой машины. И в него, как в топку, нужно постоянно подбрасывать «топливо», чтобы он продолжал работать. Он не способен сам запастись «топливом», поэтому мы должны постоянно поддерживать в нем «огонь». Так же как топку нельзя заглушить на несколько часов, иначе машина остановится и не сможет работать, так и мозг нельзя оставить на какое-то время без «топлива». Мозг постоянно интенсивно работает, поэтому все время должен быть обеспечен необходимым питанием.

Печень накапливает и распределяет глюкозу по всему организму, причем большую ее часть захватывает ваш мозг. Вот почему так важно постоянно поддерживать запас гликогена — именно так называется энер-

гия, запасы которой имеются в печени. И мед является простейшим, самым доступным, практичным и эффективным средством достижения этого.

Если уровень глюкозы в крови падает, пусть даже незначительно, мозг начинает паниковать. Ваш организм начинает вырабатывать огромное число гормонов в отчаянной попытке обеспечить ваш мозг большим количеством глюкозы. Гормоны выполнят свою работу, мозг получит высвободившуюся глюкозу, но если это будет происходить достаточно часто, ваш организм вскоре почувствует негативные последствия гормонального взрыва.

Выработка организмом слишком большого количества гормонов может привести к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, остеопорозу, ожирению, диабету II типа, депрессии, вызвать ослабление иммунитета, потерю памяти и множество других неприятных вещей.

Позаботьтесь о том, чтобы обеспечить печень необходимым запасом «топлива»: включите в свой рацион достаточное количество углеводов, источниками которых являются продукты, содержащие фруктозу и глюкозу в равных объемах, и ваш мозг всегда будет работать нормально. Постоянное обеспечение мозга необходимым питанием означает, что вашему организму не придется вырабатывать вредные гормоны, и он сможет заняться именно тем, чего бы вы от него хотели: будет сжигать лишний жир, пока вы спите, используя его в качестве топлива для восстановления вашего организма.

КАК СТАТЬ СПЕЦИАЛИСТОМ ПО МЕДОВОЙ ДИЕТЕ

Прочитав этот раздел, вы будете четко представлять себе, что происходит в вашем организме и какое влияние на все эти процессы оказывает медовая диета. Вы узнаете, что следует есть и когда, почему это изменит восстановительную систему вашего организма и насколько лучше вы будете себя чувствовать.

У вас уже, вероятно, возникли кое-какие вопросы. Почему эта диета поможет, если все, что вы пробовали до сих пор, не помогло? Чем эта диета отличается от других диет? Как можно контролировать свой аппетит?

В этом разделе вы найдете ответы на эти вопросы.

ГОЛОД: ГДЕ ОН ВОЗНИКАЕТ И ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Задавали ли вы себе когда-нибудь вопрос о том, как именно вы ощущаете голод? Что такое голод и где он возникает? Едва ли кто-либо из читателей этой книги испытывал физический голод. Вокруг нас множество продуктов, но как мы можем узнать, что мы действительно голодны, и как утолить голод?

«Я голодна. Я чувствую боль в желудке. Я знаю, что ничего не ела с завтрака». Это обычное проявление голода, не так ли?

Однако все это не так просто, так как голод влияет на ваш мозг, печень, кровообращение, кости, руки и ноги, мышцы и даже на сердце.

Подумайте о том, как проявляет себя голод. Некоторые люди говорят, что они чувствуют головокружение и слабость, покрываются потом, испытывают сильное волнение и тревогу, даже агрессию. Это обычные побочные эффекты потребности нашего организма в «топливе».

Невозможно точно определить, что чувствует человек, когда он голоден. Разные люди по-разному описывают свои ощущения.

Ну и что? Важно, что мой организм может проинформировать меня, что нуждается в заправке «топливом», а детали — где, как, когда и почему мы испытываем голод, не имеют существенного значения.

Это, конечно, так, но неопределенный характер голода вызывает интерес. Говоря о голоде, мы обычно подразумеваем сосущее ощущение в желудке, но порой многие причины возникновения голода связаны не с желудком, а с органами, находящимися достаточно далеко от него.

Голод — это общее ощущение дискомфорта, которое мы, безусловно, ощущаем и в желудке, но оно проявляется и в других частях организма.

Мы знаем, что существует биологическая причина голода, но не можем точно ее определить, поэтому и не знаем, как лучше всего с ней бороться.

Подождите минутку. Вы что, хотите сказать, что я должна уметь определять, какая часть моего тела в данный момент испытывает голод?

С точки зрения медовой диеты мы считаем, что голод проявляется в печени, мозге и в крови.

В мозге центр голода находится в лимбической области, т.е. в области подсознания.

Мы не вполне осознаем, какую гигантскую работу выполняет эта область мозга, но, если бы она прекратила работать, мы бы очень быстро испустили дух — буквально в течение нескольких минут.

Наша печень так же тихо и незаметно выполняет свои функции по переработке пищи, не требуя непо-

средственного приказа от нас, чтобы начать работать, но происходящие в ней процессы так же важны, как и процессы, происходящие в мозге.

Но когда им чего-нибудь не хватает, мы начинаем испытывать очень странные ощущения: вдруг обнаруживается, что невозможно сосредоточиться, мы чувствуем страшную усталость, не можем ничего вспомнить, становимся агрессивными и раздражительными.

Дело не только в отсутствии необходимого питания, но и в выработке тех гормонов, на которые мы не обращаем особого внимания, когда они постоянно «смазывают» наши человеческие «моторы». Но без них наш «мотор» выходит из строя и глохнет.

Хорошо, я могу согласиться с тем, что мозг может испытывать голод. Это кажется вполне разумным, но голодная печень?

Печень — это наш склад, где хранятся энергия и питательные вещества для всего организма. Это центр по хранению, переработке и распределению питательных веществ. Именно здесь мы можем хранить небольшие количества гликогена. Эти запасы необходимо постоянно пополнять, иначе мозг попадет в беду.

Кровоток обеспечивает снабжение всех наших органов энергией, питательными веществами, водой и кислородом, а также удаление отходов через почки и кишечник. Обеспечение мозга необходимым питанием полностью зависит от печени. Хотя печень — достаточно большой орган, который хорошо снабжается кровью, она не способна запасти большое количество «топлива» для мозга — всего порядка 75—80 г глюкозы. Этого запаса достаточно всего лишь на несколько часов при условии, что вы не заняты работой, требующей большого напряжения сил.

Для обеспечения мозга питанием мы расходуем эти запасы с бешеной скоростью, при этом наши почки и красные кровяные тельца также с огромной скоростью поглощают глюкозу.

И что произойдет, если печень израсходует все имеющиеся запасы «топлива»?

К счастью, мозг способен побеспокоиться об этом заранее. Он не ждет, когда запасы «топлива» в печени полностью иссякнут. Задолго до этого он получает от печени информацию об уровне гликогена и о том, как быстро он расходуется.

По мере падения уровня гликогена даже при сохранении постоянного уровня глюкозы в крови мозг начинает готовиться к тому, что запасы «топлива» вот-вот истощатся. Если бы он ждал, когда запасы гликогена полностью иссякнут, это было бы равносильно самоубийству.

Снижение уровня глюкозы в крови (гипогликемия) — предупреждение о предстоящей катастрофе: в этот момент мозг близок к гибели.

А наш организм начинает вырабатывать те самые вредные гормоны — адреналин и кортизон, задача которых состоит в том, чтобы высвободить любые остатки глюкозы, которые они смогут обнаружить.

Но почему это опасно? Разве это плохо?

Вы так считаете, и в какой-то степени вы правы, потому что если бы этого не происходило, то наступила бы настоящая катастрофа. Плохо то, что это — скорая помощь нашему организму. Гормоны стараются найти глюкозу в любых местах организма. И где они ее находят? В мышцах, которые разрушаются, чтобы печень вновь смогла получить свое «топливо».

Выполнение всех второстепенных функций организма прекращается. Кишечник и иммунная система перестают выполнять свои функции. Мышцы страдают. Под действием кортизона происходит разрушение костей: эти системы армия гормонов не спасает.

Увеличивается сердцебиение и повышается давление. Вы покрываетесь испариной и ощущаете дрожь в конечностях. Вы не способны ясно мыслить, а речь может стать невнятной и нечеткой.

Где же тогда мы испытываем голод?

Теперь, когда вы имеете полное представление о том, что происходит внутри вашего организма, вы

поймете, что именно печень первой посылает сигнал: «Накормите меня!»

Однако печень требует питания не только для себя, но и для всего организма — от мозга до ногтей на пальцах ног. Поэтому вы должны хотя бы немного понимать, что происходит в организме.

Медовая диета позволяет подобрать продукты в соответствии с потребностями вашего организма, чтобы вы не чувствовали голода, а получали удовольствие от еды. Следуя этой диете, вы заметите, что научились понимать сигналы голодной печени и выбирать наиболее подходящие продукты для того, чтобы утолить потребности организма. Вы заметите, что благодаря правильному выбору продуктов стали гораздо реже испытывать голод и что вас совершенно не тянет на готовые закуски и сладкие напитки.

РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ: ГОРМОНЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГЛИ ДЖЕККИ

Джекки 21 год, и она обожает бег. Обычно она бегает вместе со своей подругой Кэролайн, но в прошлом году Джекки была на грани отчаяния:

«Я готовилась к Лондонскому марафону. Для меня бег — это просто активный отдых. Я не спортсменка и не помешана на фитнесе, но бегать люблю, и мы с Кэролайн обычно бегаем два-три раза в неделю, иногда чаще.

Я очень хотела участвовать в Лондонском марафоне. Это очень много значило для меня: хотелось проверить, смогу ли я пробежать такую большую дистанцию, но я страдала избыточным весом — весила почти на 3 кг больше нормы.

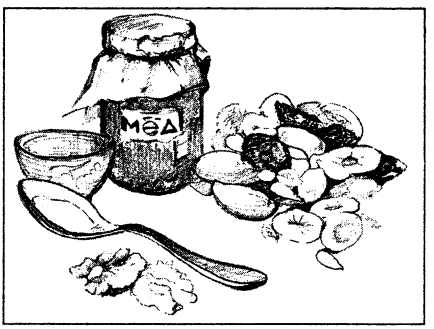
Мне предстояло принять важное решение. Все вокруг твердили, что нужно сбросить лишний вес, — все, начиная от тренера, помогавшего нам тренироваться (нас было 9 человек, готовившихся участвовать в Лондонском марафоне, целью которого был сбор денег на борьбу с диабетом), и заканчивая моей собственной мамой.

Тренер сказал, что мне нужно меньше есть и избавиться от лишнего веса, но мне никак не удавалось этого достичь. Я увеличила количество тренировок, сократила потребление углеводов, но стала чувствовать себя хуже, а мой вес оставался прежним. Я начала терять уверен-

ность в себе и уже думала, что не смогу участвовать в марафоне.

Честно говоря, медовая диета вначале показалась мне просто смешной. Мне советовали увеличить потребление углеводов, много говорили о функции печени и о том, что нужно меньше бегать. Я думала, что эти люди сумасшедшие. Они советовали совершенно противоположное тому, что рекомендовал мне тренер.

Но наступил момент, когда я, совершенно отчаявшись, была готова на все и подумала: а почему бы не попробовать? После того как мне объяснили биологическую суть этой диеты, я поняла, что это действительно так, а сама идея использования пищи для сжигания лишних жиров, пока мы спим, показалась мне настолько необычной, что я сразу подумала, что это может быть правдой. Поскольку придумать такое просто невозможно.



И тут в работу включились гормоны. Дополнительные калории мобилизовали гормоны — те самые восстанавливающие гормоны, которые стали расщеплять и использовать жиры, особенно в ночное время.

Я начала подкармливать свою печень свежими и сушеными фруктами и медом перед сном. Я сократила занятия аэробикой и стала выполнять комплекс упражнений на преодоление сопротивления.

Вы спросите, каков же был результат? Я избавилась от лишнего жира, стала чувствовать себя намного лучше и сильнее, я обогнала Кэролайн во время Лондонского марафона».

ЖИР: ГДЕ ОН НАХОДИТСЯ И ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Теперь мы немного больше знаем о голоде, поэтому следует узнать, что же такое жир? Что заставляет нас есть слишком много и набирать вес? Часто можно встретить людей одного возраста и пола, которые ведут одинаковый образ жизни и одинаково питаются, но одни страдают ожирением, а другие нет.

В чем тут дело? В обмене веществ? В том, насколько мы стремимся сохранить хорошую форму? Это зависит от количества пищи, которую мы съедаем, или от того, какие продукты выбираем?

Ниже вы найдете ответы на эти вопросы. Они позволят вам понять, что медовая диета — значительно больше, чем просто диета.

Каждый из нас мечтает о том, чтобы просто принять таблетку и мгновенно избавиться от лишнего жира и лишних калорий. Нас пугает перспектива ушивания желудка и липосакции. Поэтому идея сжигания жира в процессе сна кажется просто нелепой.

Нам всем хотелось бы немедленно решить все свои проблемы. Стоит услышать о новой модной диете, о новых таблетках для похудения, о возможности вечной молодости, и мы тут же выстраиваемся в очередь для того, чтобы отдать свои, с таким трудом заработанные деньги за очередные «волшебные» таблетки, которые только вредят нашему здоровью. А потом удивляемся, что страдаем от побочных эффектов.

Мы объясним вам, как использовать биологию организма для собственной пользы. Мы знаем, что вы можете сжигать больше калорий в ночное время, чем сейчас, и как этого добиться.

От вас не потребуется ничего сверхъестественного. Вам не придется прикладывать каких-то особых усилий. Вы просто будете использовать возможности своего организма. Единственная причина, по которой это может не сработать, будет состоять в том, что ваша печень вдруг перестанет накапливать гликоген, ваш мозг откажется от пищи, а ваши любимые полезные гормоны объявят забастовку и перестанут выполнять работу по восстановлению вашего организма. Если бы такое случилось, некому было бы сейчас читать эту книгу.

Но всегда были и будут толстые и худые люди.

Да, всем нам приходится жить со своей ДНК и определяемым ею сочетанием желательных и нежелательных особенностей организма. Тот факт, что каждый из нас обладает уникальным генетическим кодом, содер-

жащимся в молекулах ДНК, и это проявляется во всем — от цвета волос до особенностей строения сердца, является основанием, чтобы утверждать, что не существует «единого лекарства для всех», когда речь идет о борьбе с избыточным весом.

Суть одна: если есть больше, чем вы расходуете, вы наберете вес, и наоборот, будете есть меньше, чем расходуете, то сбросите вес. Как вы знаете, одни всю свою жизнь борются с лишним весом, а другие едят все, что хотят, и при этом сохраняют стройную фигуру.

У каждого из нас свои особенности обмена веществ, свой тип метаболизма. Он определяется нашими генами, условиями и образом жизни, нашим воспитанием, нашим отношением к питанию и физическим упражнениям, даже погодными условиями и множеством других факторов.

Несмотря на то что каждому из нас необходимо какое-то количество калорий для того, чтобы наши основные органы и системы — сердце, пищеварительная система, мозг и кровеносная система — могли выполнять свои функции, потребности разных людей могут сильно отличаться.

Когда мы испытываем голод или жажду, на наш организм воздействует множество гормонов. Когда мы едим и перевариваем пищу, в наш мозг поступают сигналы о том, что необходимо нашему организму для нормального функционирования. На выработку гормонов, в свою очередь, влияют и другие факторы, такие как физические упражнения, менструальный цикл, усталость и наличие вирусных инфекций, например гриппа.

Для некоторых из нас регулярные физические упражнения способны сотворить чудеса, а на других они не оказывают никакого влияния. Одни из нас легко наращивают мышцы и избавляются от избыточного веса, а другие пытаются согнать вес путем изнурительных спортивных занятий без заметных результатов.

Наши успехи и неудачи влияют на наше душевное состояние и уверенность в себе, а от этого зависит то, как мы выглядим и как чувствуем себя. Это влияет и на наши эмоции. И многие люди реагируют на стрессы и жизненные проблемы потреблением пищи, которая

им вовсе не нужна. Кроме того, существуют такие заболевания, как анорексия и булимия, которыми, по некоторым оценкам, страдает каждый десятый.

Поэтому мы призываем вас не рассчитывать на модные диеты и таблетки для снижения веса, а использовать метаболические особенности своего организма, чтобы регулировать аппетит и сохранять желаемый вес.

Но как определить свой метаболический тип?

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО УЧИТЫВАТЬ СВОЙ МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ТИП

Вы хотели бы весить меньше. Вам советуют сократить количество потребляемых калорий, но это не дает результата. Каждый человек имеет свои метаболические особенности, и у разных людей они могут быть совершенно разными. Даже две сестры, которые едят одну и ту же пищу и ведут одинаковый образ жизни, могут получить разные результаты при следовании одной и той же диете, основанной на ограничении калорий. Почему существуют такие различия? Организм регулирует ваш вес с помощью гормонов, желез внутренней секреции и нервной системы. Существует множество сложных путей, по которым информация поступает к вашей печени, сердцу, пищеварительной системе, мозгу, кровеносной системе и другим важным системам и органам. То, что вы едите и насколько утоляете голод, представляет собой лишь вершину пищевого и энергетического айсберга. А все остальное зависит от ваших метаболических особенностей.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ТИПЫ, ВЫДЕЛЯЕМЫЕ В МЕДОВОЙ ДИЕТЕ

В медовой диете мы выделяем четыре метаболических типа:

Тип 1

Это очень активные люди с быстрым метаболизмом. Они всегда завалены работой, сосредоточенны и энергичны. Они «горят» на работе и обычно достигают больших успехов, в какой бы области ни трудились. Они доводят близких, друзей и коллег до отчаяния сво-

ей неуемной энергией. Это требует огромных затрат энергии всего организма, поэтому у таких людей часто бывают инфаркты и другие серьезные заболевания, вызванные стрессами.

Они редко страдают избыточным весом, но жизнь в столь бешеном темпе предполагает постоянный выброс стрессовых гормонов, и им приходится расплачиваться за это своим здоровьем. Способность их организма получать пользу от ночного восстановления существенно снижена по сравнению с потенциальным уровнем. Вследствие того что организм вырабатывает слишком много адреналина и кортизона, их бедной печени постоянно приходится искать новые источники питания, в результате чего организм этих людей почти всегда пребывает в состоянии паники.

Тип 2

К этому типу относятся люди другой крайности — люди с очень медленным метаболизмом. Организм людей такого типа работает очень эффективно. В сущности, их КПД настолько высок, что они склонны к ожирению, поскольку их организм старается извлечь каждый грамм питательных веществ из пищи. Их пищеварительная система не спеша переваривает пищу, вследствие чего у них имеются все возможности для откладывания запасов жира. К этому типу относятся, например, эскимосы, которые стараются запастись несколькими слоями жира, чтобы спокойно себя чувствовать в течение всей длинной холодной зимы. Они похожи на животных, впадающих в зимнюю спячку: прекрасно переносят голод, а их мозг и печень питаются за счет отложенных жировых запасов. Жизнь таких людей и так достаточно сложна, а им еще говорят, что медленный метаболизм — это просто миф и они сами виноваты, что набрали такой вес. Но все не так. Специалист по метаболизму из Аризоны Эрик Равуссин абсолютно точно доказал, что интенсивность обмена веществ у человека может меняться от 1000 до 3000 калорий в день.

Тип 3

Это непоседы по жизни, люди, которые, не могут сидеть совершенно спокойно. Это те, кому учителя

в школе постоянно делали замечания: «Джеймс, ради бога, прекрати вертеться!»

Но для Джеймса и других таких же, как он, все эти движения требуют большого количества энергии.

Поскольку тело в целом находится в покое, мышцы используют жир для получения калорий, затрачиваемых на то, чтобы вертеться. Это означает, что вся энергия, которую непоседы расходуют на постоянные движения, поступает из их жировых запасов. И если вы вертитесь весь день и каждый день, то эффект будет значительным. Более того, если вы находитесь в беспокойном состоянии днем, то в таком же состоянии вы, вероятно, находитесь и ночью, за счет чего получаете дополнительные преимущества по сжиганию жиров. Если вас заинтересовал этот вопрос, то можем сообщить, что эту теорию разработал Джеймс Левин из клиники Мэйо в Рочестере, США.

Тип 4

Если вам не повезло и вы относитесь к этому типу, то попытка избавления от лишнего веса может стать для вас настоящим испытанием. Люди такого типа совершенно не реагируют на физические упражнения. Никто не знает, почему это так, хотя в этой области и проводятся многочисленные исследования. Человеку другого метаболического типа короткий комплекс упражнений, выполняемый три раза в неделю, успешно помогает сбрасывать вес в течение медленноволнового сна. Но человек, относящийся к типу 4, будет выполнять такое же количество упражнений или даже больше и не получит абсолютно никакого эффекта. Но не стоит отчаиваться. Несмотря на то что ваш организм использует какой-то хитрый прием сохранять накопленные запасы жира, медовая диета поможет вам, поскольку по ночам вы не выполняете упражнения, а спите, как все. Кроме того, знайте, что вы относитесь к генетическому типу людей с высокой выживаемостью и выглядите очень аппетитно!

Возможно, вы уже разобрались со своим метаболическим типом, но, чтобы определить это более точно, ответьте на вопросы нашего теста. За каждый ответ «да» на вопросы в каждой из двух колонок, вы получа-

ете 1 очко. Отмечайте только те утверждения, которые верны для вас.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ТИП

1. Люди с быстрым метаболизмом: типы 1 и 3

Я сильная и мускулистая, у меня крепкое телосложение.

Мои уши выглядят темнее, чем лицо.

Мои глаза всегда влажные, иногда слезы появляются безо всякой причины.

У меня чистая и блестящая кожа лица.

У меня жирная и смуглая кожа.

У меня часто бывает насморк.

У меня тонкие и мягкие ногти.

Я часто испытываю зуд, особенно в области головы, рук и икр.

Лишний жир в основном откладывается в верхней части моего тела.

Я не очень люблю тепло.

У меня остаются хорошо заметные следы после укуса насекомых, место укуса опухает, болит и чешется, там образуется кровоподтек или покраснение.

Иногда я начинаю чихать, хотя не простужена.

Я всегда перегружена работой и очень амбициозна.

Я могу быть вспыльчивой и беспокойной.

Я могу одновременно делать несколько дел.

Я очень общительный человек и люблю большие компании.

Я люблю поесть. Еда играет важную роль в моей жизни.

Я плохо сплю, если не съем чего-нибудь на ночь.

Если я вовремя не поем, то буду чувствовать себя усталой и раздраженной. Иногда я съедаю гораздо больше, чем необходимо.

Мне очень легко вызвать у себя рвоту. Неожиданно появившийся неприятный запах всегда вызывает у меня рвоту

Я не страдаю от жажды, хотя и люблю острую пищу.

Я люблю острую пищу: маринованные огурцы, квашеную капусту, цитрусовые, йогурт.

Я больше люблю жирную пищу, чем сладкую.

От выпитого кофе меня трясет и тошнит.

Всего очков за ответы на вопросы в колонке 1:____

2. Люди с медленным метаболизмом: типы 2 и 4

У меня грушевидная форма тела с хорошо развитыми бедрами и ногами.

Мои уши выглядят более бледными по сравнению с лицом.

Мои глаза всегда сухие, но я не испытываю зуда.

У меня бледный и землистый цвет лица, а кожа матовая и белая, как мел.

Я часто ощущаю излишнюю сухость в носу.

У меня твердые и крепкие ногти на руках.

Я очень редко страдаю от кожного зуда.

Лишний жир у меня обычно откладывается в области живота.

Я часто мерзну и очень люблю теплую погоду и теплый климат.

Укусы насекомых обычно меня не беспокоят и очень быстро проходят.

Мне очень трудно вызвать у себя рвоту.

Я чихаю только в том случае, если я простужена (или у меня аллергия).

Я очень спокойная и выдержанная и очень редко испытываю раздражение.

Я весьма подвержена депрессии и часто испытываю апатию и опустошенность.

Я предпочитаю сначала сделать одно дело, а потом браться за второе, не люблю заниматься одновременно несколькими делами.

Я чувствую себя очень неловко в больших компаниях и предпочитаю находиться в одиночестве.

Меня мало интересует еда и приготовление пищи.

Обычно я сплю очень крепко.

Если я вовремя не поем, то не стану чувствовать себя хуже.

Я почти никогда не перекусываю на ходу.

Я очень часто испытываю жажду, хотя и не употребляю в пищу много соли.

На самом деле я не люблю очень сладкую или очень кислую пищу.

Я могу спокойно ничего не есть более четырех часов.

Я ненавижу жирную пищу.

Утренняя чашка кофе помогает мне взбодриться.

Всего очков за ответы на вопросы в колонке 2:____

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ВАШЕГО ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ В ПРОЦЕНТАХ

Сложите очки в каждой из двух колонках и вычтите меньший результат из большего. Теперь разделите полученное число на количество отмеченных вами утверждений и умножьте полученный результат на 100%.

Пример: Вики отметила 10 утверждений в 1-й колонке и 15 во 2-й. Она отняла 10 от 15 и получила 5. Она разделила 5 на 25 и получила 0,2. Затем она умножила 0,2 на 100 и получила 20. Следовательно, Вики относится к типу людей с медленным метаболизмом.

1 — мое количество очков за ответы на вопросы в колонке 1; 2 — мое количество очков за ответы на вопросы в колонке 2; 3 — разделить на количество отмеченных утверждений; 4 — умножить на 100; 5 — общий показатель интенсивности обмена веществ.

Если вы набрали около 33%, то это указывает на то, что у вас средняя интенсивность обмена веществ. Более высокий результат свидетельствует о том, что у вас обмен веществ происходит быстрее или медленнее по сравнению со средним уровнем в зависимости от того, за ответы на вопросы из какой колонки вы получили большее количество очков. По полученным значениям вы сами сможете определить, относитесь ли вы к типу 2 или 4.

КАК ДОСТИЧЬ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Мы знаем, что наше настроение сильно зависит от того, как мы выглядим. На определенном уровне вы знаете, что всегда себя великолепно чувствуете в определенной одежде, что есть цвета и стили, которые вам идут и не идут.

Понимание сущности медовой диеты позволит вам чувствовать это на более глубоком уровне.

Как мы уже говорили, ваше душевное здоровье неразрывно связано с физическим, но проследить, каким же образом они связаны между собой, достаточно сложно.

Давайте посмотрим, как в медовой диете связаны между собой та пища, которую мы едим, физические упражнения, которые мы выполняем, и уровни нашей энергии; как отдельные компоненты рационального и здорового образа жизни позволят нам достичь не только хорошей физической формы, но и большего душевного равновесия, чем сейчас.

ПИЩА И СТРЕСС

Наша жизнь — это сплошной стресс. Но даже в условиях постоянного стресса, мы можем свести к минимуму его последствия. И начать следует с питания.

Если вы съедите слишком много шоколада, то через некоторое время, после того как прекратится поступление сахара и кофеина в организм, почувствуете крайнее утомление.

Чрезмерное употребление соленого хрустящего картофеля приведет к обезвоживанию, и вы вновь по-

чувствуете усталость. Пища с высоким содержанием жиров приводит к росту уровня стрессовых гормонов.

Беда в том, что мы стараемся съесть эти продукты в самое неподходящее время. Они всегда под рукой, и мы приучили свой организм желать их.

Итак, когда к концу рабочего дня мы чувствуем себя совершенно измученными или когда мы чем-то сильно встревожены, то съедаем все, что можно перехватить на скорую руку, а потом страдаем от последствий такого питания.

В процессе изучения питательной ценности были определены продукты, вызывающие стресс, и продукты, помогающие избежать стресса. В ходе испытаний, проведенных в рамках проекта исследования влияния различных продуктов на наше настроение, почти 90% из 200 человек, участвовавших в испытаниях, сообщили, что их душевное здоровье значительно улучшилось после внесения определенных изменений в их питание.

Медовая диета использует эту информацию, чтобы вы могли избегать продуктов, вызывающих стресс, таких как сахар, кофеин, алкоголь и шоколад. Наш план питания предусматривает включение в рацион таких полезных продуктов, как мед, минеральная вода, овощи, фрукты и жирные сорта рыбы.

То, когда вы едите, не менее важно, чем то, что вы едите. Медовая диета советует есть чаще, но использовать только здоровую пищу, брать с собой на работу что-нибудь действительно питательное, чем вы могли бы перекусить в течение дня, и заранее планировать время принятия пищи.

Мы уже знаем, что стрессовые гормоны, такие как кортизон, лишают наш организм витаминов, которые ему так необходимы, заставляя его проявлять все классические симптомы стресса: напряжение мышц и повышение кровяного давления — все те реакции, которые так важны в тот момент, когда наш организм должен решить, что ему делать — бороться или спасаться бегством.

В этот момент мы особенно нуждаемся в витаминах группы В, помогающих сохранить нервные клетки и клетки мозга. Витамины группы В также используются для преобразования пищи в энергию.

Мы вновь возвращаемся к вопросу о том, почему так важно включать в свой рацион правильные продукты. Вы чувствуете потребность съесть пакетик хрустящего картофеля, выпить баночку колы или съесть плитку шоколада, но, если вы съедите это, вашему организму придется вести еще более ожесточенную борьбу со стрессом. Если вы будете испытывать дефицит витамина В в течение нескольких дней, например в силу напряженной работы, это может привести к душевному расстройству, нарушению работы нервной системы и усугублению стресса. Это классическая двойная осечка.

Вместо этого съешьте, например, банан. На обед или ужин приготовьте печеный картофель, авокадо, натуральное куриное мясо и листовые овощи с темными листьями. Все эти продукты богаты витаминами группы В.

Чем сильнее стресс, тем опаснее неправильная реакция на него. По мере выброса стрессовых гормонов в нашем организме происходит порядка 1400 химических реакций, в результате мы испытываем дефицит важных питательных веществ, включая витамины группы В, витамины С, А и минерал магний.

Стрессовые гормоны снижают уровень серотонина в нашем организме, что заставляет нас что-то перехватить на скорую руку. Как правило, это что-то богато углеводами, и было бы лучше, если бы мы съели продукт, богатый пищевыми волокнами или же продукт с низким гликемическим индексом.

Съедая еду, которую можно перехватить на скорую руку, — гамбургеры и чипсы, готовые закуски и белый хлеб, — мы создаем все предпосылки к тому, чтобы набрать лишний вес и повысить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Когда мы заняты напряженной работой и к тому же ограничены жесткими сроками, искушение перекусить неполноценной пищей, которая продается в закусочных, очень велико. Но придерживайтесь медовой диеты, и вы ощутите ее пользу.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И СТРЕСС

Аэробика — все те упражнения, которые заставляют вас пыхтеть и потеть, а ваше сердце быстрее качать

кровь, — безусловно, позволяет снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и сохранить хорошую физическую форму.

Мы уже объясняли, чем упражнения на преодоление сопротивления отличаются от других видов физических упражнений. Если вы сможете сочетать два вида упражнений, то сможете дополнить процесс восстановления организма в ночное время сохранением хорошей физической формы.

При этом совсем не нужно бегать на большие дистанции или взбираться на велосипеде по склону горы. Есть все больше доказательств того, что выполнение упражнений на преодоление сопротивления в течение 10 минут в день позволяет укрепить душевное здоровье, сохранить ясный ум, хорошее настроение и избавиться от стрессов. Добавьте к этому 10 минут ходьбы, плавания или езды на велосипеде, и эффект будет еще более заметным.

Вот как физические упражнения позволяют улучшить ваше душевное здоровье:

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОВЫШАЮТ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Если вы обеспечиваете свою печень необходимым «топливом», физические упражнения помогут улучшить кровоток в организме и кровоснабжение мозга. В результате у вас повысится быстрота реакций и способность сосредоточиться, вырастет творческий потенциал, улучшится душевное здоровье.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАМЕДЛЯЮТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ МОЗГА

В ходе недавних исследований ученые обнаружили, что регулярные прогулки помогают преодолеть снижение умственных способностей у женщин старше 65 лет. Чем дольше и чаще они гуляли, тем дольше сохраняли остроту ума. Самое удивительное, что большинство людей начинают ощущать на себе благотворное воздействие физических упражнений уже через пару месяцев регулярных занятий три раза в неделю, даже если эти занятия были не очень интенсивными.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОСТАНАВЛИВАЮТ РАЗВИТИЕ СТРЕССА

Физические упражнения — это отличный способ уменьшить беспокойство и тревогу. Вы освобождаетесь от них, независимо от того, какие упражнения выполняете. Делая упражнения на преодоление сопротивления, вы заметите, как беспокойство постепенно уходит, и почувствуете себя спокойнее. Процесс напряжения и расслабления мышц снижает количество стрессовых гормонов и одновременно способствует восстановлению вашего организма. Медитативные упражнения, в частности йога, позволят вам сосредоточиться и успокоиться.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИНОСЯТ УДОВОЛЬСТВИЕ

Любые физические упражнения повышают уровень гормонов, отвечающих за «хорошее самочувствие», — серотонина, допамина и эндорфинов — естественных болеутоляющих нашего организма.

Исследования, проведенные в Англии, показали, что у 83% людей с душевными расстройствами улучшается состояние и снижается уровень тревоги благодаря физическим упражнениям. Любой человек, страдающий от легкой или умеренной депрессии, почувствует благотворное воздействие физических упражнений уже через 16 недель, причем результат будет столь же эффективным, как при приеме антидепрессантов, таких как сероксат и прозак, но при этом не будет побочных эффектов, возникающих при приеме этих лекарственных средств.

Физические упражнения улучшают сексуальную жизнь. И это действительно так. Не только потому, что, делая упражнения, вы обретаете хорошую физическую форму и становитесь более привлекательной, но и потому, что при этом вырабатываются гормоны, влияющие на вашу способность получать удовольствие от секса. Многие люди, принимающие антидепрессанты, становятся импотентами и теряют способность наслаждаться этой стороной человеческой жизни. Гораздо лучше следовать принципам медовой диеты и максимально использовать свои внутренние ресурсы.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СПОСОБСТВУЮТ ВЫВОДУ ТОКСИНОВ ИЗ ОРГАНИЗМА

Физические упражнения — наиболее эффективный способ избавить свой организм от токсинов, образующихся в результате стрессов, плохого питания и, возможно, приема слишком большого количества алкоголя. Они действуют как естественный антитоксин, очищая наш организм от последствий далеко не идеального образа жизни.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ УЛУЧШАЮТ СТРУКТУРУ СНА

Все знают, насколько важен сон. Физические упражнения позволяют сократить продолжительность быстрого сна (сна с быстрым движением глаз) и за счет этого увеличить продолжительность медленноволнового сна — фазы сна, когда наш организм занимается восстановлением всех органов и систем за счет сжигания запасов жира. Во время фазы быстрого сна организм прекращает выработку серотонина, что может привести к депрессии.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ВАШЕЙ САМООЦЕНКИ

Если вы обретете хорошую физическую форму, станете сильнее и стройнее, это положительно скажется и на вашей самооценке. В ходе недавнего эксперимента были исследованы две группы подростков: активно занимающихся спортом и не занимающихся спортом совсем. У первых была значительно более высокая самооценка по сравнению с теми, кто норовит завалиться на диван и смотреть телевизор.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СНИЖАЮТ НЕОБХОДИМОСТЬ ВЫРАБОТКИ ВРЕДНЫХ ГОРМОНОВ

Цель медовой диеты состоит в снижении уровня таких гормонов. Иными словами, за счет диеты снижается выработка кортизона корой надпочечников. Когда вы испытываете шок, кортизон обеспечивает поступление глюкозы из окружающих клеток в клетки мозга, именно поэтому вы помните эти события. Память

о них живет, потому что в тот момент клетка получила дополнительное «топливо».

Выработка кортизона необходима в моменты реального кризиса, но, если она происходит постоянно вследствие недостаточного обеспечения печени необходимым «топливом», это начинает разрушать клетки мозга. Слишком частые колебания уровня глюкозы в крови приводят к снижению познавательных способностей: память начинает подводить, а реакция на любые раздражители заметно снижается.

Интенсивная выработка кортизона разрушает клетки мозга. Теперь мы точно знаем, что депрессия неразрывно связана с избытком кортизона.

И помните, чтобы избежать чрезмерного выброса кортизона и других вредных гормонов, вырабатываемых корой надпочечников, следует всегда обеспечивать печень необходимым «топливом»!

Мы все хотим чувствовать себя хорошо. И достичь этого в наших силах. В жизни у каждого из нас могут быть и беды, и эмоциональные травмы, которые необходимо выдержать, но мы можем в значительной степени помочь себе преодолеть все кризисы, если будем чутко прислушиваться к потребностям нашего организма.

ДЕПРЕССИЯ И ЛИШНИЙ ВЕС

«Толстый и счастливый» — когда-то это было популярным мифом. Знаете ли вы кого-нибудь, кто счастлив оттого, что он толстый? В данном случае между лишним весом и депрессией существует прямая связь, и причина тут в надпочечниках. Это классическая «ловушка-22» (замкнутый круг). Каждая из проблем является и причиной, и последствием других проблем. Когда вы пытаетесь принять решение, вы воссоздаете условия, которые в первую очередь привели к возникновению проблемы.

Итак, давайте более подробно рассмотрим связь между лишним весом и депрессией.

ВОЛНУЕТ ЛИ ВАС ОДНА ИЗ ЭТИХ ПРОБЛЕМ?

- Низкая самооценка.
- Низкие уровни мотивации.

- Вялость/усталость.
- Апатия.
- Появление неконтролируемых слез.
- Приступы паники.
- Неспособность сосредоточиться.
- Ослабление памяти.
- Ощущение умственного истощения.
- Плохой аппетит.
- Проблемы с пищеварением.
- Частые простудные и вирусные заболевания.
- Потеря либидо.
- Прибавка веса.
- Нарушение менструального цикла.
- Частые головные боли.
- Чрезмерная потливость.
- Бессонница.

Все перечисленные признаки могут быть симптомами так называемой субклинической (не устанавливаемой клиническим наблюдением) депрессии. Это характерные черты начальной стадии болезни, которая пока еще не достигла той стадии, когда единственным способом борьбы с депрессией может стать назначение антидепрессантов.

Начиная с 1950-х годов количество людей, страдающих депрессией, постоянно растет, в наши дни эта болезнь достигла уровня эпидемии. За последние 50 лет люди стали потреблять значительно больше очень жирной пищи. Мы питаемся на ходу, поглощаем огромное количество насыщенных жиров, в результате чувствуем себя вечно усталыми и раздраженными. Мы пытаемся избавиться от этого с помощью наихудшего из всех существующих способов: с помощью дозы кофеина или большого стакана колы, в которой нет ничего полезного, а лишь огромное количество сахара, пищевых красителей и добавок с непроизносимыми названиями.

С последствиями неправильного питания и стрессовым состоянием, выражающимся в чувстве постоянной тревоги, бессоннице и внезапной смене настроения, можно бороться с помощью медовой диеты, которая предлагает нам здоровый образ жизни и физи-

ческие упражнения, снижающие выработку хорошо известных гормонов стресса.

В далеком прошлом, когда большие запасы продуктов питания считались признаком зажиточности, прибавка в весе рассматривалась как мера успеха, а не нечто негативное. Это можно увидеть в произведениях искусства прошлых веков: символом хорошего здоровья считалась пышная женская фигура, свидетельствующая о фертильности женщины.

В наши дни лишний вес — это табу в обществе в целом и среди людей, следящих за состоянием своего здоровья. В современном обществе люди с избыточным весом чувствуют себя изгоями.

Наш мозг, возможно, и ощущает какой-то дискомфорт из-за избыточного веса, но тело «думает» иначе. Система, связывающая наш мозг и тело — центральная эмоциональная (лимбическая) система, — регулирует взаимный обмен между двумя областями.

Если мы с неприязнью относимся к виду своего тела, эмоциональная система будет регулировать выработку соответствующих гормонов, и это будет оказывать постоянное отрицательное влияние на наше тело.

Когда мы переживаем над фильмом или спектаклем, наша иммунная система страдает. Мы становимся более уязвимыми, менее защищенными от инфекции. Почему? Наша эмоциональная система реагирует на внешнее воздействие, и наш организм начинает вырабатывать «вредные» гормоны, в частности гормон, который непосредственно связан с подавлением иммунной системы, — кортизон. Депрессия действительно приводит к болезни.

Когда мы испытываем стресс, гипофиз активирует надпочечники, но он также регулирует и выработку восстанавливающих гормонов.

Итак, действительно ли существует связь между прибавкой в весе и депрессией? Несомненно, и это никак не связано с негативным отношением к полным людям в обществе.

Эксперименты с пациентами, принимающими антидепрессанты типа сероксата и прозака, показали, что одним из побочных действий при приеме этих пре-

паратов было снижение веса, особенно на ранних этапах лечения.

Пациентам не всегда удавалось сохранить этот вес, но первоначальный эффект был очевиден, и это стало настоящей загадкой для исследователей.

Почему это происходит? Почему антидепрессанты оказывают такое влияние?

Все дело в выработке кортизона. Кортизон способствует прибавлению веса, так как стимулирует выработку гормона нейропептида Y, вызывающего чувство голода (мы прозвали его гормоном HCH (hamburger-and-chip hormone) — гормоном гамбургеров и чипсов).

Проголодавшись, мы бросаемся в первую попавшуюся закусочную, заглатываем самый большой чизбургер и запиваем его литром колы. С чизбургером в наш организм попадает огромное количество насыщенных жиров, которые откладываются в разных частях нашего тела. Организм вынужден принять срочные меры для борьбы с огромным количеством сахара, иначе глюкоза забьет кровеносные сосуды и вызовет в них необратимые изменения. Поджелудочная железа начинает выбрасывать мощные волны инсулина. В результате уровень глюкозы в крови быстро падает. И весь сахар, достигший печени, превращается в жир.

Теперь в печени не осталось глюкозы, необходимой для кровоснабжения и питания мозга. Мозг начинает паниковать, заставляет надпочечники вырабатывать кортизон, который, в свою очередь, стимулирует выработку гормона гамбургеров и чипсов, в результате появляется голод и у нас возникает желание вновь подкрепиться этой неполноценной пищей. В выигрыше оказываются только торговцы гамбургерами, но отнюдь не мы и не наше здоровье.

Еда из разряда фаст-фуд, которая продается в закусочных, приводит к быстрому повышению уровня глюкозы в крови. Это заставляет поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина, чтобы снизить уровень глюкозы в крови, в результате мы начинаем испытывать острое желание еще чем-нибудь подкрепиться, что опять приводит к увеличению выработки кортизона, и мы вновь испытываем потребность в быстрых углеводах и т.д., и т.п. И конца этому не видно.

Но надо вспомнить, что выработка кортизона приводит не только к увеличению веса, но и к развитию депрессии.

На протяжении нескольких десятилетий ученые связывали депрессию с низким уровнем серотонина в мозге. В наши дни эта теория считается устаревшей, и, хотя уровень серотонина также имеет значение, теперь точно известно, что основным гормоном депрессии является кортизон.

Кортизон регулирует уровень энергии в мозге. Выработка кортизона происходит всегда, когда запасы глюкозы в печени истощены и существует угроза снижения уровня глюкозы в крови и прекращения снабжения мозга необходимой энергией. Быстрый выброс кортизона обеспечивает увеличение поступления энергии из имеющихся в печени запасов, но, если эти запасы истощены, организм будет требовать все больше и больше кортизона, а это будет препятствовать снабжению мозга.

Экстренная выработка кортизона в ситуации, когда организм поставлен перед выбором бороться или бежать, — это хорошо. Но постоянная выработка кортизона — это плохо. Избыточный кортизон вреден — он уничтожает клетки важных областей мозга. То, что полезно в критических ситуациях, в остальных случаях оказывает разрушительный эффект. Эта ничем не оправданная выработка кортизона приводит к депрессии.

Это примерно то же самое, что ехать в машине «скорой помощи» с включенной сиреной и мигалкой, когда в ней нет больного. Помощь никому не оказывается, а сирена и мигалка продолжают работать на протяжении всего пути.

Антидепрессанты способствуют регулированию веса, противодействуя разрушению мозга, вызванному постоянным перепроизводством кортизона.

Современная сильно переработанная и рафинированная пища приводит к постоянному истощению запасов «топлива» в печени, постоянным колебаниям уровня глюкозы в крови, к угрозе прекращения снабжения необходимой энергией голодного мозга, который начинает паниковать и заставляет более активно

работать надпочечники, что приводит к постоянному перепроизводству кортизона.

Сразу же после рождения ребенка большинство женщин испытывают эйфорию и восторг, но некоторые женщины впадают в депрессию. Иногда депрессия бывает настолько сильной, что женщина отказывается от заботы о своем ребенке и ей становится безразлична его судьба.

В чем причина?

Матери, испытывающие эйфорию, имеют очень низкий уровень кортизона, а матери, испытывающие депрессию, — очень высокий.

Послеродовая депрессия сильно отличается от депрессии, вызванной неполноценным питанием в закусочных, но последствия очень схожи. Причина послеродовой депрессии — значительные гормональные сдвиги в организме женщины, но и в том и другом случае очевидна необходимость контроля выработки кортизона в организме.

И еще одно последствие употребления неполноценной пищи. Пустая печень, голодный мозг требуют выработки избыточного кортизона, и он в отчаянной попытке найти для печени необходимое «топливо» разрушает мышцы и кости.

Ферменты печени, эти вечные труженики, обеспечивающие преобразование поступающего «топлива» в энергию и снабжение этой энергией мозга, работают изо всех сил, что тоже не очень полезно для нашего организма.

Медовая диета позволит вам вести здоровый образ жизни, благодаря чему ваши надпочечники будут работать в нормальном режиме, а печень получит необходимое количество фруктозы для обеспечения мозга энергией и борьбы с депрессией.

ИСПЫТЫВАЕТЕ ПОСТОЯННУЮ УСТАЛОСТЬ?

Мы уже говорили о постоянной усталости, но хотелось бы остановиться на этом вопросе более подробно. Мы говорим сейчас не о той усталости, которую обычно испытываем после длительной прогулки пешком, а о том ощущении общей усталости, которое мучает очень многих из нас.

Чувство постоянной усталости, ужасное состояние, которого вполне можно избежать, — прямое и неизбежное следствие современного питания. Потребляемые нами в больших количествах очищенные углеводы и рафинированные сахара не снабжают наш мозг жизненно необходимой для него глюкозой. Сахара, полученные с неполноценной пищей, съеденной в закусочных быстрого питания, превращаются в жиры, и мы толстеем.

Для того чтобы изменить ситуацию, следует внимательно проанализировать, какую пищу мы едим, и понять, почему она не годится в качестве топлива для нашей «внутренней топки».

Если вы зальете бензин в дизельный мотор вашего автомобиля, то испортите его, и вам придется затратить массу времени и сил на то, чтобы промыть всю топливную систему. Если вы понимаете, что дизельный двигатель не может работать на бензине, почему вы думаете, что наш биологический мотор может нормально работать на той пище, содержащей очищенные углеводы, которую можно перехватить на скорую руку?

ЗАДАЙТЕ СЕБЕ ЭТИ ВОПРОСЫ:

- Просыпаетесь ли вы по утрам совершенно измученной?
- Бывают ли у вас проблемы со сном?
- Трудно ли вам контролировать вес?
- Испытываете ли вы постоянные муки голода?
- Возникает ли у вас сильное желание съесть что-нибудь сладкое?
- Чувствуете ли вы себя уставшей после еды?
- Испытываете ли в течение дня ощущение сонливости?
- Чувствуете ли вы, что у вас путаются мысли?
- Плохая ли у вас память?
- Подвержены ли вы необъяснимой смене настроений?

Еще в конце XIX века врачи были обеспокоены проблемой постоянной усталости. Они считали, что эта проблема связана с работой центральной нервной системы и исходит от мозга. Врачи предупреждали об опасности чрезмерной перегруженности студентов занятиями, что, по их мнению, могло привести к серьезным медицинским проблемам.

Эти врачи значительно опережали свое время. Эпидемия душевных и физических расстройств, которую мы наблюдаем в наши дни, была предсказана в их научных трудах.

В XX веке медицинские исследования были в основном направлены на разработку лекарственных препаратов, позволяющих решать проблемы со здоровьем. Вместо того чтобы заглянуть внутрь организма человека, медицинская наука занялась разработкой лекарственных средств, способных излечить от любых болезней — от ожирения до шизофрении.

Потребовалось более 100 лет для завершения полного цикла этих исследований.

Усталость вызывает стресс, а стресс вызывает усталость. Эти факторы переплетены и представляют собой единый ослабляющий и отравляющий организм человека процесс, столь характерный для современного западного общества.

Если вы ответили «Да» на три или более вопросов, значит, вы действительно постоянно испытываете ус-

талость. Это совсем не означает, что вы страдаете от миалгического энцефаломиелита (ME), или синдрома хронической усталости, — особого заболевания, требующего помощи специалистов.

Однако вы живете с ощущением постоянной усталости, и это из-за того, что ваша печень отчаянно пытается справиться с потребностями мозга, а организм вырабатывает огромные количества вредных гормонов, чтобы восполнить дефицит питания мозга.

Вспомните один из сложных дней на работе — день, полный стрессов, разочарований и неверия в собственные силы, когда к концу дня вы поняли, что вам не удалось сделать ничего из того, что планировали. Вы вернулись домой, устроили разгон детям, нагрубили матери по телефону. Даже сама поездка домой была кошмаром. Вы чувствовали себя настолько уставшей, что у вас было только одно желание — упасть на диван и заснуть.

Возможно, вы с трудом смогли встать из-за рабочего стола. Весь день вы сидели перед компьютером, в обед вы перекусили пиццей и выпили в течение дня несколько чашек кофе. Весь день вы чувствовали себя вялой, хотя все, что вы сделали, — это включили компьютер. От такого не устают.

У вас не было сил приготовить себе нормальную еду, поэтому вы утолили голод парой пакетов хрустящего картофеля и стаканом колы. Уложив детей, вы тоже отправились спать, чувствуя себя более усталой, чем если бы пробежали марафон.

Вы провели беспокойную ночь, просыпаясь каждые 15 минут. Проснувшись примерно в три часа ночи, вы почувствовали голод, но даже не было сил встать и что-то съесть.

Утром, когда вы, наконец, проснулись, то чувствовали себя не лучше, чем вечером, когда ложились спать. В результате вы чуть не расплакались, представив себе, что впереди вас ждет еще один трудный день, полный стрессов.

Почему? Вы не занимались никакой физической работой. Ваш рабочий день был не хуже и не лучше остальных рабочих дней. Дети вели себя не хуже, чем обычно, а движение на дорогах было таким же, как всегда.

На самом деле вы проснулись утром более толстой, более медлительной, более слабой, более больной и более усталой, чем ложились спать накануне вечером.

ВЗВЕШИВАЯ ВСЕ ЭТО

Керри не раз задавалась этим вопросом. Она рассуждала так:

«Я вешу примерно на 10 кг больше, чем необходимо и чем мне хотелось бы. Это 10 000 г жира, а один грамм жира — это примерно 9 калорий.

Итак, у меня примерно 90 000 лишних калорий, которые я могу использовать в качестве источника энергии в течение дня и для восстановления организма в ночное время.

Тогда почему же при наличии такого большого количества калорий я постоянно чувствую себя усталой, почему я постоянно ощущаю раздражительность и подавленность?

У меня масса лишней энергии, но, по-видимому, мой организм ее не использует.

Я знаю, что моя усталость связана с центральной нервной системой и что мой мозг постоянно требует питания. Я знаю, что мозгу требуется примерно 600 калорий в сутки, но разве он не имеет в своем распоряжении целых 90 000 калорий?

К примеру, если бы у меня было 90 000 фунтов и во время праздников я израсходовала 600 фунтов, то мои запасы практически бы не уменьшились, не так ли? Это составило бы всего 0,6% от суммы, которой я располагала».

Если и дальше использовать эту экономическую метафору, то проблема в том, что вам необходимо обменять валюту. Но это невозможно. Это примерно то же самое, как если бы вы захотели обменять в банке старые итальянские лиры на евро. Но старые лиры уже выведены из обращения, и их нельзя обменять.

Точно так же ни одна из этих лишних калорий не может быть превращена в глюкозу, в которой так нуждается мозг Керри. Ни одна из этого огромного числа калорий не может быть использована продуктивно.

Лишний жир Керри, как и старые лиры, уже выведен из обращения.

Калории, отложенные в качестве жира, используются только в двух целях: в качестве резервного источника питания во время физических упражнений и в качестве источника энергии при восстановлении организма в ночное время, что является основой медовой диеты.

Следуя нашей диете, вы позволите своему организму продуктивно использовать запасы жира в ночное время, обращая их себе на пользу.

Давайте рассуждать следующим образом. Если бы организм мог превращать наши жировые запасы в глюкозу, необходимую мозгу, то ни один человек на нашей планете не страдал бы ожирением. Наш прожорливый мозг-сладкоежка просто сжигал бы лишний жир. Ожирения просто не существовало бы как такового.

Однако есть и обратная сторона медали. Она состоит в том, что у нас не было бы резервного источника энергии на случай возможного голода или участия в марафоне. Эволюция не смогла бы справиться с этим, и человечество давно бы вымерло.

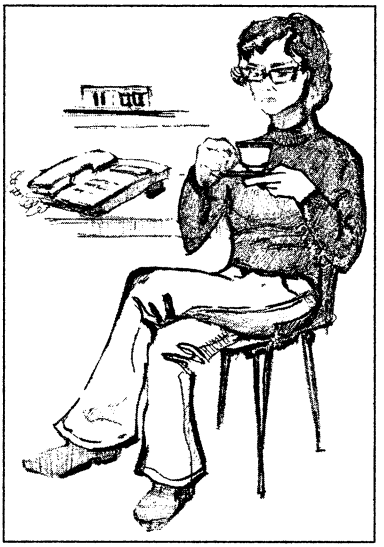
Итак, усталость, связанная с центральной нервной системой, — это очень опасное состояние, когда мозг лишен постоянного источника энергии, хотя в организме существуют огромные запасы, доступа к которым он не имеет.

Поскольку, несмотря на огромные запасы, наша печень не может обеспечить наш мозг необходимой ему энергией, у нас снижается уровень глюкозы в крови, что приводит к головной боли, раздражительности и неспособности сосредоточиться. Одновременно наш организм начинает вырабатывать вредные гормоны, что вызывает еще более неприятные побочные эффекты.

ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ МЕДОВАЯ ДИЕТА

Давайте посмотрим, чем обычно питается Керри.

Она встает в 7.30 утра, как безумная мечется по дому, собирая детей в школу. На ходу выпивает чашку кофе и мчится на работу. Примерно в 11 часов она выпивает еще одну чашку кофе с шоколадным батончиком.



Время обеда у нее всегда разное, где-то между 12 и ... впрочем, обеда может вообще не быть. Иногда она перекусывает прямо на рабочем месте. Чаще всего это кусок белого хлеба с беконом, салатом и томатом или с креветками под майонезом. Иногда она перехватывает гамбургер, запивая его шипучей колой. Если у нее срочная работа, то она вообще забывает об обеде.

К середине дня Керри чувствует себя страшно усталой и голодной как волк. Она перекусывает печеньем, запивая его одной или двумя чашками кофе.

Возвращается домой примерно в 18.30, страшно усталая и раздраженная. Готовит ужин и кормит детей, следит за тем, чтобы они как следует поели. Сама же просто доедает то, что они не съели, и заваливается на диван с бокалом вина.

Примерно в 20 часов она укладывает детей спать, смотрит телевизор, занимается мелкими домашними делами, например стирает или гладит, а затем тоже отправляется в постель.

ЧТО ДОЛЖНА ДЕЛАТЬ КЕРРИ

Керри следует выяснить причину своей постоянной усталости. Существует восемь периодов времени в течение дня, когда она должна выполнять определенные действия:

Раннее утро. Керри просыпается, чувствуя себя совершенно разбитой, потому что накануне вечером перед сном не заправила свою печень необходимым «топливом». Всю ночь печень обеспечивала питание мозга Керри за счет ее мышц. Печень была лишена возможности использовать калории из жировых запа-

сов для восстановления организма и панически пыталась найти необходимое мозгу питание, в результате она обеспечила мозг питанием за счет разрушения мышц. Так как у печени не было необходимого запаса «топлива», организм Керри не смог провести работу по восстановлению костей, клеток и тканей, поэтому утром она проснулась, чувствуя себя уставшей.

Как исправить эту ситуацию.

До того как Керри начнет внимательно следить за своей диетой, ей следует начать принимать по крайней мере одну столовую ложку меда примерно за час до сна. Она может добавлять мед в напитки, которые с удовольствием выпьет и которые обеспечат ее организм множеством других питательных веществ.

Во время завтрака ей следует обязательно найти время для себя и выбрать один из вариантов завтрака, рекомендуемых медовой диетой. Организм Керри вопит о помощи: он просит продуктов, богатых фруктозой, чтобы обеспечить печень необходимым «топливом» на весь день.

Позднее утро. Съедая на ночь ложку меда, Керри станет чувствовать себя намного лучше, чем обычно, без труда сможет сосредоточиться на работе и не будет забывать о важных делах и поручениях.

Как исправить эту ситуацию.

Для того чтобы усилить этот эффект, ей следует отказаться от кофе и заменить его фруктовым соком, травяным чаем или стаканом воды с каким-либо фруктом или небольшой пригоршней орехов и семечек.

После обеда. Усталость Керри после обеда объясняется ее выбором пищи с высоким гликемическим индексом (ГИ). Очищенные углеводы, содержащиеся в гамбургерах и белом хлебе, вызывают резкий подъем уровня глюкозы в крови, который затем под действием инсулина вновь резко падает. Она должна съесть что-нибудь, что позволит стабилизировать уровень глюкозы в крови и обеспечит организм питательными веществами на несколько часов.

Как исправить эту ситуацию.

Керри следует отказаться от неполноценной пищи и съесть хороший сандвич из непросеянной муки, приготовленный дома или на работе. Медовая диета предлагает множество вариантов меню обеда. Важно, чтобы в это время дня Керри «заправила» свой организм фруктозой, что позволит защитить ее организм от резкого падения уровня глюкозы в крови после обеда и вызванной этим выработки вредных гормонов. Фруктоза также обеспечит лучший обмен веществ, что позволит Керри сохранить высокую работоспособность до конца рабочего дня.

После обеда. Поскольку прежде организм Керри не получал правильного питания, ей приходилось утолять голод своей печени сладким печеньем и кофе.

Как исправить эту ситуацию.

Керри необходимо позаботиться о том, чтобы заправить правильным «топливом» свой внутренний мотор и избежать отложения жиров вследствие потребления продуктов с высоким гликемическим индексом. Ей следует съесть, например, батончик мюсли или выбрать что-то еще из продуктов, предлагаемых медовой диетой.

Возвращение домой. В данный момент возвращение домой становится для Керри настоящим испытанием. Она очень устала, и ее ужасно раздражают пробки. Керри держит в машине пару пакетиков хрустящего картофеля, которым иногда перекусывает в пути.

Как исправить эту ситуацию.

К концу рабочего дня запасы энергии в организме иссякают. Это вызвано сочетанием эмоциональных факторов «конца рабочего дня» и неправильным питанием, но Керри может легко справиться с этой ситуацией. Ей следует держать в машине не пакетики с хрустящим картофелем, а пакетик свежего фруктового сока. В этом случае она будет испытывать меньший стресс при управлении автомобилем и не будет такой раздражительной.

Время ужина и вечер. В жизни Керри много стрессовых факторов: ее работа, поездки и, конечно, дети. У нее двое детей — 11 и 7 лет, которые просто обожают свою маму. Но ей кажется, что из-за большой загруженности она уделяет им меньше времени, чем ей хотелось бы. Время ужина — это возможность всей семьей собраться за столом, обсудить, как прошел день, и просто расслабиться. Однако в это время Керри настолько поглощена заботами о том, чтобы как следует накормить детей и приготовить им одежду на завтра, что лишает себя возможности спокойно пообщаться с детьми и спокойно поесть самой.

Как исправить эту ситуацию.

Предложить детям участвовать в процессе приготовления пищи. При этом все трое получат удовольствие от общения друг с другом. Приготовить здоровую пищу для всех троих, затем спокойно сесть за стол, расслабиться и поужинать. И никакого доедания остатков в процессе приготовления пищи!

Поздний вечер. Накормив детей и уложив их спать, Керри должна уделить немного внимания самой себе и позаботиться о своем здоровье. Как только она начнет ощущать благотворное воздействие медовой диеты, она обнаружит, что в это время она не чувствует себя уставшей и легко может выполнить 20-минутный комплекс упражнений на преодоление сопротивления примерно в 20.30. Вначале она может выполнять упражнения два раза в неделю, постепенно, по мере того как почувствует себя более энергичной, ей можно увеличить количество повторов каждого упражнения и выполнять комплекс упражнений три раза в неделю.

За час до сна. К этому времени печень Керри уже израсходует все запасы «топлива» и будет требовать «дозаправки». Она может добавить мед в один из напитков, рецепты которых приведены на с. 49—50, или намазать мед на кусочек хлеба, тост или хрустящий хлебец.

Восстановление организма в ночное время. Нынешний характер питания Керри не дает ее организму

никакого шанса заняться восстановительной работой в ночное время. Изменив свой образ жизни и питания, она очень быстро почувствует перемены к лучшему. Ее кожа и волосы станут выглядеть здоровее, по утрам на ее лице станет появляться румянец, сон значительно улучшится, и она забудет о том, что такое усталость и раздражительность. При этом она сбросит лишний вес, особенно если включит в распорядок дня комплекс упражнений на преодоление сопротивления.

ИТАК, ЧТО Я ЕМ?

Вы знаете, что вы едите, не так ли? Но нам кажется, что стоит более подробно остановиться на основных группах продуктов.

ЖИРЫ

Источниками насыщенных, или «плохих», жиров являются любые животные жиры. Они содержатся в гамбургерах, жирном беконе, сливочном масле, цельном молоке, вкусной хрустящей корочке на жареном цыпленке, жареной на сале картошке, в традиционном английском завтраке и в любых готовых блюдах, которые вы покупаете в магазинах, будь то китайские, индийские, итальянские или рыбные блюда. В рационе среднего англичанина «плохие» жиры составляют примерно половину всех потребляемых калорий. Как известно, количество потребляемых жиров должно составлять менее 15%, и это в основном должны быть ненасыщенные жиры.

Источниками ненасыщенных жиров являются растительные масла — оливковое, подсолнечное, кунжутное, льняное, тыквенное — и рыба жирных сортов. Эти жиры не откладываются в виде жировых запасов, а используются мозгом и другими органами. Ненасыщенные жиры необходимы нам для хорошей кожи, подвижности суставов, кровообращения и концентрации внимания, они необходимы взрослым и детям, но только в небольших количествах. Больше всего ненасыщенных жиров содержится в лососе, сельди и скумбрии. Так что, покупая продукты в магазине, внимательно изучайте информацию об их составе, указанную на этикетках.

БЕЛКИ

Белки — основа всего живого, они необходимы нашему организму не только для обеспечения энергией,

но и для его восстановления. Мнение о том, что «настоящий» белок можно получить только из мяса, давно устарело. Это совсем не так. Вегетарианцы могут не беспокоиться: многие продукты содержат белки. Вам просто следует знать, какие продукты богаты белками. Рыба — очень полезный продукт, она богата белками, содержит мало жиров и является источником омега-3-кислот. Поэтому рыба — один из основных элементов питания в медовой диете. Если вы не едите рыбу, ее можно заменить нежирной курятиной (без кожи), говядиной, молодой бараниной или свининой. Для вегетарианцев основным источников белков будут бобы и фасоль, которые практически не содержат жиров. Бобы и фасоль также позволяют значительно снизить гликемический индекс, поскольку высокое содержание белков, пищевых волокон и низкое содержание жиров обеспечивают стабилизацию уровня глюкозы в крови. Соя чрезвычайно богата белками, кроме того, она содержит очень важные фитоэстрогены, натуральные растительные гормоны, особенно полезные женщинам с нарушениями менструального цикла и в период менопаузы.

Льняное семя (не путайте с льняным маслом) также содержит эти чудесные растительные гормоны.

Молочные продукты, такие как сыр, молоко и йогурт, также являются источниками белков, однако, покупая их, не забывайте проверять содержание жиров. Сыры часто имеют очень высокую жирность. Молочные продукты с низким содержанием жиров точно так же богаты белками, как и жирные молочные продукты.

РАЗНЫЕ ЛЮДИ ПО-РАЗНОМУ РЕАГИРУЮТ НА ТО, ЧТО ЕДЯТ

Возьмем, к примеру, двух сестер — Сильвию и Марию, которые потребляют одно и то же количество углеводов, но получают они их от разных продуктов.

Сильвия придерживается принципов сбалансированного питания. Ее диета включает продукты с низким гликемическим индексом, такие как цельнозерновой хлеб, цельный рис и макароны, к тому же она ест много овощей и фруктов.

Мария потребляет такое же количество углеводов, но без диеты: в ее питание входят сахар-рафинад, кукурузный сироп, сладкие пироги, конфеты, хрустящий картофель и шоколад, а также готовые к употреблению полуфабрикаты, разогреваемые в микроволновой печи.

Итак, обе сестры потребляют одинаковое количество углеводов, но результаты сильно отличаются.

Благодаря сбалансированной диете организм Сильвии получает фруктозу, которая позволяет создавать и пополнять запасы «топлива» в печени. Это обеспечивает стабильный уровень глюкозы в крови в течение всех 24 часов, в том числе и во время сна.

У Марии, наоборот, уровень глюкозы в крови регулярно повышается, поскольку она употребляет слишком большое количество рафинированных сахаров, что стимулирует перепроизводство инсулина, вследствие чего уровень глюкозы в ее крови резко падает.

За счет своего питания Мария активизирует процесс накопления жиров в организме. Она набирает лишний вес не потому, что получает слишком много калорий, а потому, что это не те калории, которые ей необходимы.

Поскольку уровень глюкозы в ее крови то резко падает, то вновь растет, она чувствует постоянную усталость. В то время как она лакомится чем-нибудь сладким, ее организм без остановки вырабатывает гормоны стресса. Под их влиянием организм вновь требует пищи, и весь цикл повторяется.

При этом ее печень по-прежнему голодает. Она не получает то, что ей необходимо. Мария поглощает огромное количество пищи, но печень не может выделить из этой пищи необходимый мозгу гликоген, поэтому мозг Марии голодает.

Огромное количество калорий, пустая печень, голодный мозг и слишком много кортизона — не самый лучший результат.

Мария не может сосредоточиться ни на чем, постоянно все забывает, ее иммунная система ослаблена, и она без конца болеет.

Ее настроение постоянно меняется. Все внутренние органы находятся в полной растерянности, они просто не знают, что делать, поэтому Мария очень часто испытывает приступы депрессии.

Итак, две сестры, потребляя примерно одинаковое количество калорий, чувствуют себя абсолютно по-разному. Между прочим, Сильвия при этом весит 60 кг, а Мария — почти 90 кг.

УГЛЕВОДЫ

Постарайтесь понять разницу между сложными и простыми углеводами. Сложные углеводы содержатся в цельнозерновом хлебе, цельных крупах, рисе и макаронах. Это продукты с низким гликемическим индексом, которые быстро расщепляются и обеспечивают стабильный уровень глюкозы в крови. Кроме того, они являются источниками пищевых волокон. Сложные углеводы входят также в состав овощей, содержащих крахмал, таких как картофель, кукуруза, пастернак и батат (сладкий картофель).

Простые углеводы мгновенно расщепляются и превращаются в жир и совершенно не нужны вашей печени. Они содержатся в белом сахаре и белом хлебе, сильно переработанных продуктах, в готовых обедах, отпускаемых на дом, и в полуфабрикатах. В идеале наш организм должен получать простые углеводы только из овощей, фруктов, соков и меда.

Фрукты очень хорошо подходят для медовой диеты, причем любые: яблоки, бананы, абрикосы, ежевика, голубика, черника, крыжовник, малина, вишня, финики, инжир, грейпфруты, виноград, манго, дыни, апельсины, персики, ананасы, сливы, чернослив, мандарины — ничто не противоречит нашей диете.

Овощи содержат самые разнообразные витамины, минералы и белки, при этом обладают мощным антиоксидантным и антиканцерогенным действием, как и другие натуральные продукты растительного происхождения.

Овощи богаты пищевыми волокнами — нерастворимыми углеводами (клетчаткой), что снижает абсорбцию жиров и холестерина и улучшает процесс пищеварения. Потребление пищи, бедной клетчаткой в результате переработки продуктов, стало сегодня причиной многих заболеваний пищеварительной системы, в том числе рака. Такие овощи, как капусту, салат-латук, петрушку, сладкий перец, сельдерей и огур-

цы, можно есть сырыми. Сырые овощи обеспечивают организм клетчаткой, тогда как вареные значительную часть клетчатки теряют.

ПИЩА ДЛЯ МОЗГА

ГЛАВНОЕ В ВОПРОСЕ ПИТАНИЯ

Сердечно-сосудистые заболевания стали представлять собой реальную проблему только к началу XX века. К 1980 г. смертность от сердечно-сосудистых заболеваний возросла в 80 раз по сравнению с 1900 г. В начале XX века эти заболевания были настолько редкими и новыми, что первая посвященная им статья появилась в научном медицинском журнале The Lancet только в 1925 г.

Животные жиры и хорошо очищенные продукты, которые прежде были доступны только богатым, теперь доступны всем. Люди стали потреблять консервы, сахар, сладости и значительно больше мяса. В странах с развивающейся экономикой у людей возросла зарплата, так что теперь они могут позволить себе приобретать более дорогую и изысканную пищу.

Люди, работавшие в сельском хозяйстве, основу которого составляли мелкие фермерские хозяйства, стали уезжать в города. Работая на промышленных предприятиях и получая хорошую зарплату, они стали питаться иначе, прикупая, в частности, и недоступные им прежде деликатесы, которые определили наше меню на предстоящие десятилетия и сильно испортили наше здоровье.

Пища, которую мы едим, — основная причина сердечно-сосудистых заболеваний в наши дни.

К счастью, сейчас люди начинают осознавать необходимость здорового питания и понимать, что избыточный вес — это не просто не устраивающий нас внешний вид и низкая самооценка, а прежде всего сердечно-сосудистые заболевания — основная причина смертности в западных странах.

Ишемическая, или коронарная, болезнь сердца развивается из-за атеросклероза. Сначала нарушается целостность сосуда, которую организм устраняет с помощью липопротеинов. Впоследствии на этом месте

образуется сгусток (тромб) — результат накопления содержащихся в крови жиров, и здесь большую роль играет уровень холестерина в крови. Чем выше содержание жиров в крови, тем выше вероятность образования жировых бляшек, препятствующих току крови в сосудах. Содержание холестерина в этих бляшках может составлять до 70%, поэтому уровень холестерина в крови — важный показатель возможности сердечно-сосудистых заболеваний. Постепенно бляшки могут так увеличиться в размерах, что полностью закупорят сосуд. Закупорка коронарных артерий приводит к летальному исходу.

Бизнесмен Натан Притыкин, у которого врачи нашли сердечно-сосудистое заболевание в возрасте 40 с небольшим лет, разработал для себя специальную диету, основу которой составили продукты с низким содержанием жиров и белков и высоким содержанием неочищенных углеводов. Он значительно увеличил уровень физической активности, и спустя некоторое время врачи были поражены, не обнаружив у него никаких признаков этого заболевания. Он доказал, что развившиеся сердечно-сосудистые заболевания можно устранить.

Когда Натан Притыкин умер, вскрытие показало, что его артерии напоминали артерии молодого человека: в них совершенно отсутствовали холестериновые бляшки.

Мы знаем, что избыточный вес значительно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, но следует помнить, что можно быть полным и тем не менее находиться в хорошей физической форме и, наоборот, можно быть худым и плохо себя чувствовать. Существует ряд других факторов, влияющих на риск сердечно-сосудистых заболеваний, — в их числе курение, степень физической активности, психологические факторы и социальные установки, генетические факторы и образ жизни.

В течение XX века люди постепенно становились все менее физически активными и потребляли в пищу все больше переработанных продуктов с большим количеством искусственных добавок, что привело к увеличению сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и диабета II типа.

Использование в пищу очищенного зерна, лишенного фруктозы, привело к тому, что наши надпочечники стали вырабатывать все больше гормонов, а наша печень не получала нужного ей «топлива».

Выработка корой надпочечников слишком большого количества гормонов приводит к высокому содержанию жиров в крови. Это означает бóльшую вероятность образования холестериновых бляшек в сосудах и, следовательно, больший риск ишемической болезни сердца.

Кроме того, адреналин вызывает повышение кровяного давления и учащенное сердцебиение, создавая еще большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Доказано, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, вызванных стрессами, возрастает в периоды социальных кризисов. На индивидуальном уровне многие из нас наверняка знают людей, работавших в условиях постоянного стресса, который и стал одной из причин возникновения у них сердечно-сосудистых заболеваний.

Всем очевидна непосредственная связь между характером питания, образом жизни, ожирением, стрессом и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Медовая диета предлагает бороться с ожирением и стрессами путем оптимизации процесса восстановления организма во время медленноволнового сна. Принципы нашей диеты позволят снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Диета, основанная на снижении потребления насыщенных (животных) жиров и увеличении потребления продуктов растительного происхождения, богатых питательными веществами и сложными углеводами, а также рыбы, постного мяса, яиц и нежирного сыра, защитит ваш организм от сердечно-сосудистых заболеваний.

Это основной принцип медовой диеты. Эта диета включает все необходимые питательные вещества, витамины и минералы для обеспечения нашего организма энергией. Она предлагает нам жизнь без стрессов, приводящих к сердечно-сосудистым заболеваниям, и регулярные физические упражнения, которые жиз-

ненно необходимы нашему организму. Сочетание простого комплекса аэробных упражнений и небольшого комплекса упражнений на преодоление сопротивления оптимизирует процесс восстановления организма во время медленноволнового сна и избавляет от лишнего веса.

ПИЩА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Женщины, приближающиеся к периоду менопаузы, тоже почувствуют на себе чрезвычайно благотворное воздействие медовой диеты. Диета позволит организму сократить выработку кортизона, разрушающего кости, и замедлит процесс старения. Риск остеопороза у женщин среднего возраста весьма высок, но медовая диета значительно снизит этот риск.

Меньшая выработка гормонов корой надпочечников позволит избежать еще одного вредного воздействия кортизона — подавления либидо. Кортизон снижает выработку половых гормонов, создавая дисбаланс в пользу гормонов стресса, что способствует наступлению климакса. Медовая диета, обеспечивающая поступление в организм натуральной фруктозы, позволяет сохранить этот баланс и отодвинуть начало менопаузы, которая у многих женщин в наши дни наступает слишком рано.

В этот период вашей жизни особенно полезна соя. Она содержит фитоэстрогены, натуральные растительные гормоны. В тех странах, где население потребляет большое количество сои, женщины переживают климакс достаточно легко, без резкой смены настроений, сексуальных проблем, усталости и раздражительности, которые испытывают большинство женщин в западных странах. Льняное семя (но не льняное масло) также содержит эти чудесные растительные гормоны.

Молодые женщины, особенно те, у кого менструации вызывают ухудшение общего самочувствия и настроения, также почувствуют на себе благотворное воздействие диеты, которая позволит снизить предменструальное напряжение и избавит от вздутия живота.

В последнее время рождаемость в западных странах значительно снизилась. Примерно одна супружеская

пара из четырех имеет проблемы с зачатием ребенка, а концентрация сперматозоидов в сперме за последние полвека в среднем снизилась на 40%.

Постоянные стрессы не увеличивают шанс зачатия ребенка. Вероятность оплодотворения яйцеклетки возрастает, когда люди находятся на отдыхе, вдали от обычных проблем и забот. Кроме того, когда людям не нужно спешить, они имеют возможность питаться более здоровой пищей. Ученые получают все больше доказательств того, что избыточная выработка кортизона снижает фертильность, поэтому, если вы планируете завести ребенка, то значительную помощь в этом вам окажет медовая диета.

ПИЩА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Когда Джейми Оливер, шеф-повар на телевидении и отец двоих детей, решил попробовать улучшить качество школьных обедов в Лондоне, он обнаружил, что новый подход к питанию позволил не только обеспечить организм детей необходимыми микроэлементами, но и добиться значительно более важных результатов. В течение трех месяцев эта новость стала известна всем.

Уже через две недели поведение детей значительно изменилось. Поскольку они получали фруктозу с овощами и фруктами, уровень концентрации внимания значительно повысился, к тому же они стали менее агрессивными и начали проявлять бóльший интерес к учебе. Оказалось, что кое-кто из детей прежде никогда не ел таких продуктов.

Пища с высоким содержанием жиров и сахаров, практически не содержащая необходимых организму питательных веществ, лишала их мозг энергии, необходимой для активной деятельности. Включение в рацион детей фруктов и овощей, богатых фруктозой, позволило обеспечить их мозг необходимой энергией.

Ошеломляющим эффектом стала нормализация выработки гормонов корой надпочечников. Кортизон подавляет выработку гормона роста, и дальнейшие исследования показали, что дети стали быстрее расти. В тех случаях, когда дети испытывают острые стрессы, у них прекращается выработка гормона роста, и они

перестают расти. Связь очевидна: кортизон тормозит рост.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ОСТЕОПОРОЗ

Возможно, у вас есть знакомые, перенесшие перелом бедра, и, возможно, кому-то из них делали операцию по замене бедренной кости. Бедро несет на себе основную нагрузку нашего тела, поэтому оно наиболее подвержено переломам у пожилых людей. Уже в среднем возрасте люди начинают терять костную массу, однако наиболее серьезно эта проблема возникает у женщин в постклимактерический период, когда организм теряет гормональную защиту. Перелом бедра — это часто встречающаяся травма; этим людям приходится долго лежать в больнице, что становится большой нагрузкой для медицинских служб. Кортизон — гормон, который разрушает кости, и избыточное его количество может привести к остеопорозу (прогрессирующему снижению плотности костей).

Медовая диета позволит обеспечить ваш организм необходимым количеством натуральной фруктозы, содержащейся в овощах, фруктах и меде, что будет способствовать стабилизации уровня гликогена в печени и глюкозы в крови, снижению выработки кортизона. Для предотвращения снижения плотности костей требуется большое количество питательных веществ. При использовании в питании продуктов с большим количеством насыщенных жиров и сахара-рафинада ваш организм будет испытывать недостаток кальция, магния, цинка, бора и витамина С. Витамин С необходим для выработки и поддержания необходимого уровня коллагена — белка, обеспечивающего прочность и гибкость костей (так же, как стальные опоры в бетонной стене).

ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНА С

В прежние времена моряки, подолгу находившиеся в плавании, часто страдали цингой из-за недостатка витамина С, так как они не имели возможности есть свежие фрукты. Эта проблема была решена после того, как в рацион моряков включили лук, лимоны и лаймы. В наши дни хорошо известно, что жизненно важный

витамин С разрушается в процессе переработки пищи. Медовая диета придает особую важность витамину С, подчеркивая необходимость получения его из свежих продуктов. Наш организм не способен накапливать витамин С, поэтому он должен получать его с пищей каждый день.

ПИЩА И ИММУНИТЕТ

Более 30 лет назад ученые обнаружили, что рафинированные сахара разрушают нашу иммунную систему. Всего 100 г сахара-рафинада затормозят процесс выработки белых кровяных телец (лейкоцитов) на несколько часов. Лейкоциты борются с инфекцией. В наши дни дети получают до 200 г рафинированных сахаров чуть ли не за один прием пищи. Литр кока-колы, например, содержит 100 г сахара. И здесь мы вновь возвращаемся к вопросу о борьбе между кортизоном и фруктозой. Кортизон выбрасывается в кровоток, потому что печень не может получить фруктозу, а кортизон вызывает долговременное подавление иммунитета.

Высокий уровень жирных кислот и холестерина в организме также приводит к подавлению иммунной системы, а возникающий при этом дисбаланс энергии быстро снижает нашу способность бороться с инфекциями.

Современная система питания, включающая продукты с высоким содержанием рафинированных сахаров и крахмалов, серьезно разрушает иммунную систему, оставляя нас совершенно беззащитными перед любой инфекцией — от птичьего гриппа до туберкулеза, заболеваемость которыми неуклонно растет, хотя мы и считали его болезнью XX в., существовавшей до создания антибиотиков.

НЕПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

Наверное, не стоит повторять, что неполноценная пища и хорошее здоровье несовместимы, что сильно переработанные и практически не имеющие никакой питательной ценности продукты не только не позволяют нам работать с максимальной эффективностью, но и значительно снижают наши умственные способ-

ности. Ваш мозг не способен быстро обработать информацию и требуется значительно больше времени, чтобы понять ее. Кажется, что мозг работает слишком вяло (а в общем-то, так оно и есть).

Слишком большое количество насыщенных жиров сокращает содержание в организме незаменимых жирных кислот, которые необходимы для нормальной работы мозга. Без них ваш мозг — примерно то же самое, что железнодорожные линии без системы сигнализации. При отсутствии необходимого порядка в организме наших детей не следует удивляться, что в наши дни дети часто страдают дислексией (неспособность к чтению), диспраксией (расстройство развития двигательных функций), нарушением внимания и гиперактивностью.

Исследования, проведенные с группами детей, страдающих одним или несколькими из этих нарушений, убедительно доказали, что при правильном питании все эти нарушения могут быть устранены. Прием пищевых добавок, содержащих ненасыщенные жирные кислоты, привел к значительному улучшению поведения детей и повышению их способности концентрировать внимание.

Эксперимент с участием 60 школьников, половине из которых давали витамины и минеральные добавки, а половине — плацебо, убедительно доказал значение именно ненасыщенных жирных кислот: у школьников, получавших витамины и минералы, спустя восемь месяцев показатель умственных способностей увеличился примерно на 10%. Однако ни в контрольной группе, ни в группе, получавшей плацебо, не произошло каких-либо значительных улучшений.

ПИЩА И ЗАБЫВЧИВОСТЬ

Если подумать, то память — самая необходимая вещь в нашей жизни. Часто мы полагаемся на свою память, даже не осознавая этого.

В каком шкафу стоят чашки? В какие дни Ники ходит заниматься в спортзал? Когда у папы день рождения? Где следует свернуть, чтобы попасть в торговый центр? На еще более простом уровне именно память подсказывает, что нужно встать утром в определенное

время, что нужно поесть, попить, встать, сесть и т.д. Без памяти мы в буквальном смысле не смогли бы далеко уйти.

Мы просто потерялись бы во времени и пространстве. Мы бы не могли нормально работать и поддерживать отношения с другими людьми, не знали, когда следует проявить осторожность и кому доверять. Мы не утверждаем, что нам удалось обнаружить способ, позволяющий избежать старческого слабоумия, но точно знаем, что медовая диета поможет защитить ваш организм от ужасных условий современной жизни.

Для нормальной работы мозга необходима пища, содержащая ненасыщенные жирные кислоты, — рыба и продукты растительного происхождения. Рыба входит в число продуктов, богатых омега-3-кислотами, особенно обитающая в естественных водоемах — тунец, скумбрия, сельдь и лосось.

Орехи, семечки и масло, полученное холодным прессованием, чрезвычайно богаты ненасыщенными жирными кислотами.

Надо сказать, что и те и другие жирные кислоты жизненно необходимы для обеспечения нормальной работы всех клеточных мембран, а также медиаторов — передатчиков импульсов между клетками мозга и нервной системы. Ими особенно богаты бобы и фасоль, цельные крупы и растительные масла, в частности натуральное оливковое масло, содержащее также витамин К, способствующий абсорбции кальция костями.

Зеленые листовые овощи также содержат витамины группы В, необходимые для обеспечения энергией клеток мозга, и витамин К. Фрукты и овощи чрезвычайно богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормальной работы мозга.

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Кортизон — это один из основных гормонов, влияющих на развитие таких болезней желудочно-кишечного тракта, как язва желудка и синдром раздраженного кишечника. Избыток этого гормона приводит к очень болезненным и трудно излечиваемым нарушениям работы желудочно-кишечного тракта.

Следование медовой диете позволит вам защитить свой организм от этих проблем, поскольку диета обеспечит нормальную работу надпочечников и ограничит выработку кортизона в пределах нормального уровня. Спортсмены, которые тренируются слишком интенсивно, часто страдают язвой желудка, причиной чего также является избыток кортизона, который приводит к изъязвлению тканей желудка.

ЖИЗНЬ, ЛЮБОВЬ И ОТДЫХ

Разные люди отдыхают по-разному. Для одних отдых — это возможность полежать недельку на пляже на берегу Средиземного моря и слегка поджариться под вызывающими рак солнечными лучами, а для других — возможность вскарабкаться по крутому горному склону, раскачиваясь на готовой оборваться в любой момент веревке.

Многие с удовольствием посещают спортивные залы, занимаются бегом, ходьбой, ездой на велосипеде, гольфом, плаванием, ходят в походы.

Сейчас мы хотели бы поговорить с теми из вас, кто активно занимается каким-либо видом спорта.

В том, что сейчас говорят и пишут об аэробике, есть очень много вымысла и ложных представлений: в частности, считается, что занятия на «беговой дорожке» позволяют быстро сбросить вес. В этом есть доля правды, но одновременно так много непонимания, что часто трудно отделить фантазию от реальности. Давайте рассмотрим несколько ключевых фактов:

- Невозможно сбросить лишний вес, изнуряя себя тренировками на «беговой дорожке» или другими аэробными упражнения, которые вызывают учащенное сердцебиение и одышку. Лишь очень небольшая часть сжигаемых вами калорий будет браться из жировых запасов. Основная их часть станет расходоваться за счет разрушения мышц.
- Аэробика позволяет улучшить физическую форму и общее самочувствие, сохранить хорошую осанку и поддерживать тонус мышц. Она помогает снизить кровяное давление и улучшить кровообращение.

- Реально сбросить лишний вес можно только с помощью упражнений на преодоление сопротивления. Многократные повторы и регулярность выполнения упражнений на преодоление сопротивления воодушевят ваш организм на выполнение того, что предопределено природой: сжигать жировые запасы для восстановления всех органов и систем в ночное время.
- Вы можете утроить количество калорий, сжигаемых вашим организмом из жировых запасов в ночное время, выполняя комплекс упражнений на преодоление сопротивления три раза в неделю.
- Упражнения на преодоление сопротивления не превратят вас в самого сильного человека в мире. У вас не появятся мышцы, которым позавидует Арнольд Шварценеггер, и не нарушатся химические процессы, происходящие в вашем организме.
- Эти упражнения помогут вам стать более здоровыми, более сексуальными, более спокойными и более сильными, поскольку они ограничивают выработку вредных гормонов и позволят вашему организму сжигать жировые запасы, пока вы спите.
- Аэробика — это прекрасно. Продолжайте заниматься аэробикой, если вам это нравится. Но упражнения на преодоление сопротивления намного полезнее, если вы хотите сбросить лишний вес.
- Не верьте вымыслу о том, что если вы не будете есть перед занятиями, то вам удастся сбросить значительно больше. Вы лишь потеряете больше мышечной массы.

В связи с опровержением многочисленных вымыслов относительно того, что аэробика позволяет сжечь запасы жиров, давайте рассмотрим историю Ханны.

ИСТОРИЯ ХАННЫ

Ханна была потрясающей молодой бегуньей на длинные дистанции. Невероятная выносливость и особая форма тела помогали ей достичь хороших результатов в беге. Она была очень амбициозна и знала, что сможет добиться успеха.

В возрасте 15 лет Ханна уже принимала участие в международных соревнованиях, у нее были свой тре-

нер и свой врач. Во время обследования в новой спортивной клинике врач взвесил Ханну. Ее вес не превышал 44 кг, при этом количество жира на ее теле составляло 11,6 %, или 5 кг.

«Слишком много, — объявил врач. — У бегунов на длинные дистанции количество жира должно быть ниже 10%. Продолжай тренировки и сократи количество потребляемых калорий».

Удивленная и напуганная, Ханна сделала так, как ей велел врач. Спустя пару месяцев ее вес снизился до 37 кг, а процент жира до 11,2 и теперь уже был равен 4 кг, а не 5.

Ханна сбросила 7 кг веса, но всего лишь 1 кг жира. Остальные 6 кг составили сокращение мышечного белка, той самой мышечной массы, благодаря которой она и была такой многообещающей бегуньей.

Больше Ханна никогда не выигрывала забеги. Наш «мудрый» врач не только сломал ее карьеру, он вполне мог разрушить и ее здоровье. В то время когда она старалась сбросить лишние килограммы, у нее прекратились менструации; и она попала в категорию людей с очень высоким риском развития остеопороза в пожилом возрасте. У нее снизился иммунитет, и в будущем вполне могут возникнуть проблемы, связанные с фертильностью, с тем, что она не сможет зачать ребенка естественным путем. Кроме того, она создала предпосылки для развития у нее других опасных болезней, которые могут значительно сократить ее жизнь.

Весьма распространенное мнение о том, что приходить на занятия в спортзал следует на голодный желудок, не заправляя предварительно свой организм необходимым топливом, явно ошибочно. Считается, что в этом случае обеспечивается лучшая мобилизация ваших жировых запасов. Это чрезвычайно распространенное убеждение абсолютно ошибочное.

Если перед тренировкой вы не заправите свой организм правильными углеводами, вы не потеряете ни одного лишнего грамма жира. Ни одного!

Недостаток углеводов во время спортивных занятий никогда не позволит вам сбросить лишний жир. Вы будете только разрушать свои драгоценные мышцы.

Причины такого непонимания достаточно просты.

Именно интенсивность выполняемых упражнений наиболее важна для обеспечения сжигания запасов жира во время медленноволнового сна. Когда вы выполняете упражнения, процент жира, сжигаемого для обеспечения необходимой энергии, определяется не тем, ели вы или нет перед тренировкой, а тем, насколько интенсивно вы тренируетесь.

Например, при выполнении средних по сложности (аэробных) упражнений доля сжигаемого жира для обеспечения необходимой для занятий энергии составляет 50%. По мере увеличения интенсивности спортивных занятий процент сжигаемого жира уменьшается, а при максимальной интенсивности занятий, когда ваше сердце бьется слишком быстро, дыхание затруднено и вы покрываетесь потом (анаэробные упражнения), практически не происходит сжигания жира для получения энергии. По мере увеличения интенсивности физических упражнений растет расход углеводов, и при максимальной интенсивности анаэробных упражнений вся необходимая энергия получается именно за счет них.

А как наш организм, лишенный углеводов, может восполнить их недостаток, если мы ничего не ели перед тренировкой? Жир не превращается в углеводы. В нашем организме нет ферментов, с помощью которых было бы возможно такое превращение.

Организму приходится использовать наши запасы белка, т.е. белок мышц. Мышечный белок расщепляется, чтобы обеспечить аминокислоты, которые поступают в печень, где они превращаются в глюкозу для восполнения недостатка углеводов, вследствие того, что мы не обеспечили свой организм необходимым запасом «топлива» перед тренировкой. Надеюсь, вы понимаете, что на самом деле это абсолютная глупость.

Для получения 1 г глюкозы нашей печени требуются 2 г белка из наших мышц. Поскольку не все аминокислоты мышечного белка могут быть доставлены к печени, некоторые расщепляются и окисляются в мышечных тканях, это очень расточительный и разрушительный процесс.

Выработка глюкозы из этих аминокислот несоизмерима с потерей белка вашими мышцами. Это неравноценный обмен. Запомните, ни одного грамма лишнего жира не будет израсходовано во время физических упражнений для восполнения недостатка в углеводах.

Так что забудьте все эти сказки, выдумки, ложь и обман о сжигании жира. Вы теряете мышечную массу, а не жир. Если бы Ханна следовала принципам медовой диеты, ей не пришлось бы расплачиваться за допущенную ошибку всю ее последующую жизнь (которая может оказаться короче, чем могла бы быть).

Медовая диета обеспечивает питание печени до и во время тренировки, в результате наши мышцы защищены. Наши мышцы работают во время выполнения упражнений на преодоление сопротивления, а во время восстановительного периода наш организм в качестве источника энергии использует исключительно наши жировые запасы, не затрагивая мышцы.

Основополагающим принципом медовой диеты является обеспечение печени необходимым запасом «топлива». Мы уже располагаем достаточно большой базой данных о спортсменах разных уровней, которые убедились в эффективности медовой диеты. Более того, они отмечают явное улучшение своего психологического состояния и настроения. Хотя это легко объяснить с точки зрения правильно обеспеченной питанием печени, гораздо сложнее понять влияние диеты на нашу эмоциональную систему, связывающую подсознание с корой головного мозга. Но поверьте, это действительно так.

ВСЕ В ПОРЯДКЕ. ПЕЧЕНЬ ЗАПРАВЛЕНА. МОЗГ МОЖЕТ РАССЛАБИТЬСЯ

Если бы вы следовали медовой диете и ваш организм мог бы говорить, то именно это он бы вам и сказал. Тот факт, что ваш организм не может выразить свое состояние словами, не означает, что вы не чувствуете это на себе. Нормальная работа всех ваших внутренних органов скажется и на вашем настроении.

Во время спортивных занятий наша печень расходует свое «топливо» гораздо быстрее, чем когда мы находимся в покое, поэтому опыт применения спортсмена-

ми основных принципов медовой диеты очень полезен и позволяет создать модель, в которой процессы, происходящие в организме людей, значительно ускорены.

Для спортсменов, особенно тех, кто участвует в серьезных соревнованиях и рассчитывает занять призовые места, перетренировка очень опасна. Спортсмены теряют способность тренироваться и участвовать в соревнованиях до такой степени, что у них появляются симптомы, схожие с симптомами клинической депрессии.

Для такого состояния характерны вялость, апатичность, потеря интереса к жизни, усталость, низкая самооценка и неспособность тренироваться. Учитывая тот факт, что в настоящее время специалисты получили убедительные доказательства того, что депрессию вызывает выработка организмом слишком больших количеств кортизона, подобное состояние, скорее всего, вызывает именно избыток кортизона. Мало кто из спортсменов понимает это, поэтому они не используют натуральную фруктозу для предотвращения чрезмерной выработки кортизона.

Однако теперь, когда медовая диета позволяет четко понять эту связь, они наверняка будут это делать.

ИСТОРИЯ КИРСТЕН

Кирстен 23 года, она всегда была очень активной, входила в состав школьных команд по хоккею, бегу и плаванию и регулярно посещала спортзал. Она всегда старалась употреблять только здоровую пищу, чтобы сохранить стройность фигуры, но не могла отказаться от сладкого, поскольку очень любила шоколад и сдобное печенье.

«В 2001 г. я начала работать тренером по фитнесу. Я занималась с разными группами людей в разных оздоровительных центрах. В одних центрах я вела занятия по аэробике, в других — занятия с использованием упражнений на преодоление сопротивления. Я занималась не менее трех-четырех часов в день и думала, что это поможет мне сбросить лишний вес и повысить тонус мышц. Но оказалось, что это не так. Этого просто не происходило.

Несколько лет спустя я поставила перед собой цель сбросить лишний вес перед летним отпуском. Я стала заниматься дополнительно и проводила в зале еще примерно два часа, выполняя упражнения на «беговой дорожке», степпере и велотренажере, постоянно увеличивая нагрузку на сердце. Частота сердцебиения достигла 65—75% от максимальных значений, я была убеждена, что это поможет мне избавиться от лишнего веса.

Я не уделяла особого внимания упражнениям на преодоление сопротивления и упражнениям с гантелями и к концу двухмесячных занятий не заметила никаких изменений в весе.

Когда я впервые услышала о медовой диете, я отнеслась к ней очень недоверчиво. Точнее сказать, я была потрясена. Мне сказали, что я «перетренировалась», что я «недоедаю» и мой организм не получает необходимых питательных веществ. Я выглядела плохо, чувствовала себя очень уставшей, часто раздражалась и покрывалась холодным потом. Я страдала ужасными болями в желудке и синдромом раздраженного кишечника, особенно плохо мне было после первого приема пищи по окончании утренней тренировки.

Как это может быть, что я недоедаю? Я же не худею. Если бы я получала недостаточное количество пищи, я бы похудела, не так ли?

Мне сказали, что следует заправлять свой организм бóльшим количеством «топлива», чтобы в нем начались определенные изменения. Я должна была употреблять в пищу глюкозу и фруктозу утром, во время тренировок и вечером. Мне следовало увеличить количество упражнений на преодоление сопротивления и количество потребляемой пищи за счет продуктов с низким гликемическим индексом. Мне посоветовали выполнять упражнения для каждой группы мышц раз в неделю, а не для всех групп мышц одновременно, чтобы за неделю мышечные волокна могли восстановиться, используя для этого жировые запасы.

Все это показалось мне странным, но я выполнила все рекомендации относительно упражнений и диеты. Если я хотела изменить свою фигуру, я должна была съедать в день шесть небольших порций еды плюс мед.

Человеку моего веса было достаточно двух чайных ложек меда два раза в день.

Сначала я боялась есть так много. Я не верила, что вообще смогу потерять вес. Однако через несколько месяцев моя фигура стала меняться. Тонус мышц повысился, а одежда стала сидеть на мне более свободно, хотя вес и не изменился.

По мере того как в моем теле происходили изменения, я продолжала усиленно тренироваться и накачивать мышцы до полного изнеможения. Диета казалась мне превосходной до того дня, когда я впервые не съела мед утром. К середине дня я чувствовала себя совершенно больной, побледнела и ощущала ужасную слабость. Я продолжала работать и заниматься своими делами, не потрудившись пополнить в организме истощившийся запас углеводов. Но на второй день я почувствовала себя еще хуже.

Тогда я съела немного сухофруктов. Это настолько изменило мое самочувствие, что показалось невероятным. Я почувствовала себя в сто раз лучше и теперь неотступно следую медовой диете. Постепенно я стала избавляться от лишнего веса. При этом не чувствовала ни усталости, ни раздражительности, которыми часто страдают люди, сидящие на диетах. Я не забывала съедать пару ложек меда утром и на ночь, и моя физическая форма день ото дня становилась все лучше и лучше.

Окружающие были невероятно удивлены тем, что мне удалось так похудеть и при этом великолепно выглядеть и так же великолепно себя чувствовать. За последние два месяца я похудела на 4 кг, но для меня значительно важнее тот факт, что мои жировые запасы уменьшились с 15,5 до 11,9 кг.

И все это благодаря медовой диете в сочетании с комплексом упражнений с гирями и на преодоление сопротивления».

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ И МЕДОВАЯ ДИЕТА

СЛЕДУЕТ ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ?

Мнения специалистов по этому вопросу расходятся. Врачи высказываются против (хотя постепенно их мнение начинает меняться) введения в рацион дополнительных питательных веществ, считая, что сбалансированная диета способна обеспечить наш организм всем необходимым.

С учетом содержания питательных веществ во многих современных продуктах такое мнение кажется нам необоснованным.

Патрик Холфорд в своей великолепной книге «Руководство по оптимальному питанию» пишет, что до очистки пшеница содержит 25 питательных веществ, а потом лишается всех этих веществ. Затем в нее вновь добавляют четыре важных компонента: железо и витамины группы В: B_1, B_2 и B_3.

В бестселлере Эрла Минделла «Новое руководство по применению витаминов» четко показано, как с помощью разумного использования пищевых добавок можно не только улучшить качество жизни и повысить активность, но и улучшить фертильность и сексуальную жизнь.

Мы все начинаем лучше понимать, чего нам не хватает в питании, и осознавать, что при определенных условиях пищевые добавки, безусловно, полезны, так как помогают в лечении уже существующих болезней и в предотвращении возникновения новых болезней.

Национальный научный фонд США несколько лет назад опубликовал доклад, в котором утверждалось, что 88% взрослых американцев в той или иной форме пользуются услугами альтернативной медицины. В 1998 г. были опубликованы результаты исследований, которые показали, что до половины всех средств, которые американцы тратят на поддержание здоровья, идет на приобретение не фармацевтических препаратов, а альтернативных средств.

Американцы не только готовы пользоваться услугами альтернативной медицины, но и готовы платить за них, поскольку такие услуги не предусмотрены медицинской страховкой.

Этим, безусловно, пользуются владельцы фирм, выпускающих пищевые добавки, но если вы будете четко знать, что вам нужно и почему, то всегда сможете выбрать нужные вам средства по разумной цене.

Очевидно, что люди предпочитают использовать различные пищевые добавки вместо синтетических лекарственных средств, которые часто вызывают осложнения.

Медовая диета предлагает использовать хорошо изученные пищевые добавки, которые могут принести только пользу без каких-либо побочных эффектов.

Приобретая любые пищевые добавки на основе лекарственных трав, обязательно проконсультируйтесь с врачом, фармацевтом или представителем фирмы-изготовителя.

ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Мы всегда считали, что, обращаясь к врачу или фармацевту, мы получим рекомендации с учетом нашего образа жизни и характера питания. Но, вероятно, заблуждались. Врачи обычно назначают лечение на основе общих симптомов болезни, а не с учетом особенностей организма пациента, хотя бывают, конечно, и исключения из этого правила.

Питание — основа биологии человека, но такой предмет не изучается в медицинских институтах, не знакомы с ним и те, кто работает в системе здравоохранения, за исключением, пожалуй, лишь диетологов.

Вопрос о включении в нашу диету безопасных и натуральных пищевых добавок требует тщательного изучения.

Молекулы пищевых продуктов — не просто вещества, которые мы поглощаем во время приема пищи, они похожи на переключатели, активизирующие биологические процессы в нашем организме, а также ферменты и пути метаболизма.

Клеткам необходима энергия. Лишенные энергии, клетки совершают что-то вроде харакири. При недостатке энергии клетки жертвуют собой. Это осадная стратегия, когда выжившие клетки стараются использовать оставшуюся энергию более эффективно. Организм каждого из нас ведет себя таким же образом. За недостаток энергии мы жестоко расплачиваемся собственным здоровьем.

Все мы были свидетелями того, как в XX в. огромное количество токсичных лекарственных препаратов было проверено и изъято из продажи. В 50-е годы XX в. дети рождались уродами из-за того, что их матери принимали талидомид — транквилизатор с вредным побочным эффектом. К числу таких препаратов относятся хлоралгидрат, бромиды, барбитураты, бенздиазепины, амфетамины (в том числе и таблетки для похудения), а также различные транквилизаторы, снотворные, антидепрессанты и другие лекарственные препараты, вызывающие психические расстройства. Новейшие антидепрессанты типа прозака и сероксата тщательно изучаются, и многие специалисты высказывают сомнения в безопасности этих средств.

Безусловно, существует множество синтетических лекарственных препаратов, помогающих сохранить жизнь больным людям, многие из них созданы методами генной инженерии благодаря значительным достижениям в области генетики. Одним из таких средств является искусственно синтезированный человеческий инсулин. В тех случаях, когда синтетические препараты необходимы, от них не следует отказываться.

ОЖИРЕНИЕ

Одной из причин ожирения является употребление в пищу продуктов, богатых очищенными углеводами,

рафинированными сахарами и насыщенными жирами, которые не содержат питательных веществ. Таким образом, избыточный вес часто свидетельствует о недостатке некоторых питательных веществ.

Ежедневный прием **поливитаминов и минералов** позволит восполнить их недостаток в организме, но это не заменит полноценного питания.

Переработанные и рафинированные продукты практически полностью лишены важных пищевых волокон, что приводит к снижению тонуса мышц желудочно-кишечного тракта. При недостаточном их содержании в рационе можно использовать различные добавки, например шелуху семян подорожника, выпускаемую в виде гранул или капсул.

5-гидрокситриптофан (5-HTP) — антидепрессант, увеличивающий синтез серотонина в мозге. Этот препарат в виде таблеток можно приобрести в магазинах, торгующих натуропатическими средствами. Исследования показали, что повышение уровня серотонина приводит к снижению аппетита, поскольку при этом сокращается выработка кортизона. Кортизон заставляет нас чувствовать голод, поэтому снижение выработки кортизона позволит нам чувствовать себя вполне сытыми.

Хром улучшает инсулиновый метаболизм и тем самым помогает людям с избыточным весом, для которых существует высокий риск развития инсулинорезистентности и диабета II типа. Хром часто используется в диетах для снижения избыточного веса.

L-карнитин — это аминокислота, играющая очень важную роль в нашем организме: она позволяет сжигать жир для получения энергии. Это очень полезная и безопасная пищевая добавка, которую можно использовать для снижения избыточного веса.

Гарциния камбоджийская — индийское лекарственное растение. Исследования, проведенные на животных, показали, что его можно использовать в ди-

етах для снижения веса. До сих пор исследования на людях не проводились. Однако многочисленные случаи использования этого растения позволяют предположить, что оно является достаточно эффективным средством для борьбы с избыточным весом.

Витекс священный, или Авраамово дерево, — лекарственное растение, стимулирующее работу гипофиза (железы, обеспечивающей восстановление организма). Если принять это средство вечером перед сном вместе с медом, то процесс восстановления вашего организма, пока вы спите, будет идти значительно активнее. Хотя исследования возможности использования этого растения для снижения избыточного веса не проводились, многие «звезды» прибегали к его помощи, и весьма успешно. Это растение стимулирует выработку определенных гормонов, которые, в свою очередь, влияют на выработку половых гормонов. Но если вы принимаете какие-либо гормональные средства, назначенные врачом, данное средство применять не следует.

Аминокислоты, как показали исследования, можно использовать в качестве эффективного компонента в программах снижения веса.

Жирные кислоты со средней длиной молекулы в триглицеридах (МСТ) — это жирные кислоты с небольшой длиной молекулы, которые наш организм не способен накапливать. Использование МСТ в качестве пищевой добавки обеспечивает увеличение интенсивности обмена веществ до 50%, что позволяет более успешно бороться с проблемой лишнего веса.

Коэнзим Q10 (убихинон). Для людей с избыточным весом характерен низкий уровень коэнзима Q10 — энзима, помогающего нашему организму получать энергию из пищи, которую мы едим. Использование данной пищевой добавки способствует снижению веса.

Глюкоманнан — растительное волокно, поглощающее в 50 раз большее количество жидкости по сравне-

нию со своим весом. Оно способствует снижению избыточного веса при приеме перед завтраком и ужином. Это средство улучшает пищеварение.

Экстракт зеленого чая, содержащий равные количества кофеина и галлата эпигаллокатехина, увеличивает расход энергии, возможно, за счет интенсивности обмена веществ. Данная пищевая добавка успешно используется в программах снижения веса.

ДИАБЕТ

Никому из тех, кто страдает диабетом I или II типа, не следует принимать какие-либо альтернативные препараты без консультации с врачом-эндокринологом и ни в коем случае не следует прекращать прием назначенных ранее лекарственных средств.

Хром является частью фактора толерантности к глюкозе, исследования показали, что он повышает инсулиночувствительность при диабете I и II типа.

Линоленовая кислота должна быть получена из гамма-линоленовой кислоты, чтобы организм смог ее использовать, но у людей, больных диабетом, могут возникнуть трудности с ее усвоением. Использование в качестве пищевой добавки масла энотеры позволит ускорить ее усвоение, а также предотвратить диабетическую невропатию (дегенерацию нервных тканей) — хроническое осложнение, при котором происходит ослабление чувствительности, особенно рук и ног.

Витамин С чрезвычайно важен для диабетиков. Для проникновения в ткани клеток витамину С, так же как и глюкозе, необходим инсулин. Недостаток витамина С приводит к локальным поражениям клеток кровеносных сосудов. Витамин С также необходим для выработки коллагена, обеспечивающего прочность и эластичность кровеносных сосудов. Для диабетиков риск разрушения и дегенерации кровеносных сосудов особенно высок, что является основной причиной возможных сердечно-сосудистых заболеваний. Витамин С также защищает организм от нарушения

циркуляции белков и накопления сорбита, который препятствует нормальному функционированию особенно уязвимых клеток, таких как красные кровяные тельца (эритроциты), нервные клетки и клетки сетчатки. Все диабетики должны обязательно принимать витамин С.

Витамин B_6. Обычно диабетики страдают недостатком витамина B_6, который успешно применяется для лечения диабетической невропатии.

Биотин очень важен для диабетиков, поскольку он, как и фруктоза, высвобождает фермент глюкокиназу в клетках печени, что способствует поступлению большего количества глюкозы в печень и снижению уровней глюкозы в крови, особенно это важно для больных диабетом II типа.

Магний. Недостаток магния повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, который и без этого очень высок для больных диабетом. Исследования показали, что для диабетиков характерен недостаток магния.

Витамин Е (токоферол) улучшает инсулиновый метаболизм. Недостаток витамина Е повышает риск диабета II типа.

Альфа-липоевая кислота — мощный антиоксидант, который может быть использован для предотвращения диабетической невропатии.

L-карнитин (аминокислота). Исследования показали, что она может быть успешно использована для устранения некоторых расстройств нервной системы у диабетиков.

Коэнзим Q10 — это еще один мощный антиоксидант, недостаток в котором обычно испытывают больные диабетом II типа.

Исследования показали, что применение пищевых добавок, содержащих коэнзим Q10, позволяет снизить уровень сахара в крови.

ИММУННАЯ ФУНКЦИЯ

Вестон Прайс, американский дантист из Пенсильвании, в 20-х годах посетил ряд стран, занимаясь изучением состояния зубов населения, что непосредственно связано с иммунной функцией организма.

Он обнаружил, что у жителей стран Южной Америки, Азии, Африки и некоторых менее развитых европейских стран зубы значительно лучше. Почему? Потому что традиционная пища жителей этих стран позволила им приобрести мощный иммунитет. В более развитых западных странах люди употребляют в основном хорошо очищенные и рафинированные продукты, включая конфеты, джемы, сахар, пшеничную муку и шоколад. Зубы людей как тогда, так и сегодня свидетельствуют о снижении иммунитета.

В западной части Шотландии Прайс обнаружил две разные группы людей. На островах жили люди с великолепными зубами, которые употребляли в пищу традиционные для тех мест продукты: овсянку, овощи, разнообразные морепродукты, богатые белками. Другая группа людей питалась продуктами, традиционными для людей, живущих на материке. Использование в пищу очищенных и рафинированных продуктов привело к тому, что у этой группы людей были очень плохие зубы.

Ослабленные организмы этих людей были не в состоянии бороться с туберкулезом. Они оказались беззащитными перед этой инфекцией, потому что их иммунные системы были ослаблены вследствие плохого питания. И смертельная болезнь уничтожала целые поселки когда-то славившихся своим здоровьем и силой людей.

Это исследование, хотя оно и было проведено достаточно давно, ясно показывает, насколько важно полноценное питание на основе натуральных продуктов по сравнению с питанием переработанными, рафинированными и очищенными продуктами, выставленными на полках современных супермаркетов. В то время как старшее поколение смогло противостоять смертоносным бактериям, иммунная система молодых не смогла защитить их от опасной болезни.

Прием витаминно-минеральных комплексов по крайней мере позволит повысить иммунитет. Если при

этом вы еще будете следовать медовой диете, то сможете противостоять любой инфекции.

ЖИРЫ И ИММУНИТЕТ

Связь между снижением иммунной функции и ожирением обусловлена кортизоном. Если наш организм вырабатывает слишком много кортизона, то уровень гликогена в печени будет низким. Употребление в пищу продуктов, содержащих большое количество насыщенных жиров и сахара-рафинада, вынуждает печень накапливать жир (синдром Х) вместо превращения сахаров в гликоген.

В результате в печени постоянно будет недостаточный запас «топлива» для мозга и в поисках необходимого мозгу «топлива» надпочечники будут постоянно вырабатывать гормоны. Выработка слишком большого количества кортизона ослабляет иммунитет.

ВИТАМИНЫ И ИММУНИТЕТ

Витамины А и Е — мощные стимуляторы иммунной функции.

Бета-каротин является натуральной биодобавкой и оказывает положительное влияние на иммунную функцию.

Витамин С. Американский химик Лайнус Полинг, дважды лауреат Нобелевской премии, первым указал на положительный эффект от добавления витамина С в наше питание.

Полинг обнаружил связь между здоровьем человека и его питанием и отметил значительное сокращение потребления витамина С современными людьми по сравнению с нашими предками.

Глутамин — важнейшая аминокислота в иммунной системе. Когда организм находится в состоянии стресса, наряду с чрезмерной выработкой кортизона он теряет глутамин, что значительно снижает иммунную функцию. Как показали исследования, прием глутамина оказывает благотворное воздействие на иммунную систему.

Цинк. Недостаток цинка приводит к снижению иммунной функции. Прием цинка позволяет значительно повысить иммунитет.

Селен — очень важный для здоровья минерал. В геологическом плане европейский континент очень беден селеном, поэтому у большинства жителей Европы отмечается недостаток селена в организме. Селен необходим для нормальной выработки гормонов щитовидной железы, недостаток селена в нашем питании приводит к снижению активности щитовидной железы. Селен также необходим как важнейший элемент глутатиона — антиоксидантного фермента, необходимого для защиты витаминов, белков и структурных липидов в клеточных мембранах от разрушения вследствие окисления. Высокие уровни глутатиона обычно ассоциируются с долгожительством. Использование селена в качестве биодобавки к пище позволяет повысить иммунитет.

Эхинацея. Это лекарственное растение является мощным иммуностимулятором, прием его особенно полезен на этапе выздоровления.

ДЕПРЕССИЯ

Вполне естественно, что биологический стресс, который испытывает наш организм, сказывается на нашем душевном состоянии. Хроническое перепроизводство кортизона влияет на лимбическую систему, которая регулирует наше настроение и аппетит.

Клетки мозга лишены энергии, и это вызывает депрессию. Антидепрессанты восстанавливают рецепторы кортизона и, следовательно, усиливают сигнал отрицательной обратной связи, вследствие чего восстанавливается нормальное распределение энергии в мозге. Депрессия — это болезнь, вызванная истощением запасов энергии в мозге, она непосредственно связана с амнезией, происходящей в лимбической системе. Биологический стресс может возникнуть в результате любого заболевания, но существуют лекарственные препараты, позволяющие избежать депрессии.

Если наш организм испытывает недостаток в энергии и полноценном питании, это лишь усугубит проблему и затормозит процесс восстановления организма в ночное время.

5-гидрокситриптофан (5-HTP) — это, пожалуй, наиболее эффективная натуральная пищевая добавка, применяемая для лечения депрессии. Его получают из африканского лекарственного растения — гриффонии простолистной (Griffonia Simplicifolia), он сравнительно безопасен и не имеет выраженных побочных эффектов. Он не менее эффективен, чем обычные антидепрессанты, и не вызывает неприятных побочных эффектов. При приеме таких антидепрессантов, как флуоксетин (прозак) и пароксетин (сероксат), у пациентов нередко возникают проблемы со сном и импотенция, кроме того, клинические испытания показали, что при приеме этих препаратов риск самоубийств возрастает практически вдвое. Вместо того чтобы блокировать обратный захват серотонина, как это делают антидепрессанты, 5-HTP увеличивает синтез серотонина в мозге и улучшает качество сна. Это, безусловно, важно для медовой диеты, поскольку одним из основных ее принципов является качественный медленноволновой сон для максимизации восстановления нашего организма в ночное время. Это настоящая помощь нашему организму.

Омега-3-кислоты. Недостаток омега-3-кислот в организме может привести к депрессии. Эти жирные кислоты играют важную роль в обеспечении передачи импульсов между различными отделами мозга. Поскольку потребление омега-3-кислот в западных странах резко снизилось, следует принимать содержащие их пищевые добавки.

L-фенилаланин — это аминокислота, которая влияет на состояние центральной нервной системы, повышает настроение и укрепляет моральное состояние у людей, страдающих депрессией.

DL-фенилаланин состоит из двух форм фенилаланина (D- и L- типа). Клинические испытания подтвер-

дили его более высокую эффективность при лечении депрессии по сравнению с обычными антидепрессантами.

Витамины группы В. Недостаток витаминов этой важной группы отрицательно сказывается на состоянии центральной нервной системы. Он приводит к нарушению внимания, способности ясно мыслить, затрудняет процесс передачи импульсов между клетками и заставляет нас чувствовать себя несчастными. Наряду с включением в рацион продуктов, богатых витаминами группы В, использование пищевых добавок, содержащих витамины этой группы, — наиболее полезный и безопасный способ восполнить их недостаток в организме. Исследования подтвердили непосредственную связь между недостатком в организме человека витаминов группы В и депрессией.

S-аденозил-метионин — аминокислота, участвующая в производстве нейромедиаторов, мельчайших молекул, которые в конечном счете регулируют то, как мы думаем, чувствуем и реагируем на различные жизненные ситуации. Поскольку наличие этого труднопроизносимого вещества повышает уровень основных нейромедиаторов, оно очень важно для лечения депрессии.

Зверобой. Ряд исследований показал, что зверобой улучшает настроение у людей, страдающих депрессией. По своей эффективности, отсутствию побочных эффектов и низкой стоимости зверобой выгодно отличается от антидепрессантов. Однако он может взаимодействовать с некоторыми лекарственными препаратами и вызывать побочные эффекты, поэтому при покупке этих средств следует проконсультироваться с фармацевтом.

Гинкго билоба — растение, улучшающее мозговое кровообращение и повышающее настроение у людей, страдающих депрессией. Это сильнодействующее средство, поэтому при его покупке следует проконсультироваться с фармацевтом относительно его вза-

имодействия с другими лекарственными препаратами и травами и возможных побочных эффектов.

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

В медовой диете синдром раздраженного кишечника считается одним из основных нарушений, вызванных перепроизводством кортизона вследствие стресса. Синдром раздраженного кишечника является прямым следствием нашего питания продуктами с высоким содержанием жиров, что было подтверждено — если это нуждается в подтверждении — значительным ростом этого заболевания за последние годы.

Когда мы испытываем стресс, кровь отливает из желудочно-кишечного тракта и поступает к сокращающимся мышцам и тканям. Это приводит к локальному недостатку кислорода и энергии. Функция желудочно-кишечного тракта снижается. Если стресс продолжается достаточно долго или почти постоянно, то желудочно-кишечный тракт постоянно находится в состоянии активации/дезактивации, что нарушает нормальный кислотный баланс и приводит к возникновению язвы желудка и синдрома раздраженного кишечника.

Тревожные симптомы — чередование запора и диареи, когда кишечник отчаянно пытается опорожниться, а также дискомфорт, вздутие живота и метеоризм.

Питание, основанное на потреблении очищенных углеводов, рафинированных сахаров и насыщенных кислот, при котором истощается запас гликогена в печени и, следовательно, значительно увеличивается выработка кортизона надпочечниками, способствует развитию синдрома раздраженного кишечника.

Для борьбы с этим заболеванием можно использовать пищевые добавки, содержащие пищевые волокна, в частности шелуху семян подорожника, которая при использовании в растворе увеличивает его объем и повышает мышечный тонус, а также лекарственные растения, нормализующие работу кишечника, такие как имбирь, мята перечная, фенхель, тмин, вяз ржавый и ромашка.

Цельнозерновой хлеб, макароны и рис богаты пищевыми волокнами, включение этих продуктов в раци-

он наверняка поможет тем, кто страдает синдромом раздраженного кишечника.

ПАМЯТЬ И МЫШЛЕНИЕ

К сожалению, процесс старения организма затрагивает также нашу память и мышление. Мы уже не способны полностью сосредоточиться на каком-нибудь предмете, а наши познавательные способности — возможность получать и обрабатывать информацию с помощью наших органов чувств — начинают снижаться.

Это происходит по ряду причин. Мозговое кровообращение ухудшается по мере того, как артерии разрушаются и хуже переносят кровь по организму. Наши нервные ткани теряют энергию, и нейромедиаторы, обеспечивающие передачу импульсов между клетками, работают менее эффективно.

Выработка избыточного количества кортизона, безусловно, усугубляет все эти проблемы. Медовую диету вряд ли можно назвать средством Макропулоса, но она позволяет значительно замедлить процесс старения.

Следующие пищевые добавки позволят вам сохранить мыслительные способности на достаточно высоком уровне:

Ацетил-L-карнитин — аминокислота, повышающая познавательные способности.

Витамины группы В необходимы для работы мозга, недостаток витаминов этой группы приводит к нарушениям работы центральной нервной системы.

Гинкго билоба улучшает кровоснабжение мозга. Исследования показали, что это растение помогает при лечении пациентов, страдающих слабоумием. Приобретая в аптеке эту пищевую добавку, проконсультируйтесь с фармацевтом о ее взаимодействии с другими лекарственными препаратами и возможных побочных эффектах.

Фосфатидилсерин улучшает память и повышает познавательные способности. Эта жирная кислота не-

обходима для передачи импульсов между клетками мозга.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ГИПЕРТОНИЯ

Магний чрезвычайно важен для нормальной работы нашей сердечно-сосудистой системы. Этот минерал необходим для энергоснабжения всех клеток, особенно клеток сердца. Недостаток магния приводит к нарушению работы сердечно-сосудистой системы. Это стало одной из причин (наряду с факторами питания) высокого уровня сердечно-сосудистых заболеваний в таких странах, как Шотландия, где мягкая вода содержит очень мало магния.

Коэнзим Q10 очень полезен для больных, страдающих сердечными заболеваниями. Он повышает уровень энергии в сердечной мышце.

Карнитин — это аминоксилота, непосредственно участвующая в доставке жиров в митохондрии (органоиды клеток, в которых происходят реакции, обеспечивающие клетки энергией). Исследования показали, что данная пищевая добавка полезна пациентам, страдающим сердечными заболеваниями.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Адреналин

Так же как и кортизон, адреналин относится к группе гормонов с труднопроизносимым названием – катехоламинн. К этой группе также относятся норадреналин и допамин.

Адреналин вырабатывается в ситуациях, когда организм стоит перед выбором «борьба или побег», для того чтобы повысить уровень глюкозы в крови.

Выброс адреналина приводит к повышению кровяного давления, учащению сердцебиения и дыхания, это способствует быстрому превращению гликогена в глюкозу, чтобы обеспечить вас энергией в критической ситуации.

Но избыток адреналина, так же как избыток других кортикоидов, дает отрицательный эффект. Излишек адреналина – настоящий стресс для нашей сердечно-сосудистой системы.

Если мы не обеспечим достаточный уровень глюкозы в крови, поступающей в мозг, за счет снабжения нашей печени необходимым количеством «топлива», то надпочечники начнут вырабатывать гормоны, чтобы взять эту глюкозу из наших мышц, а это, как мы уже говорили, очень вредно для нашего организма.

Гипоталамус

Гипоталамус расположен рядом с гипофизом и выполняет функцию его регулятора. Он регулирует жажду,

голод, репродуктивную функцию, механизмы сна и бодрствования, еды и питья и т.д. Эти биологические функции в основном не контролируются сознанием, именно поэтому в медовой диете мы называем лимбическую систему мозгом тела.

Если гипоталамус обнаруживает, что в пище недостаточно «топлива» для печени (если мы употребляем пищу, богатую рафинированными сахарами и жирами), он информирует об этом гипофиз, который активирует надпочечники для выработки гормонов, способных обеспечить печень необходимым «топливом».

Гипофиз (восстанавливающая железа)

Гипофиз – часть лимбической системы (или мозга тела) и играет важную роль в медовой диете. Для нас эта железа очень важна. Мы называем ее также восстанавливающей железой: она обеспечивает выработку всех восстанавливающих гормонов во время медленноволнового сна, поэтому очень важно позаботиться о ней перед сном.

Гипофиз – это шизофреническая железа. С одной стороны, она вырабатывает восстанавливающие гормоны. А с другой – она регулирует выработку вредных гормонов стресса, вырабатываемых надпочечниками – кортизона и адреналина, которые могут разрушить наш организм. У гипофиза есть два «переключателя»: один для выработки гормонов надпочечниками и второй для выработки восстанавливающих гормонов.

Поскольку питание не позволяет обеспечить печень необходимым запасом «топлива», переключатель выработки гормонов надпочечниками постоянно находится в положении «включено».

Цель медовой диеты состоит в том, чтобы восстановить баланс, чтобы в положении «включено» находился переключатель выработки восстанавливающих гормонов.

Гиппокамп

Эта часть лимбической системы участвует в механизмах памяти и позволяет нам ориентироваться в пространстве и времени, благодаря ей мы отличаем день от ночи, знаем, где находится ванна, школа, магазин.

Эта область очень важна для медовой диеты, поскольку содержит наибольшее количество рецепторов кортизона, регистрирует его перепроизводство, а также утрату рецепторов кортизона и клеток.

При стрессе происходит сжатие гиппокампа. Люди, испытывающие острый и хронический стресс, теряют память, что является результатом «сжатия гиппокампа». Некоторые ученые предполагают, что депрессия также может быть результатом стресса и сжатия гиппокампа.

Гликемический индекс

Гликемический индекс показывает, насколько быстро данный пищевой продукт расщепляется в кишечнике, высвобождая глюкозу и вызывая скачок ее уровня в крови. Продукты с высоким гликемическим индексом значительно повышают уровень глюкозы в крови, что приводит к перепроизводству инсулина и последующему падению концентрации глюкозы в крови.

Такое резкое падение уровня глюкозы в крови (гипогликемия) стимулирует выработку стрессовых гормонов надпочечниками со всеми вытекающими отсюда проблемами.

Гликоген

Гликоген – основной запасной углевод человека. Он накапливается в мышцах и печени, которая использует его, чтобы обеспечить питанием голодный мозг. Именно недостаток гликогена в печени приводит к возникновению проблем, которые позволяет устранить медовая диета.

Глюкагон

Глюкагон – очень нужный, но сбивающий с толку гормон. Он препятствует действию инсулина и повышает содержание глюкозы в крови.

В медовой диете глюкагон характеризуется как гормон, вызывающий «утренний эффект»: неприятную тошноту ранним утром, вызванную тем, что вы не создали в печени запас гликогена перед тем, как лечь спать. Когда ночью уровень глюкозы в крови падает, ваш организм начинает вырабатывать адреналин, кортизон и глюкагон, чтобы поднять уровень глюкозы в крови. Им удается это сделать, но глюкагон заставляет вас испытывать по утрам тошноту.

Глюкагон выполняет еще одну задачу. Он сдерживает скорость поступления глюкозы из белковых продуктов в кровоток. Поскольку белки стимулируют выработку инсулина, наш организм начинает вырабатывать глюкагон, чтобы контролировать выработку инсулина. Именно по этой причине мы относим белки к продуктам с фруктановым индексом, а не с гликемическим.

Глюкокиназа

Глюкокиназа – фермент, обеспечивающий поступление глюкозы в печень после приема пищи. В медовой диете глюкокиназа классифицируется как самый ленивый фермент нашего организма. Он проводит большую часть своей жизни запертым в ядре клетки и начинает действовать только тогда, когда высвобождается фруктозой. Фруктоза позволяет увеличить поступление глюкозы в печень, ее хранение и высвобождение в случае, когда уровень глюкозы в крови падает и мозгу не хватает энергии. Это поразительное регулирование уровня глюкозы фруктозой мы называем парадоксом фруктозы.

Гормон роста

Гормон роста выполняет множество задач. Он стимулирует рост, в частности костей и сухожилий, вырабаты-

вается во время физической активности и повышает концентрацию глюкозы в крови. Однако основная его задача состоит в поддержке восстановления организма во время медленноволнового сна. Именно в это время наш организм вырабатывает наибольшее количество гормонов роста.

Вы, возможно, слышали, что его называют «гормоном, сжигающим жир», хотя это не совсем правильно. Биологические процессы по восстановлению организма протекают за счет того, что наши запасы жира используются в качестве топлива для получения энергии, необходимой для восстановления всех органов и систем нашего организма.

Человеческий гормон роста – основной гормон, задействованный в медовой диете, так как наш организм с радостью готов избавиться от запасов жира, чтобы восстановить все органы и системы. Для восстановления нам необходим гормон роста, но он сможет выполнить свою задачу только в том случае, если перед сном мы заправим нашу печень достаточным количеством «топлива».

Инсулин

Инсулин – это гормон, и поэтому люди, страдающие диабетом I типа и испытывающие недостаток в инсулине, не могут просто принять его внутрь, как другие лекарства. Желудочные ферменты просто разрушат инсулин еще до того, как он попадет в кровоток.

Инсулин препятствует повышению уровня глюкозы в крови. Когда мы едим, активируется поджелудочная железа, которая содержит вырабатывающие инсулин островки Лангерганса. Они производят достаточно инсулина для того, чтобы поддерживать содержание глюкозы в крови на нормальном уровне.

Если уровень глюкозы в крови повышается слишком быстро (в результате употребления в пищу продуктов

или напитков, содержащих огромное количество очищенных углеводов), то поджелудочная железа станет вырабатывать слишком много инсулина, а это приведет к резкому снижению уровня глюкозы в крови. Слишком низкий уровень глюкозы в крови представляет бˆольшую опасность, чем слегка повышенный уровень глюкозы: человек буквально за секунды может впасть в кому или поранить себя, если работает на станке или управляет автомобилем. Именно такие резкие колебания уровня глюкозы в крови предотвращает медовая диета.

Потребление большого количества очищенных углеводов и рафинированного сахара может привести к гиперинсулинизму. В конце концов печень начнет превращать сахара не в гликоген, а в жиры. Результат? Хронический недостаток гликогена, который, в свою очередь, приведет к тому, что надпочечники станут вырабатывать огромное количество кортикоидов в отчаянной попытке устранить проблему. Кортизон заставляет нас чувствовать голод, и мы все время хотим есть, поэтому между кортизоном и ожирением существует прямая связь. Такое состояние и перепроизводство кортизона приводят к инсулинорезистентности и диабету II типа.

Физические упражнения (включая упражнения на преодоление сопротивления) повышают инсулиночувствительность, что позволяет избежать ожирения и диабета II типа.

Инсулиноподобный фактор роста

Эта группа гормонов секретируется печенью, тканями и мышцами. Их производство стимулируется человеческим гормоном роста, который вырабатывается во время медленноволнового сна и обеспечивает восстановление организма. Конечно, они вырабатываются в «импульсном режиме» постоянно, однако наибольшее количество этих гормонов секретируется именно во время сна, когда происходит восстановление организма.

Существуют две группы таких гормонов: ИФР-1 и ИФР-2.

Кора головного мозга

Кора – внешний, непосредственно «думающий» слой головного мозга. Расположенная ниже лимбическая система тоже «думает», но мы этого не осознаем. Кора головного мозга – наиболее сложная часть мозга, регулирующая все жизненно важные функции организма. В медовой диете мы называем кору головного мозга «мозгом интеллекта», поскольку она ответственна за интеллект, принятие решениий и сознательные действия.

Кортизон

Кортизон (в США он известен как кортизол) относится к группе кортикостероидных гормонов, или кортикоидов, к этой группе гормонов также относится гидрокортизон. Возможно, вы слышали, что эти гормоны называют глюкокортикоидами, поскольку они регулируют уровень глюкозы в крови.

Кортизон и подобные ему гормоны обладают мощными противовоспалительными свойствами. Фармацевтические гормональные препараты-кортикоиды используются для лечения тяжелых воспалений. Они также подавляют способность нашего организма уничтожать неидентифицированные и агрессивные клетки. Иногда это необходимо по медицинским показаниям, например при лечении аутоиммуннных заболеваний.

Так что в умеренных количествах кортикоиды используют для лечения различных заболеваний.

Кортизон вырабатывается в тех случаях, когда организм стоит перед выбором «бороться или бежать». Он вырабатывается, когда нам угрожает опасность, чтобы уровень глюкозы в крови был достаточным, чтобы обеспечить нас необходимой энергией при реакции на угрозу. Он вызывает прекращение работы вспомогательных сис-

тем организма и заставляет нас либо атаковать противника, либо спасаться от него бегством. Если в организме слишком много этих гормонов, они начинают разрушать отдельные системы нашего организма: части тех систем, работу которых они прекратили.

Но не стоит думать, что кортизон – очень плохой гормон. Он играет положительную роль, защищая наш мозг и излечивая воспаление.

Но помните, он разрушает наши мышцы, чтобы добыть необходимую мозгу энергию. Если ваш мозг будет обеспечен необходимой энергией, этого не произойдет, поскольку вашему организму не придется вырабатывать лишних гормонов.

Мы называем кортизон гормоном стресса только тогда, когда говорим о хроническом перепроизводстве кортизона нашим организмом.

Без надпочечников и кортизона человек не сможет существовать. Аддисонова болезнь, при которой не функционируют надпочечники (ею страдал президент Кеннеди), представляет непосредственную угрозу жизни и требует постоянного приема гормональных препаратов.

Кости

Кости, так же как мышцы, вынуждены кормить наш голодный мозг, когда печень не обеспечена достаточным количеством «топлива». Гормоны, вырабатываемые корой надпочечников, с удовольствием разрушают мышцы и кости, чтобы накормить голодный мозг. Это в буквальном смысле немыслимо, чтобы мы остались без энергии, необходимой для того, чтобы спастись бегством от саблезубого тигра.

Наш организм всегда должен быть готов справиться с любой неожиданной ситуацией, и у нас должно быть достаточно энергии для этого. Но если вашему организму придется выбирать одно из двух: здоровье и крепкость

костей или спасение от тигра, то он, безусловно, выберет второе.

В критической ситуации, когда наш организм должен выбирать борьбу или бегство, энергию он берет отовсюду, откуда только возможно, причем в такой форме, чтобы ее могли использовать сокращающиеся мышцы. Для такого преобразования необходим магний. Необходимые магний и кальций берутся из костей.

Лептин

Лептин – гормон, выделяемый жировыми тканями, когда запасы жира в организме достигают необходимого уровня. Он уменьшает чувство голода и повышает расход энергии. Этот гормон связан с «геном ожирения», поэтому его отсутствие в организме приводит к ожирению. Однако в большинстве случаев ожирение возникает вследствие лептинорезистентности, когда гормон вырабатывается в избыточных количествах, но наш организм не слышит сигнала о том, что следует сократить количество потребляемой пищи. Это наш старый друг, кортизон, приводит к лептинорезистентности.

Лимбическая система

Лимбическая система – это задний отдел головного мозга, который контролирует и регулирует все метаболические процессы, необходимые для жизни, работу сердца, органов дыхания, системы кровообращения, пищеварительной системы, половой системы и т.д. Эта часть мозга также отвечает за эмоциональные реакции. В медовой диете мы называем ее мозгом тела.

Лютеинизирующий гормон

Лютеинизирующий гормон – основной восстанавливающий гормон.

Он стимулирует выработку тестостерона как у мужчин, так и у женщин, а тестостерон – это гормон, который

обеспечивает развитие мышц и стимулирует восстановление всех органов и систем.

Медленноволновой сон

Медленноволновой сон – важнейшая часть нашего сна. Обычно это первые четыре часа самого глубокого сна, для которого характерно замедление волн ЭЭГ. Это время, когда идет восстановление и образование новых тканей. На этом этапе сна энергию, необходимую для восстановления всех органов и систем, наш организм получает исключительно за счет мобилизации и сжигания жировых запасов.

Мозг

В Кратком Оксфордском медицинском словаре дано следующее определение мозга – это «хорошо развитое скопление нервной ткани, представляющее собой высший отдел центральной нервной системы...»

Мозг имеет много отделов, областей, участков и желез. Эта область вмещает триллионы клеток, которые обмениваются информацией друг с другом в виде нервных импульсов.

Мы, однако, пока имеем весьма смутное представление о том, как все эти электрические сигналы преобразуются в мысль, речь или движение. Это наименее изученный, но самый важный орган нашего организма.

Существуют разные способы классификации мозга. В медовой диете мы разделяем мозг на две части: мозг интеллекта и мозг тела.

Мозг интеллекта – это мыслящая часть нашего мозга, то, что составляет «нас» как личность. Эта часть мозга более высокого уровня – кора головного мозга.

Мозг тела – часть мозга более низкого уровня, которую часто называют лимбической системой. Эта часть мозга тоже «думает», но мы этого не осознаем. Она выполняет свою работу, не консультируясь с корой.

Мы думаем, что наш мозг интеллекта полностью контролирует весь наш организм, но это не совсем так. Да, мы можем приказать себе что-то сказать, поднять руку, побежать, но только в определенных пределах.

Если мы попытаемся выйти за эти пределы, вмешается мозг тела. Это можно наблюдать в ситуациях, когда легкоатлет бежит дистанцию, не заправив свою печень необходимым «топливом». Уровень глюкозы в его крови быстро падает, и мозг, изо всех сил стараясь поддержать огонь в своей «топке», начинает готовиться к предстоящей катастрофе и активирует выработку гормонов надпочечниками.

Гормоны изо всех сил начинают разрушать мышцы, чтобы добыть необходимую мозгу глюкозу, но этот процесс будет идти недостаточно быстро для мозга тела, который уже готов сказать «стоп!». Это конец состязаний для легкоатлета, который не сумел правильно подготовиться к сложному забегу.

Не имеет значения, как долго этот легкоатлет намерен бежать, рассчитывая завоевать золотую медаль, гипоталамус, который всегда начеку, знает, что печень пуста, знает, что разрушение мышц гормонами, вырабатываемыми корой надпочечников, не позволит достаточно быстро обеспечить печень необходимым «топливом» и уровень глюкозы в крови вот-вот достигнет катастрофически низкого уровня. И тогда мозг отключает организм, вводя его в состояние комы.

И сознание легкоатлета, которое полно энергии, отключается. Он просто лежит и ждет, когда кто-нибудь «подзаправит» его печень необходимым «топливом» или когда в результате разрушения мышц количества глюкозы будет достаточно, чтобы к нему вновь вернулось сознание. Этим ведает мозг тела.

Так как мозг тела регулирует и нашу эмоциональную реакцию на активность, он играет важную роль в медовой диете. Если печень полностью обеспечена необходи-

мым «топливом» и способствует сжиганию жиров во время медленноволнового сна, это станет главным результатом медовой диеты. Три области лимбической системы, фигурирующие в медовой диете, это гипофиз, гипоталамус и гиппокамп.

Мышцы

В организме человека существуют три группы мышц: сердечные мышцы, гладкие мышцы, которые покрывают легкие, пищеварительный тракт и другие органы, и скелетные мышцы.

В медовой диете мы часто говорим о скелетных мышцах, поскольку именно эти ткани (наряду с костями) разрушаются больше всего, если мы не обеспечиваем нашу печень оптимальным запасом «топлива». Именно из мышц вырабатываемые надпочечниками гормоны добывают топливо, необходимое голодающему мозгу.

Надпочечники

Надпочечники – это две небольшие эндокринные железы, по форме похожие на шляпу, расположенные непосредственно над почками.

Надпочечники необходимы для жизни человека, а гормоны, которые они вырабатывают, – адреналин и кортизон – жизненно необходимы для биологии человека.

Однако, если надпочечники вырабатывают слишком большое количество этих гормонов, возникает болезнь Иценко–Кушинга. Эта болезнь приводит к различным заболеваниям, включая ожирение, остеопороз, мышечную дистрофию, диабет II типа, ослабление иммунитета, потерю памяти и депрессию.

Эти заболевания очень распространены в наши дни. Почему? Наше питание и образ жизни приводят к возникновению у многих из нас болезней, которые стали прямым следствием выработки избыточных гормонов.

В результате наша печень получает недостаточное количество «топлива», что, в свою очередь, усугубляет эти проблемы и препятствует восстановлению организма в ночное время. Именно устранение дисбаланса, приводящего к различным заболеваниям, и является основной целью медовой диеты.

Нейропептид Y

Мы могли бы назвать этот гормон «гормоном гамбургеров и чипсов», поскольку именно он заставляет нас бросаться в первую попавшуюся закусочную, чтобы утолить приступ голода. Его выработка стимулируется кортизоном, выполняющим свою боевую задачу по отысканию глюкозы для голодного мозга, поэтому кортизон считается «плохим» гормоном в медовой диете. Именно благодаря этому гормону существует связь между тем, что наш организм вопит о помощи, потому что испытывает стресс, и перееданием, вызванным тем, что наш организм наводнен гормонами, вырабатываемыми надпочечниками. Другими словами, это именно то, что хочет изменить диета.

Парадокс глюкозы

За поступление в печень глюкозы отвечает глюкокиназа, но этот фермент заперт в ядре клетки, и для поступления глюкозы в печень его следует высвободить. Именно здесь проявляется неправильность нашего питания. Вследствие преобладания в нашем питании очищенных углеводов и отсутствия фруктозы наша бедная печень отчаянно пытается добиться высвобождения глюкокиназы, чтобы превратить глюкозу в гликоген. Печени просто необходима фруктоза для высвобождения глюкокиназы.

Парадокс фруктозы

Это понятие лежит в основе теории медовой диеты. Фруктоза поступает в печень по воротной вене и превра-

щается в глюкозу, а затем в гликоген. В то же время фруктоза высвобождает фермент глюкокиназу, что обеспечивает поступление глюкозы в печень для преобразования ее в гликоген, который будет храниться в печени. Таким образом оптимизируется запас гликогена в печени, стабилизируется уровень глюкозы в крови, а мозг обеспечивается необходимой энергией. В этом суть медовой диеты.

Печень

Ваша печень – очень щедрый и добрый орган. В основном она работает на другие органы и ткани. В ее функции входят детоксикация, метаболизм глюкозы, а также обработка, хранение и распределение питания и энергии.

Именно гликоген, в виде которого глюкоза хранится в печени, обеспечивает наш мозг необходимой энергией. Без него мозг не может существовать и активирует выработку гормонов надпочечниками, чтобы они смогли разрушить мышцы и – быстро! – добыть необходимый мозгу гликоген. В противном случае содержание глюкозы в крови стремительно падает до опасного уровня, мозг начнет испытывать голод, и человек теряет сознание.

Печень – это основной орган, который фигурирует в медовой диете. Проблемы возникают из-за того, что печень способна накапливать сравнительно небольшое количество гликогена, и для решения этих проблем следует уделять должное внимание рациону питания.

В наши дни жители западных стран потребляют слишком много насыщенных жиров, очищенных углеводов и рафинированных сахаров, что приводит к хроническому истощению запасов гликогена в печени и является причиной ожирения, сердечных заболеваний, диабета II типа, остеопороза, бесплодия, потери памяти и депрессии.

При таком положении дел поможет именно медовая диета.

Статины

Статины – это группа лекарственных препаратов, подавляющих работу фермента, необходимого для выработки холестерина.

Тестостерон

Тестостерон – мужской половой гормон, а также гормон, отвечающий за образование новых тканей (анаболический гормон). Он секретируется во время медленноволнового сна. Как все восстанавливающие гормоны, он выполняет свою работу за счет сжигания жира. Тестостерон – это гормон из группы андрогенов, секретируемых яичками.

Ферменты

Ферменты – это белки, которые осуществляют превращение веществ в организме. Например, печень содержит фермент, который носит название фруктокиназы и позволяет печени абсорбировать фруктозу. Есть ферменты, превращающие фруктозу в глюкозу, которая затем под действием других ферментов превращается в гликоген, хранящийся в печени.

Фруктановый индекс

Фруктановый индекс – особый показатель, который используется только в медовой диете и обязан своим происхождением парадоксу фруктозы. Фруктоза абсорбируется печенью для последующего превращения в глюкозу и затем в гликоген и в то же время оптимизирует абсорбцию глюкозы, воздействуя на глюкокиназу (фермент печени, обеспечивающий поступление глюкозы в печень). В медовую диету мы включаем продукты с фруктановым индексом, которые не содержат фруктозу, но задержива-

ют абсорбцию глюкозы из желудочно-кишечного тракта. Таким образом, поддерживается уровень глюкозы в крови. Фруктоза содержится в ягодах, фруктах, овощах и меде. Продукты с фруктановым индексом, не содержащие фруктозы, – это белки (яйца, мясо, сыр), жиры (насыщенные и ненасыщенные), а также углеводы с высоким содержанием пищевых волокон.

Холестерин

Холестерин – жирная кислота, которая синтезируется нашей печенью. Существует другой вид холестерина, который содержится в продуктах питания – яйцах, мясе и сыре. Холестерин необходим для образования клеточных мембран, некоторых гормонов и витамина D. Однако избыток холестерина в крови приводит к заболеваниям сердца.

Щитовидная железа

Щитовидная железа, расположенная на шее, регулирует интенсивность обмена веществ и кальциевый обмен благодаря выработке трех важных гормонов: тироксина, трииодтиронина и тиреокальцитонина.

Хотя щитовидная железа играет важную роль в регулировании интенсивности обмена веществ, мы не рассматривали ее в медовой диете, так как нарушения функции щитовидной железы – гипотериоз и гипертиреоз – требуют специального лечения. Любые попытки снизить или повысить выработку этих гормонов следует предпринимать только под наблюдением врача.

Майк Макинс, Стюарт Макинс
при участии Мэгги Стэнфилд

Медовая диета. Работает, даже когда ты спишь

Рисунки художника И. Смирновой

Редактор *М. Савина*
Корректоры: *Л. Назарова, В. Павлова*
Технические редакторы: *Т. Егорова, С. Камышова*
Оформление обложки:
Художник *А. Скороход*
Дизайнер *Д. Минеев*
Фото *С. Данилов*
Компьютерная верстка *В. Клепиков*