

An artistic illustration of a space landscape. In the foreground, an astronaut in a white and grey suit with a large backpack is walking on a rocky, orange-brown terrain. Another astronaut is visible in the distance. The background features a large, bright blue planet with a sun-like glow, surrounded by numerous smaller orange-brown rocks and debris in space. The overall scene is bathed in a warm, golden light.

# Инсулин

Алексей Белов

# **Алексей Константинович Белов**

# **Инсулин**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70402819](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70402819)*

*SelfPub; 2024*

## **Аннотация**

Книга про инсулин. Способы его держать в норме, контролировать и использовать себе во благо. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

ИНСУЛИН: 28 страшных пунктов про этот гормон или как не умереть прежде времени из-за сбоев в его работе	4
ИНСУЛИН: 34 пункта про повышенное кровяное давление и атеросклероз или почему необходимо худеть всем и каждому	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Алексей Белов**

## **Инсулин**

### **ИНСУЛИН: 28 страшных пунктов про этот гормон или как не умереть прежде времени из-за сбоев в его работе**

Давно хотел написать статью про гормон инсулин. Не начинал из-за личных, психологических причин. Моя мать болела сахарным, инсулиновым диабетом, и, в конце концов, болезнь добила её.

Инсулин играл, играет и будет играть ключевую роль в здоровье человека. Если вы ничего не знаете про гормоны тестостерон, пролактин, эстрадиол, ФСГ, ЛГ, т3, т4, ТТГ, то вам необходимо знать хотя бы про гормон инсулин.

Пожалуй, это самая неприятная для обсуждения тема, сопряженная с кучей страданий, и, как следствие, отрицаемая.

Так давайте же вместе взглянем в лицо нашему страху, узнаем что-то неприглядное про наше тело, и попытаемся это улучшить!

Потому что, да, может так сложиться, что у вас, у меня,

у близкого, есть какая-то болезнь, но штука не в том, чтобы её отрицать, а в том, что, когда она не на последней стадии, её ещё можно лечить.

Мы же все знаем, что жить можем на 10-15 лет больше. Точно. 100%. Но вечно что-то упускаем из виду. Боимся неизвестного. Избегаем трудностей.

Часть пазла богатырского здоровья, похудения и отличного самоощущения точно лежит в плоскости инсулина.

Итак, про инсулин:

Инсулин является гормоном, способствующим ожирению и ярым противником (при неправильной регуляции) похудения.

Инсулин является анаболическим гормоном. И вот тут важное замечание – вы точно слышали про анаболические свойства других гормонов в плане роста мышечной массы. Так вот инсулин тоже анаболический, только способствует он росту вообще всего – и мышц, и жира, и опухолей.

**ТО, ЗА ЧТО ОТВЕЧАЕТ ИНСУЛИН В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ** – это поддержание уровня сахара в крови.

Инсулин забирает из крови излишки глюкозы, жиры и аминокислоты, и расталкивает это по мышечным или жировым клеткам.

Универсальный, тупой грузчик, которого тупым делают, как люди самостоятельно, так и фермент липопротеинлипаза.

**И ВОТ ТУТ ДЕЛО ВЕЗЕНИЯ** – у кого-то нутриенты, ко-

которые тащит инсулин из крови идут в мышцы за счёт этого фермента липопротеинлипазы, а у кого-то эти же самые нутриенты идут в жировые клетки. И первым повезло – у них будут расти мышцы, и не будет прибавляться жира. А вторым, увы, нет, будут вечно бороться с лишним весом.

И не удивительно, что я написал такое вступление – потому что, раз, я боялся изучать инсулин из-за смерти родителя, а, два, потому, что, естественно, стартовал к изучению её множество раз, и каждый раз разочаровывался из-за кучи путанной информации. Если в двух словах, то инсулин настолько капризен, что учёные до сих пор бьются, как бы его приструнить, используя нужные его качества и избегая вредные.

**ВАЖНО 1:** уровень инсулина **ВСЕГДА** меняется при попадании **ЛЮБОЙ** пищи после полового созревания у человека. Интересно, что у маленьких детей количество инсулина не меняется вплоть до полового созревания (эхххх, хорошо быть мелким, да? Природа уже за тебя всё сделала, позаботилась, а ты живи свою детскую жизнь, и не печалься.)

Помните, я писал про основной (базовый) обмен в течение дня? Не помните? Напомню – на 60-70% похудение зависит не от питания и физкультуры, а от того, что вы делаете в течение дня. **ПОЖАЛУЙСТА**, обратите на это внимание: «Ваши диеты и тренировки с зале – это 30% от общего успеха в похудении, а 70% – это то, что вы делаете «просто так»: посуду моете, двигаетесь, убираетесь, ходите, головой рабо-

таете». Поэтому не удивительно, что 99% людей не худеют – недостаточно ходить в зал и меньше есть, а нужно быть более активным в течение дня, чтобы повысить базовый расход энергии.

Так вот важным свойством инсулина является то, что он, совместно с соматотропином и тестостероном влияет на интенсивность этого самого основного (базового) обмена. То есть, как вы уже поняли, чем выше интенсивность основного обмена, тем быстрее (и здоровее) вы худеете.

Вы когда-нибудь задумывались, а кто производит белки в нашем организме? Ну понятно же, что, скушав стейк, курочку или выпив самый фильтрованный изолят сывороточного белка, он в таком виде не останется в организме? Вы можете сказать, что белки делятся на аминокислоты, и так и усваиваются организмом. Не совсем – **БЕЛКИ ПРОИЗВОДЯТСЯ РИБОСОМАМИ**, а мы с вами всего лишь поставщики строительных материалов (каково себя ощущать поставщиком, а?)

Так вот, есть мы с нашими хлебрезками – мы поставщики стройматериалов, есть инсулин – он вечно-матерящийся прораб на стройке, есть рибосомы – это строители-разнорабочие с минимальной оплатой труда за сложный физический труд по укладке чего? По укладке кирпичей – то есть аминокислот.

И тут, прям, жиза жизненная начинается – когда прораб уходит с участка, что происходит? Правильно, все рабочие

начинают пинать куи (ой, простите, бездельничать), и перестают строить необходимое. Перевожу – когда инсулин уходит из клетки, рибосомы перестают строить из поступивших стройматериалов, аминокислот, мышцы. Понятненько? (Очень интересно, но ничего не понятно)

**ВАЖНО НЕРЕАЛЬНО 2:** вы задумывались, почему с сильно тяжелыми силовыми тренировками человек набирает вес, а не теряет? Ну, это часто так бывает – не ходили в зал, и вес стоял – начали ходить, и вес пошёл вверх. Как так-то?! Я ж хотел идти в зал, чтобы, раз, похудеть, и, два, набрать мышечную массу! А дело всё в чувствительности рецепторов инсулина – и чем она выше, тем лучше соотношение набираемых мышц и жира. То есть, у тех, у кого чувствительность рецепторов инсулина обычная (даже не слабая и тем более не плохая!), соотношение набора мышц к жиру будет 1:2 – на один килограмм мышц идёт набор 2-х килограммов жира. Поэтому, если для вас это не проблема, продолжайте. Если «что-то надо с этим делать», читайте дальше.

И вот уровень топ бодибилдеров всегда стремится к повышенной чувствительности рецепторов инсулина, когда при наборе 1 кг мышц, атлет набирает 1 кг жира. То есть соотношение 1:1. В соревновательном спорте это важно, архи важно!

Вечный вопрос «Как сбросить жир и нарастить мышцы?» отвечается просто: «Просто повысь чувствительность рецепторов инсулина!» Просто ли? Не просто! Особенно для тех,

для кого похудение – это меньше жрать и больше двигаться (не устаю над ними издеваться – феерические сказочники, ничего не понимающие в вопросе).

Лишний вес – это поломка в теле. Это аномалия. Если в организме всё слажено функционирует, то запасы энергии лежат в виде гликогена, а если случилась поломка изначальной программы – уже в виде жиров. Поймите правильно: жиры – это не плохо; избыточные жиры – это плохо.

**СТРАШНО ВАЖНО 3:** от большого количества сахара, человек буквально начинает гнить! Гнить. Гнить. Гнить – хорошее слово, чтобы описать этот процесс. Вы же видели людей с диабетом? Нет? Я видел рядом. Так вот процессы гниения так и выглядят, как и звучат – **НЕПРИЯТНО И НЕПРИГЛЯДНО**. Когда в крови много сахара, то есть глюкозы, фруктозы, рибозы, галактозы, то со временем инсулин просто перестают справляться с нейтрализацией этого «счастья», и .... начинается процесс кислотного гниения, когда тело гниёт изнутри за счёт кислотной среды, образовавшейся в результате цепной реакции между белками и моносахарами, приводящей к разрушению этих белков (то есть практически всего в организме).

При воздействии высокой концентрации сахара в крови выше 5.5 ммоль/л образуются агрессивные вещества (названия лучше не писать, испугаетесь), которые способны растворить любой белок. Природа прелестна в своём ужасе, да? Это, как растворить труп в кислоте (привет сериалу «Во все

тяжкие» и главному герою, Уолтеру Уайту).

И вот у нас в организме есть вот такие вот прелестные Уолтеры Уайты, гениальные химики, которые варят не мет, а нас с вами, если мы зазеваемся, и перестанем уделять внимание главному – тому, что мы кладем в рот и как часто это делаем!

Именно поэтому тысячи, десятки, сотни тысяч человек каждый день колются инсулином при диабете. Чтобы агрессивные вещества не стали разрушать белки тела, капилляры и всё тело. Именно поэтому нужны постоянные уколы инсулина, чтобы держать уровень сахара в пределах нормы. Чтобы сахар не поднялся, и не уничтожил всё тело.

Чувствительность тканей к инсулину понижается даже при повышении веса на 15-20% от нормы.

**ЕЩЁ РАЗ:** инсулин препятствует росту сахара в крови, чтобы этот самый сахар не уничтожил кислотой все наши клетки.

И, если вес растёт, то сниженная чувствительность к инсулину, ведёт к тому, что организм начинает выделять инсулина всё больше, чтобы обеспечить, как ему кажется нереализованную, защиту от поступающего сахара.

То есть на стройку управляющая компания посылает всё больше прорабов на разные участки, чтобы держать всё под контролем, но эти прорабы, кто в запой уходит, кто по дороге заблудится, кто вообще не придет, кто просто безответственный. А управляющая компания не в курсе, и посила-

ет всё больше и больше прорабов на стройку. И вот, когда управляющая компания стоит на краю пропасти, уже почти разорена, «на помощь» приходят банкиры. «Мы вам дадим кредит под 40% годовых, и вы выживите». 40% превращаются в 50, 60, 70 и дальше до 100, потому что прорабы-то пропадают по пути на работу, а денежный фонд на это всё дело нерезиновый. Вот примерно так, на метафорах, я описал путь формирования инсулинозависимого сахарного диабета, которого все так боятся.

При таком диабете, поджелудочная уже сама не в состоянии обеспечить организм инсулином, и на помощь спешат Чип и Дейл. То есть капиталистический, банковский, капитал во главе с медицинскими шприцами, в которых инсулин для подкожного введения. И это стоит того для граждан в костюмах от Хуго Босс. Чем больше людей будет с ожирением, тем хуже будут дела у человека с работой инсулина, и тем больше будет у банкиров (и ижи с ними) денег. Всё просто – ожирение просто выгодно, и поэтому вокруг так много соблазнов, вкусной еды, фастфуда, высококалорийных продуктов, перекусов и прочей мути голубой. Простите, борщу – личные струны души задела.

Откуда ноги растут у сахарного инсулинового диабета? От постоянно-высокого уровня инсулина на протяжении дня! Не 2-3 приёма пищи, а 6-8-10 приемов! Помним, что инсулин вырабатывается на ЛЮБУЮ ПИЩУ, и неследящий за ним человек, оооочень редко опускается на нижнюю гра-

ницу нормы инсулина в крови в течение дня. Утром завтрак, потом кофе с булочкой, перекус, обед, чай с печеньем, батончик, ужин, кефир, яблоко – 9!!!! приёмов пищи! 9! И это я ещё даже не старался! А надо 2 или 3, чтобы держать инсулин на нижних значениях.

Постоянно высокий инсулин со 100%-ой гарантией ведёт к ожирению, сахарному диабету, онкологии, преждевременной и мучительной смерти с ампутацией конечностей. Ну, неужели после этого вы хоть сегодня будете есть 9 раз????

–

Закончу мини-рекомендацией: нужно сходить в ближайшую клинику, и сдать анализ натощак, без питья воды, на уровень сахара в крови. Это первый шаг.

Дальше, если есть превышение нормы, заняться вопросом с эндокринологом или изучить вопрос самостоятельно, если превышение небольшое.

Времени нет ни у кого – но лучше лечить болезнь, когда она развилась на 20%, чем лечить ту же болезнь, когда она обосновалась в теле на 80-90%.

Практически из всех состояний можно выбраться – НО ЗАЧЕМ????! Будьте не умными, которые выберутся из любой ситуации. Будьте мудрыми, которые эти ситуации не допустят.

Пусть ваша управляющая компания никогда не разорится, все прорабы орут благим матом на добросовестных рабо-

чих, а поступающие строительные материалы будут самого высшего качества.

«Вира!!!»

\*вверх/поднимай на строительном

# **ИНСУЛИН: 34 пункта про повышенное кровяное давление и атеросклероз или почему необходимо худеть всем и каждому**

Продолжаем говорить про страхи. То есть про инсулин. Иначе – про причины смертности населения. По-другому – про то, чего действительно стоит бояться, а не вестись на когнитивные искажения мозга. Мы боимся войн, убийств, наркомании и ДТП, но про них везде пишут, говорят и показывают. Про высокое кровяное давление, высокий холестерин и ожирение не снимают блокбастеров, и мы их не боимся.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.