

НАТАЛЬЯ ШУЛЬГА

КОКТЕЙЛЬ МОЛОДОСТИ



ПИТЬ, ЕСТЬ,
ГОТОВИТЬ,
ЧУВСТВОВАТЬ

Пошаговая инструкция

Наталья Шульга

**Коктейль молодости. Пить,
есть, готовить, чувствовать.
Пошаговая инструкция**

«Кислород»

2020

УДК 613.2
ББК 51.230

Шульга Н.

Коктейль молодости. Пить, есть, готовить, чувствовать. Пошаговая инструкция / Н. Шульга — «Кислород», 2020

ISBN 978-5-907342-11-8

Что бы такого съесть, чтобы помолодеть? В истории о молодильных яблоках есть доля правды. Питание действительно может быть антивозрастным. И в комплексе с полезными привычками оно дает потрясающий результат. Но простые антиэйдж-формулы скрыты за уловками маркетологов. Ведь индустрия красоты – многогранный и выгодный бизнес. В этой книге Наталья Шульга, сертифицированный нутрициолог, автор нашумевших образовательных программ на тему питания, отвечает на главный вопрос: как перестать с годами накапливать болезни и морщины? Оказывается, нам мешают всего несколько препятствий, которые мы сами себе создаем. Автор открывает читателю глаза на реакции организма в ответ на то, что он потребляет. Предельно ясно и точно объясняет причины преждевременного старения и раскрывает процессы и методы омоложения. Наталья предостерегает от опасностей, о которых никто обычно не задумывается. Это не просто книга, а исследование повседневных действий, которые либо изнашивают организм, заставляя его стареть раньше времени, либо стирают с лица и тела следы возраста. Каждую минуту мы делаем выбор, сколько нам жить и в каком состоянии. Доступная и гениальная система, разработанная Натальей, хороша своей практической ценностью, подтвержденной тысячами последователей. Ее ученики с успехом применяют полученные знания и с удовольствием делятся своими результатами. Это легко проверить, почитав отзывы в социальных сетях. Вам нужна эта книга, если вы хотите хорошо выглядеть и чувствовать себя, независимо от количества прожитых лет. Запомните: красота в ваших руках, а не в руках хирургов и косметологов.

УДК 613.2

ББК 51.230

ISBN 978-5-907342-11-8

© Шульга Н., 2020

© Кислород, 2020

Содержание

Предисловие	8
Глава 1	9
Можно ли повлиять на генетику?	9
Глава 2	20
Обзор действующих омолаживающих стратегий	20
Глава 3	24
Список доступных и действенных восстанавливающих пищевых приемов	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Наталья Шульга

Коктейль молодости. Пить, есть, готовить, чувствовать. Пошаговая инструкция

© Наталья Шульга, 2020

© Издательский дом «Кислород», 2020

© Дизайн обложки – Георгий Макаров-Якубовский, 2020



Наталья Шульга, сертифицированный нутрициолог-практик, спортивный нутрициолог, парафармацевт, ароматерапевт. Признанный в профессиональной среде эксперт, чьи авторские разработки высоко оценены коллегами. Создатель двух школ нутрициологии. Более 10 лет работает в сфере прогрессивного онлайн-обучения. Образовательные программы по нутрициологии разрабатывает в партнерстве с Первым Московским государственным медицинским университетом им. И. М. Сеченова. Наталья создает легкие для восприятия, но продуктивные

тренинговые курсы, которые уже помогли тысячам женщин добиться реальных результатов в оздоровлении и борьбе с возрастными изменениями в организме. В книге сконцентрированы знания и практический опыт в области антивозрастной терапии. Наталья Шульга научит вас не просто выглядеть лучше, а чувствовать себя лучше, по-настоящему омолаживать лицо и тело, не прибегая к экстремальным мерам.

Достижения:

- Основатель передовых российских школ нутрициологии.
- Спортивный нутрициолог ISSAA.
- Персональный тренер ИНР по функциональным нагрузкам.
- Специализация – реабилитация после травм, оптимизация пищевого поведения.
- Яхтенный капитан ГYT.

Предисловие

Эта книга кардинально преобразит вас. Сотни людей из разных уголков мира убедились на собственном опыте: программа омоложения Натальи Шульга – работает!

Это четкая система действий. Она основана на глубоких знаниях в области человеческой физиологии. Работа с телом подкреплена психологической поддержкой здорового эмоционального фона. Молодость – это здоровье. Секрет успеха метода в комплексном подходе и мягкой перестройке на образ жизни антиэйдж.

Положительные перемены в вашей жизни могут начаться прямо сейчас, с первых строк, если вы готовы впустить их.

Но вы должны понимать: чем больше откладывать переход на здоровые привычки, тем дороже это обойдется в будущем. Старение, как и все болезни, прогрессирует с течением времени. Чем раньше начать борьбу за молодость, чем легче повернуть время вспять.

Знаете, как выглядит человек, который придерживается программы антиэйдж? Он встает без будильника по утрам, отдохнувшим и полным энергии. Он не чувствует голода и не страдает плохим настроением. Он реализует себя на все 100, ведь ему на все хватает сил и здоровья. Вы хотите стать таким человеком? Тогда читайте и применяйте прочитанное каждый день.

Впереди вас ждет 12 глав полезной информации для запуска антивозрастного процесса в организме.

Глава 1

О том, как мы стареем

Можно ли повлиять на генетику?

Первую главу книги посвящаю старению, биологическому процессу постепенной деградации органов и систем организма. Изучение этого вопроса позволит понять, как работает наш организм и что делать, чтобы замедлить старение.

Физиология старения «защита» в ДНК и эндоплазматическом ретикулуме – это внутриклеточная жидкость. К вопросу о том, каким должен быть ее идеальный для молодости состав, вернемся чуть позже. А вот ДНК – дезоксирибонуклеиновая кислота – из поколения в поколение хранит, передает и реализует генетическую программу развития и функционирования живых организмов. Ученые описали молекулу ДНК с помощью тысяч букв и цифр. Это позволило наполовину отразить огромный объем информации, содержащийся в ней, на понятном языке.

Если в школе решали задачи по генетике, то знаете, что ДНК можно дополнять, убирать из нее «лишнее», соединять и прогнозировать возможные варианты скрещивания этих молекул. Наверняка задумывались хоть раз над вопросом вроде: «Голубоглазый юноша женился на кареглазой девушке. Какова вероятность, что у ребенка будут зеленые глаза?»

Задачи для школьников кажутся простыми. На деле рассчитать количество возможных вариантов при объединении 3000 элементов одной молекулы ДНК с 3000 элементами другой молекулы сложно.

Среди 3000 элементов и возможных комбинаций прописан и процесс нашего старения. Найти этот код или ген, вычленив эту информацию и нейтрализовать его кажется непосильным.

Увы, пока не разгадана эта загадка и мы не влияем на нашу генетику, чтобы предотвратить старость. Но это не значит, что нужно сидеть, ничего не делая, и ждать. Чтобы продлить молодость, прежде всего надо принять природу человека, а затем обратиться к антиэйдж-программе. Она поможет понять процессы, которые заложены генетически, и научит влиять на них в свою пользу.

Не стоит думать, что мы как вид уникальны и очаровательно неповторимы. С генетической точки зрения люди схожи со многими животными. Те же мышки, на которых все еще проводят эксперименты в лабораториях, похожи на нас по структуре и составу ДНК, теломерами и стволовыми клетками. В ином случае эксперименты велись бы на кактусах или птицах. Хотя и птицы не так далеки, как может показаться.

Итак, в какой момент мы понимаем, что начинаем стареть? Когда останавливается репродуктивная функция. Как только мы не можем больше зачать и родить, процесс старения становится необратимым.

Однако в природе существует несколько биологических видов, которые поворачивают время вспять. Среди них папоротники, водоросли, рыбы и черепахи. Если черепаха выжила в первый день, то дальше ее шансы стать долгожителем только увеличиваются.

Беспрецедентная акция природы: бессмертные виды водорослей и растений. Ламинария – пример биологического, не сказать активного вида, но со структурой ДНК, схожей с нашей. Если ламинария бессмертна, почему бы не подружиться с этим успешным, на уровне генетики, примером?

Потому, что с ДНК-экспериментами не все так просто. Самый интересный, который завершился удачно, был долгое время на грани провала. Для эксперимента брали пары мышей, в которых одна мышь была старой, другая молодой. Им надрезали кожу с боков и, сохраняя сетку кровеносных сосудов, сшивали между собой. Из 100 мышей половина сшитых пар сгрызли друг другу головы. Другая половина умерла от заболеваний и внутренних воспалений. И только две пары выжили и доказали на своем примере, что можно вернуть молодость организму через живую инъекцию юной крови. Старая мышь перестала быть старой. У нее окрасились седые волосы, пропали воспаления в тканях, исчезли проблемы с сосудами.

Жестокий эксперимент, но доказывает, что молодая кровь останавливает внутренние процессы деградации и, что интересно, выключает запущенную в ДНК «необратимую» программу старения. Процесс, который молодая мышь запустила в старой, – регенерация. Они обратили время вспять, а значит, есть шанс у человечества!

Читатель подумает, всё просто: бери и заливай себе молодую кровь. Но здесь есть подводные камни. Старая мышь молодела не от самой крови с форменными элементами и питательными веществами, но от жидкой части – плазмы. Медики знают, переливание крови – это риск внутреннего воспаления из-за конфликта генов. Не вся плазма приживается.

И наконец, немолодой организм может просто не успевать реагировать на процессы обновления после прилива молодой крови и запустить хаотичное деление клеток. Так развиваются онкологические заболевания. Тот самый механизм старения, который зашит в ДНК, включается в ответ на нарушение гомеостаза. Система бунтует. Клетки устали и окончательно «съезжают с катушек».

Человеку стареть более безопасно, чем вводить агрессивные препараты и молодеть: от плазмы до стволовых клеток.

Что же тогда делать? Банально, но я постоянно говорю на своих курсах: пейте больше воды. Зачем? Плазма будет текучей, и питательные вещества дойдут до тонких капилляров, обновят клетки.

Теперь поговорим об эндоплазматическом ретикулуме. В нем так же, как в ДНК, «прошит» процесс старения. Эндоплазматический ретикулум – жидкая основа клетки, в которой плавают ядро, митохондрии, питательные вещества и продукты распада.

Для гармоничного протекания физиологических процессов среда в клетке должна быть щелочной: с уровнем pH от 7,3 и выше. Когда pH среды меняется с щелочной на кислую, клетка стареет – в ней перестают воспроизводиться белки. На этом фоне митохондрии перестают справляться с окислением.

Ощутимого результата обновления организма можно достичь через работу клеток. Стимулировать работу митохондрий взрывными тренировками и воздействовать на pH среды с помощью еды и жидкостей. Кто замечал на себе бодрость, легкость, радость и интерес к жизни сразу после интенсивных тренировок, тот знает, о чем я говорю.

Итог – чтобы продлить молодость, достаточно регулярно выполнять два условия:

- менять состав плазмы с кислотной на щелочную, чтобы поддерживать способность белков к самовоспроизведению;
- помогать митохондриям справляться с окислительно-восстановительными процессами.

Наша жизнь генетически программируется, но состояние здоровья на 50 % зависит от того, как мы живем и обслуживаем генетику. Либо светимся молодостью, либо стремительно стареем.

Системы организма по-разному реагируют на изменения среды в клетках. Кровь меняется за сутки. Сегодня поели мяса, и кровь несет в клетки кислотную среду. Завтра съедите овощей, и клетки будут обслуживать потребности организма с щелочным составом. Одни сутки – и нужно заново сдавать анализ крови, чтобы понять, какие вещества в каком количестве

накопились в организме. Кожа реагирует дольше, обновляется за 28 дней. Мышцы – 2 месяца. Печень – 6. Дольше других обновляются твердые ткани. У костей этот процесс занимает 10 лет.

Сейчас вы читаете эту книгу с одним составом и набором тканей, а через день, пару месяцев, полгода уже будете состоять из других клеток. Будете на клеточном уровне новым человеком, но с той же ДНК. И если набор генов не перепрошить – это область тьмы, то как работать с клетками, более или менее понятно.

Авторы книги «TRANSCEND, ПЕРЕРОЖДЕНИЕ» рекомендуют сохранять здоровье возможными способами и не собирать хронические болезни. Это позволит дожить в здоровом теле до того момента, когда медицина будет строиться на уровне нанотехнологий. Тогда, вместо того, чтобы вырезать больной орган, будут запускать микророботов в кровь. Они будут чистить сосуды от жиров и плохого холестерина, восстанавливать тонус в сердечных клапанах и устранять воспаленные клетки. Пусть ткани медленно стареют; кто накопит здоровье, законсервирует себя и доживет до высокого уровня развития науки. Останется дожидаться, когда ученые найдут код вечной молодости. Вот такую идею автор представляет в книге.

Болезнь – признак того, что организм стареет. Простуда на губах – стареем. Кашель донимает – стареем. Папилломы растут – стареем. Начни себя лечить лет в 30, так и остановиться сложно! В итоге к 50 годам люди приходят с букетом болезней.

А ведь сердце способно работать хоть 200 лет. Настолько сильная мышца дана человеку в подарок! Но мы не можем на это рассчитывать, если:

- сужаем просвет сосудов жирной и сладкой пищей;
- не тренируем кардиосистему, не стимулируем эластичность сосудов, не выравниваем кровяное давление верхнего и нижнего давления через физические нагрузки;
- испытываем дефицит по микронутриентам;
- не поддерживаем сердечные клапаны в ресурсном состоянии;
- имеем хронические болезни горла. Миндалины и сердце состоят из одной и той же белковой ткани, которую атакуют одни и те же бактерии.

На примере сердца можно увидеть, насколько прозрачна наша физиология. Все просто: двигайся и ешь правильно. Вкладывайся каждый день в свой гениальный, по задумке ДНК, организм.

В антиэйдж-программе мы берем только естественные биологические практики, чтобы остановить воспалительные процессы в клетках. Мягко воздействуем на ткани для регенерации. Это продлевает молодость.

Я подготовила чек-лист полезных привычек, его вы сможете отредактировать под себя. В нем практики, которые стоит вводить каждый день, 3 раза в неделю и по выходным дням. Оставила место для ваших идей. Можете вычеркнуть из чек-листа то, что не подходит, и добавить свои пункты. В результате должен получиться список из 10 пунктов.

	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7
БИОРИТМЫ. Подъем в 5:00 (от активности Солнца), отбой в 22:00 (на активность Луны)	•	•	•	•	•	•	•
МЕТАБОЛИЗМ. Кардио до завтрака 20–30 минут	•	•	•	•	•	•	•
ПОЗИТИВ. Медитация благодарности	•	•	•	•	•	•	•
ЩЕЛОЧНАЯ СРЕДА. Вода от 1 литра в день. Еда 5 раз в день по активности Солнца	•	•	•	•	•	•	•

КРАСОТА КОЖИ. Фейсфитнес, умывание льдом, массаж тела	•	•	•	•	•	•	•
ОТКАЗАТЬСЯ НАВСЕГДА. Большие порции. Трансжиры, рафинированный сахар, канцерогены, сильно окисляющие продукты и напитки, алкоголь больше 30 мл, энергетики, повышающие пульс	•	•	•	•	•	•	•
НАПРЯЖЕНИЕ ДНЕМ. Развивающий, позитивный стресс, когнитивные практики	•	•	•	•	•	•	•
РАССЛАБЛЕНИЕ ВЕЧЕРОМ. Иголки для спины и стоп, теплота и близость в семье, воздействие на фасциальную ткань	•	•	•	•	•	•	•
ТРЕНИРОВКИ. Силовая нагрузка и мобильность суставов	•		•		•		

ПИТАНИЕ. Исключить мясо, насыщенные жиры, добавить энергены/ биофлавоноиды/ адаптогены		•		•		•	
СЕКСУАЛЬНОСТЬ. Внутреннее состояние полного принятия себя			•		•		•
СТИМУЛЯЦИЯ КЛЕТОК. Температурный режим сауна/ прорубь						•	•
СТИМУЛЯЦИЯ ГОРМОНОВ. Взрывная тренировка						•	•
ОЧИЩЕНИЕ. Частичный голод (умеренность в еде и ранний ужин)						•	•
ВАШ ЧЕК-ЛИСТ							

Никто не будет ставить оценки за выполнение практик, это ваше здоровье и молодость. Поэтому здесь вы сам себе судья.

Разберем подробно каждый пункт чек-листа. Первое: **биоритмы**. Чтобы помочь своей генетике, необходимо жить по биологическим часам. Не игнорируйте влияние Луны, Солнца и других небесных тел на организм. С первыми солнечными лучами в нашей крови вырабатывается кортизол – гормон пробуждения. Под активность Солнца мы хорошо едим и усваиваем пищу, максимально активны. На закате в кровь поступает мелатонин, гормон сна, который переводит в состояние покоя. А дальше лунная энергия запускает восстановление всех клеток, тканей, органов и систем органов. Если будете спать днем, а ночью работать – вы не попадаете в естественные ритмы. Хронические боли, лишний вес и быстрое старение обеспечено всем ночным работникам, увы. По возможности «включайте» биоритмы хотя бы 3–4 раза в неделю.

Мы проводили эксперимент с ребятами, которые приезжали к нам на яхту. Не будили их, а смотрели, как они адаптируются к режиму. Пару дней без искусственного освещения, в окружении воды, с естественным восходом и закатом солнца, и их биологические ритмы «встали на место». Не существует людей жаворонков и сов. Если вы не можете поднять себя по утрам, встаньте пару раз по будильнику в 5:00 и к 21:00 будете «валиться с ног».

Вам придется полюбить **ранние подъемы**, если хотите быть в молодом биологическом возрасте. Биологически активный возраст можно измерить. Диагностика композита тела Танига или Омрон проводит расчет соотношения жира к мышцам. Эта цифра напрямую зависит от биологически активного возраста. Когда худеем по композиту тела – мы молодеем на 2–3 года в месяц. В паспорте может быть написано 50, а тело будет чувствовать себя на 18. Это реально через подход к саморегуляции.

Также наш биологически активный возраст определяется состоянием теломер. Теломеры – концевые участки хромосом, которые стираются при каждом делении новых клеток. Например, когда восстанавливается мышечная ткань или образуется новый слой кожи.

В 1971 году советский ученый Алексей Матвеевич Словников предложил теорию маргинотомии – отсчета клеточных делений и старения, вследствие недорепликации последовательностей ДНК на концах хромосом (теломерных участков). В 1998 году проницательное предположение Оловникова подтвердили экспериментом.

Интересно, что через правильное питание, стимуляцию мышечной активности, кардиотренировки и социальную среду можем наращивать теломеры. Окружение приятными людьми, близкая эмоциональная связь с партнером, если получаем признание в обществе и чувствуем себя в безопасности, это продлевает нашу жизнь. Если же попадаем в напряженную среду и не чувствуем себя в безопасности, если окружают враждебно настроенные люди, а эмоциональная связь с партнером не отличается глубиной, теломеры стремительно сокращаются.

Ученые проводили исследование состояния теломер у матерей, которые ухаживали за тяжелобольными детьми. Женщины, которые страдали, старели и умирали на глазах. Матери, которые проходили через разные ментальные практики и старались принять ситуацию, были в лучшем физическом состоянии и сохраняли генетически заданные возможности. Последние смогли прожить долго, несмотря на тяжелую жизненную ситуацию.

Если приболели и накручиваете себя, анализ крови и оценка теломер будут сильно отличаться от того, кто настраивает себя на позитивные мысли и старается принять ситуацию. Даже на таком уровне можно работать с теломерами.

Берите в пользование мой чек-лист, добавляйте свои пункты и отмечайте каждый день, что было сделано. Чувствуете, что эмоциональная тональность меняется в сторону негатива, используйте канцелярскую резинку или неудобный браслет, который будет сложно перестегивать. Меняйте положение браслета с одной руки на другую каждый раз, когда ловите себя на практике, не приводящей к здоровью. А резинкой можно и прижечь свое запястье за жалобы и сплетни, чтобы быстрее переключиться с неправильных мыслей. Канцелярскую резинку можно использовать и тогда, когда уклоняетесь от выполнения пунктов из чек-листа. Каждый раз, когда ловите себя на практике, которая старит, будь то мороженое с трансжирами перед сном или привычка ныть – резинка в помощь!

Напоминайте сами себе, что родились с шикарной генетикой! Давайте уже подружиться с ней и начнем правильно обслуживать самое гениальное в клетках. В один прекрасный день будет проще и удобнее выполнить чек-лист, чем переодевать неудобный браслет с руки на руку. Дождь, мороз, люди, которые вдруг стали мешать жить, – с неудобными обстоятельствами можно договориться и не просто взять под контроль, а искренне полюбить. Это придет со временем, не переживайте! Не все сразу – двигаемся дальше по чек-листу.

Отход ко сну не позже 23:00. Полезно засыпать в период с 21:00–22:00, так как с 23:00 до 3:00 ночи активно восстанавливается работа гормональной системы. Если хотите пробудить свое либидо и сохранить молодость как можно дольше, то поздний отход ко сну и работа ночью – плохая идея.

Меня часто спрашивают, насколько важно количество сна.

Но важнее качество сна, а не количество. Если ложитесь спать в 22:30 и встаете в 5:00, то попадаете в надежные биологические часы. Ночью активно идет процесс обновления тканей

и органов, гормонов и ферментации – опрометчиво и недальновидно пропускать драгоценное время. Только под активность Луны мы можем вернуть гормональный баланс, без качественного сна в нужное время ничего не получится, даже гормональная терапия будет неэффективна. А вот при соблюдении внутренних биоритмов начнем исправлять многие гормональные дисфункции в организме, вовремя засыпая и просыпаясь. Я живу по такому графику уже больше 10 лет. Нахожусь в активном состоянии весь день, но и днем не сплю, даже если встаю в 4 утра.

Потому что днем Солнце активно – это другая энергия. Мы будем чувствовать себя постоянно разбитыми, если потеряем эту логику и полюбим ночной режим бодрствования. Солнце и Луна – источники энергии, которые как дар есть у нас в бесплатном доступе. Не игнорируйте такой подарок природы.

Переходим к **приему пищи**. Что съедено не по биологически активным часам, отложится холестерином в сосудах, солями в суставах и камнями в почках. Даже самая полезная сыроедческая зеленая гречка на кокосовом молоке на ежедневный поздний ужин в 22:00 благополучно будет вас разрушать.

Второй пункт – **утреннее кардио**. Занимает 20–30 минут. Если вдруг вечером съели лишнего, не по программе питания, то паника и самобичевание вам точно не помогут. Ложитесь спокойно спать без вины и следствия, а с утра сделайте ваш вариант утреннего кардио. Как только проснулись – сделайте до завтрака циклическую нагрузку, она поднимет пульс и разгонит метаболизм. Это раскроет мембраны жировых клеток и отдаст все лишнее в кровь: продукты распада, токсины – выйдет в период утреннего активного очищения, клетки будут счастливы!

Утреннее кардио – обязательный ритуал. Вид тренировки выбирайте на свой вкус, но помните: чем больше кислорода в крови во время движения, тем быстрее жировые клетки отдадут все лишнее, тем меньше у вас неэффективной жировой ткани, меньше воспалений и лучше обновляются клетки. Бег трусцой, скандинавская ходьба, эллипсоид, активное плавание, табата-протокол на 4–7 полных циклов – выбирайте удобное, чтобы выполнять ежедневно.

Третий пункт – **медитация, благодарность**. Здесь я имею в виду такие духовные практики, которые настраивают на позитивный лад. Невозможно чувствовать себя здоровым и при этом быть недовольным жизнью. Дружественный настрой, доверие к миру и людям, открытость, благодарность жизни – основа хорошего самочувствия. В жизни должно быть что-то, что больше вас самих и выше обстоятельств. Это что-то у каждого свое: Бог/ Вселенная/Космос – что душе угодно – будет абстрагировать от текущей обстановки, сложностей и трудностей.

Следующий пункт – **щелочная вода**. Количество – от 1 литра в день. Для создания щелочной среды в клетках можно купить стационарные фильтры известных производителей, добавлять в воду лимон, пить воду с погашенной содой 100:1 или покупать alkaline палочки, пить минеральную воду от нашего Эльбруса.

Зачем это делать? Например, после съеденного жирного куска мяса и обильного застолья, после сладостей и алкоголя, показатель pH внутренней среды становится неблагоприятным для клеток. Тело начинает активно восстанавливать нужную среду для здоровой активности клеток – эндоплазматический ретикулум повсеместно теряет свою функциональность и перестает очищать клетку. К слову, любой алкоголь имеет среду pH 3, в которой перестает жить все живое. Нет лучше способа продезинфицировать и убить все живое, чем поместить это живое в бутылку. Краткосрочные меры всегда будут – пока вы ищете домой фильтр для воды и планируете поменять свои привычки после прочтения книги или прохождения курса, хорошо бы для начала выпивать травяной чай с дубильными веществами и большой порцией лимона после обильного обеда. Хотя бы так – щелочная среда это обязательное и незамедлительное условие антиэйдж-программы.

От щелочной воды к **щелочной еде**. Я выступаю не просто за щелочные продукты, а за щелочной режим питания. Это такой режим, при котором в вашем рационе 80 % щелочной пищи и 20 % кислотной. Все продукты животного происхождения создают кислую среду в клетках. Сыры, мясо, насыщенные жиры и особенно трансжиры препятствуют регенерации белков и меняют состав клеток с щелочной на кислую. Больше овощей, фруктов, зелени, щелочной воды и немного зернобобовых – основа щелочного режима.

Такой программы питания можно придерживаться пожизненно. У нее нет противопоказаний. Она подходит детям, пожилым людям, мужчинам и женщинам. И если вы беспокоитесь, что вам не хватает белка, знайте – в растительных продуктах достаточно аминокислот и пептидов, растительные белки органично встраиваются в структуру наших клеток. Например, гранат по своему аминокислотному профилю похож на говядину.

Фейсфитнес и умывание льдом. Массаж и комплекс упражнений для укрепления мышц лица и возвращения тонуса коже. Превосходно справляется с отечностью. Способен за пять минут навести порядок на лице. Если начнете каждый день прокатывать фасциальную ткань на лице по массажным линиям, то видимый результат будет через неделю.

Состояние лица – вопрос не только эстетики, но и здоровья. Внимание к лицу не должно ограничиваться косметическим уходом. Надо разгонять кровь и лимфу, усиливать приток животворящей жидкости к лицу, придавать здоровый цвет коже, выгонять лишнюю воду из межклеточного пространства и снимать отечность.

Напряжение днем и расслабление вечером. Не наоборот! И это критически важно. Мы должны быть динамичными, в постоянном движении в дневное время суток, и порции развивающего стресса только пойдут нашим теломерам на пользу. Легкий адреналин перед публичным выступлением по любимой теме, приятное возбуждение после успешно решенного вопроса, физически легкая усталость и посттренировочный эффект – вот зона ближайшего развития, вот где мы должны находиться 20 % своего активного времени. Но не стоит «из кожи вон лезть» на пределе возможностей – передержанный стресс очень хорошо снимается техниками саморегуляции, поговорим о них чуть позже. Просто держите всегда в голове: если к вечеру устаете настолько хорошо, чтобы спокойно засыпать за 5-10 минут, то вы в полном порядке! Если не нагружать организм постоянным развитием, то неизбежно наступает атрофия мышц, нейронов, чувствительности и восприимчивости. Держим себя в тонусе.

С кардио определились – будет здорово, если сможете выполнять его каждый день. Есть еще несколько видов развивающих физических нагрузок, также снижающих биологический возраст.

Силовая нагрузка с весом собственного тела, которую я предлагаю выполнять два-три раза в неделю, стимулирует развитие мышечной ткани. Чем больше в теле функциональных здоровых мышц, тем больше в тканях коллагена, тем быстрее будут обновляться ткани. Причем нагрузка должна быть глобальной на все тело – для этого подходят функциональные тренировки. Комплексные упражнения – динамичные планки и нестабильная поверхность, взрывные приседания и многосоставные упражнения. Такая нагрузка максимально быстро обновляет организм, формирует мышечный каркас, сохраняет твердую суставную и хрящевую ткани и очень хорошо «сдерживает» влияние времени.

Мобильность суставов показывает биологически активный возраст – если нет гибкости в теле, значит стареете, отслеживаем и этот пункт. Йога-практики и простые, привычные нам из детства комплексы на эластичное растяжение мышц и суставную мобильность тоже крайне важны. Продукты будут усваиваться гораздо лучше, если регулярно занимаетесь спортом. Чем чаще стимулируете клетки на регенерацию и обновление, тем лучше работают функции организма. И ферментация, и гормональный баланс будут в норме – сплошные плюсы!

Контроль продуктов. Ткани белкового животного происхождения закисляют наш организм, поэтому важно контролировать количество и качество мяса в рационе. Если можете отказаться от него, будет лучше.

Мясо в жареном виде – общепринятый и общеизвестный канцероген, провоцирующий хаотичное деление клеток. Знаю, эта информация всегда расстраивает. Жареные яичница, колбаса, котлеты и стейки прочно вошли в нашу гастрономическую жизнь. Однако вы читаете эту книгу потому, что хотите сохранить здоровье и молодость. Жареное мясо точно помешает вам это сделать, и я не могу об этом не сказать. Компромиссы всегда будут работать – пореже, поскромнее.

Чтобы увидеть пользу в рамках антиэйдж-программы, также придется отказаться от трансжиров, рафинированных сладостей и жареных продуктов. Хотя бы до первых результатов! А потом сами не захотите возвращать сомнительные продукты в жизнь. Трансжиры – это все сладости, которые вы найдете «к чаю» в магазине, а также маргарин и любые продукты, в составе которых значится «растительное масло». Производители не уточняют какое. Разумеется, не льняное сыродавленное, а самое дешевое дезодорированное и рафинированное, которое выстилает стенки наших сосудов изнутри и долго не выводится из организма. Жидкости для смазывания сковородок мы смело и уверенно убираем из поля зрения – не наш продукт.

Развитие сексуальности. Эндорфины и правильное состояние гормональной системы заставляют клетки работать по-новому. Этого не добиться в одноразовых связях. Теплые и надежные отношения с постоянным партнером дарят чувство безопасности, уверенности и удовлетворенности от жизни. Мы раскрываем свою сексуальность в постоянных отношениях с партнером. Эмоциональная близость с любимым человеком бесценна, и это часть антиэйдж-программы. Давно доказано: дольше живут те, кто состоит в крепких и гармоничных отношениях. А для этого надо поработать над своими убеждениями и ожиданиями от партнера. Мне очень нравится крылатая фраза: «Ничто не помешает женщине стать счастливой в браке. Даже собственный муж!»

Среди практик на выходные дни – **температурный режим.** Антиэйдж-программа предполагает выход из зоны комфорта. Температурный контраст в виде сауны и проруби здорово стимулирует метаболизм. Это мгновенный эффект для тела, будем пользоваться и обновляться!

Неандертальцы спасались от диких зверей и вражеских племен, чтобы выжить. Нам же давно не приходится этого делать, а ведь генетически заданный механизм есть! Сидя в офисе, новое тело точно не построишь, можно только поддерживать. Если выходить на регулярные тренировки, жизнь меняется! Не многие знают, но всем доступны **взрывные гормональные нагрузки.** Они стимулируют работу митохондрий и стволовых клеток, разгоняя пульс до 150–180 ударов в минуту. Но я не рекомендую заходить в этом вопросе далеко, чтобы не истощать возможности организма. Выходить из зоны комфорта с помощью взрывных тренировок можно и нужно, дозированно – 1–2 раза в неделю, при условии общей физической готовности всего организма. Кардио и усиленные собирательные функциональные тренировки – это база, первоочередное.

Если вас интересует, сколько должна длиться взрывная тренировка, ориентируйтесь на свой уровень подготовки. Взрывная тренировка может длиться даже 3–7 минут. У нас часто в программах встречаются контрольные тесты на 4 минуты. Табата-протокол или 7 минут взрывного берпи – вот пример гормональной тренировки, на которую не нужно много времени. Сделали утром кардио, попрыгали любые упражнения из плиометрики – и нужные гормоны в крови на двое суток вперед. Не так-то и сложно на первый взгляд, согласитесь?

Если говорить о наиболее подходящем времени для взрывной тренировки, то тут тоже нужен индивидуальный подход. Я люблю «взрываться» в первой половине дня, чтобы к вечеру метаболизм немного успокоился. Сложно уснуть после спринтерского бега в 20:00. Исключе-

ние – объемные силовые, до закисления мышц, на относительно низком пульсе. В этом случае даже вечерняя тренировка будет благоприятно сказываться на всех системах – как минимум, будете спать и худеть во сне.

Последний пункт чек-листа – **частичный голод**. Он позволяет организму очищаться самостоятельно. Ужинаем пораньше, в идеале в 17:00. Это легко получится сделать, если правильно принимали пищу в течение дня и не накопили голод. Тогда к вечеру полный на нутриенты и микроэлементы организм будет уже довольным и перейдет на режим «восстановление», а не «активное потребление».

Вечером клеткам нужно отдыхать от внешних раздражителей, восстанавливаться и самоочищаться. И самая активная фаза для этих двух омолаживающих процессов – это ночь, темное время суток, при условии вашего глубокого сна, и раннее утро.

Просто напоминаю об этом – все пункты чек-листа тесно взаимосвязаны и подкрепляют, усиливают друг друга.

Кроме того, если мы не хотим болеть и стареть, придется не только мышцы напрягать и следить за чистотой клеток через питание, но и тренировать мозг. Каждый день изучать новую информацию, слушать лекции, читать книги, играть в ассоциации, шахматы, учить иностранные языки, решать задачки на логику. Подобные операции создают новые нейронные связи. Особенно актуально это правило станет ближе к 60 годам, когда развитие мышечной ткани невозможно. Этого и не надо! Суставная мобильность и общая координация – да. Но не плотность мышечной ткани, этот прием работает только в период 18–55 лет. А дальше на первый план выходят нейроны. Предотвращение синдрома деменции и расслоения тканей, сохранение общего жизненного тонуса и способность клеток к обновлению будут поддерживать именно нейроны. Самые крупные нервы и тонкие, свежесформированные легкие когнитивные связи – не важно! Одно будет подкреплять другое.

Проверьте прямо сейчас, как работает ваш мозг: осмотритесь вокруг, что видите? А теперь попробуйте закрыть глаза и удержать в памяти 10 объектов. Получилось? Еще один простой прием на осознание себя и активацию новых нейронных связей. Продолжите вслух когнитивную цепочку на 50 неповторяющихся единиц: сон – ночь – звезда – статус – лидер – знание и т. д. Чувствуете, как освежились ментально?

В список практик можно внести и мою любимую процедуру – **массаж сухой щеткой**, например, или масляный массаж с натуральными эфирными маслами, мелт-терапия, акупунктура, криокамера, барокамера. Процедуры, стимулирующие регенерацию тканей, ускоряющие кровоток, лимфоток и оказывающие влияние на фасции – все хороши! Но в дополнение к чек-листу.

Лимфа – бесцветная жидкость, омывающая все ткани и клетки нашего организма. От того, как она циркулирует, зависит, будем ли мы отекать или, наоборот, становиться «суше». Будет ли хорошо противостоять внешней агрессивной среде наш иммунитет, «плавучий мозг». Насколько мобильны в суставах и адаптивны в нагрузках. Фасция – соединительнотканная оболочка, покрывает органы, сосуды, нервы. Образует эластичные футляры для мышц и органов по периметру всего тела. Выполняет опорную и трофическую функции. Так вот, перечисленные варианты дополнения чек-листа стимулируют лимфоток и поддерживают эластичность фасциальной ткани, дарят состояние блаженства, насыщают клетки артериальной питательной кровью, помогают выводить быстрее продукты распада из межклеточного пространства и хорошо расслабляют. Взрывные тренировки и прорубь тоже все это сделают, но не все и не всегда могут себе это позволить. Все средства хороши, если постоянно, постепенно и поступательно их использовать.

Итак, мы обсудили все пункты чек-листа. Отредактируйте его под себя таким образом, чтобы получилось не больше 10 пунктов. Когда привыкнете их выполнять, можно будет добавить другие практики.

Глава 2

Естественное вместо искусственного

Обзор действующих омолаживающих стратегий

Ну что, привыкли к идее вести омолаживающий чек-лист каждый день? Какие-то пункты показались особенно экзотичными, совсем не про вас? Давайте разберем доступные и недоступные методы. Что-то точно должно сработать, не сомневайтесь. Общее количество вложений в здоровье клеток всегда будет давать результаты. Идем дальше!

Среда и условия, в которых живем, часто служат пусковым механизмом для развития различных заболеваний и процесса старения. Да, ДНК содержит информацию о том, как скоро мы начнем болеть и стареть, но мы можем влиять на эти процессы особым образом.

Представьте, что в ДНК есть спичка, которая вспыхнет при попадании в сухой лес. Например, ваш род по женской линии уже 10 поколений преследуют онкологические заболевания. Вы знаете, что эта спичка у вас есть. Чтобы она не вспыхнула, надо сделать лес «влажным». Разумеется, лес – это метафора. Она подразумевает под собой и окружающую среду, и качество еды, воды, эмоциональной связи с близкими людьми, отношение к работе и многие другие факторы. Если лес будет «влажным», то та самая спичка, которая передалась вам по наследству, никогда не загорится.

Не сходите с ума и не бегите на диагностику ДНК. Я уверяю, если узнаете о наличии каких-то хронических заболеваний, вам эта информация на пользу не пойдет. Вы только сосредоточитесь на ней сильнее, и разгорится огонь! В то время как концентрироваться лучше на антиэйдж-практиках и следить за основными пунктами – еда, вода и прочее по нашей программе. Даже самые тяжелые онкобольные начинают терапию с протокола «правильная еда, вода...». Не бегите вперед паровоза, лучше вообще с него сойти и уверенно и бесповоротно сосредоточиться на здоровом долголетии.

Достаточно сдать общий анализ крови, который покажет текущее состояние вашего организма. А оно зависит не от того, что «зашиито» в вашей ДНК, а от того, что и как вы едите, пьете, чем дышите, как часто и на какие тренировки выходите, какая атмосфера царит дома, копите ли напряжение, занимаетесь ли любимым делом. Вот от чего зависит, будет ваш лес сухим или влажным.

Наша кровь обновляется за сутки и быстро принимает все микроэлементы и нутриенты, которые в нас заходят.

Если вам, к примеру, не хватает кальция и вы просыпаетесь ночью от боли в икрах, начните его принимать. Уже на следующую ночь мышцы перестанет сводить. Помните, кофеин вымывает кальций, поэтому придется отказаться от кофеиносодержащих продуктов.

Антиэйдж-практики бесполезны, если нет правильного питания и обслуживания организма по биоритмам, стимуляции клеток гормонами через естественные нагрузки-программы и создание среды для самоочищения всего организма. Буду почаще об этом напоминать – это и есть наша «волшебная пилюля». Это «дом» и «база», на фоне которой можно действовать дальше.

С каждым годом растет популярность инъекций, стимулирующих регенерацию тканей и наполняющих клетки минералами и витаминами. Вы можете кормить кожу инъекциями и стимулировать себя массажем сколько угодно на всех уровнях, но без активных митохондрий, хорошего окислительно-восстановительного фона, щелочной среды, правильного «коктейля нутриентов» в крови и полного подчинения силам природы эффект от процедур продлится не

больше двух недель. А что, если совсем не нужно бегать к филлерному косметологу, чтобы поддерживать состояние плотной кожи?

Предлагаю сместить фокус внимания с инъекций на работу митохондрий. Это маленькие органеллы внутри почти каждой клетки нашего организма – их больше всего в сердечной мышце, легких, печени, половых органах. А вот в крови и кожных покровах совсем нет – они там и не нужны. Митохондрии объединяют две самые важные функции – питание и дыхание. Принимают внутрь к себе молекулу глюкозы и кислорода через мембрану и выдают во «внешнюю среду», в эндоплазматический ретикулум своей «домашней» клетки, чистую энергию – молекулу АТФ. Засчет этого мы двигаемся, ходим, бегаем и еще много чего делаем. АТФ в большом количестве распадается за невероятно быстрое время – каждая митохондрия способна воспроизводить в минуту в 10 000 раз больше энергии, чем Солнце (на удельный вес). А всего в нашем теле насчитывается более квадриллиона митохондрий. Невероятная цифра! И очень важно, насколько они успевают обрабатывать поступающий кислород, принимать питательные вещества и выводить продукты распада.

На режиме антиэйдж не получится сидеть на месте – придется бороться за хороший метаболизм и все время двигаться на свежем воздухе и желательно в лесу, чтобы кислород активнее заходил в клетки. Чтобы поддерживать постоянное поступление питательных веществ в организм и не перегружать выделительные системы, следует питаться небольшими порциями. Тогда организм будет успевать справляться с продуктами распада.

Как же их еще можно простимулировать? Неужели все будет сводиться к тренировкам outdoor и зимой, и летом? Здесь добавлю пару слов о современной фармакологии. Да, есть помощники для поддержания кислородного обмена, сдерживания аппетита, регуляции сна и быстрой регенерации тканей. Об этом подробно поговорим чуть позже. Сейчас помним – база всегда важнее! Предваряя события до обзора большинства популярных и особенных БАДов, добавлю, что препараты, которые поступают через границу, проходят необходимые процедуры подтверждения качества. С теми же, что производятся на территории Российской Федерации, не всегда получается отследить качество. Про Азию и свободный онлайн-шопинг уже анекдоты ходят – в целом большинство БАДов работает по принципу эффекта плацебо: в лучшем случае вы съедаете бесполезный продукт, мел или пшеничную муку, а в худшем – сильно испортите общую картину.

Процедура регистрации БАДов гораздо проще и дешевле процедуры регистрации лекарственных средств. Это объясняет такую популярность БАДов и их широкий ассортимент – очень заманчиво и абсолютно свободное поле для творчества. Кстати, Роспотребнадзор регулярно изымает из оборота фальсифицированные БАДы, если успеет «поймать за хвост». Не советую ими увлекаться, не разбираясь в составах и назначении. Ознакомившись с информацией, вы сможете выбрать для себя оптимальный список.

Никакие препараты и БАДы не помогут, если не наладить работу клеток. А если наладить, то и не будут нужны. Я предпочитаю БАДам энергогены, адаптогены и стимуляторы из природных источников – мы генетически к ним готовы. Наша пищеварительная система настроена на органику. Использовать, к примеру, куркуму и корицу куда интереснее, чем химически синтезированные стимуляторы. И да, какой бы тяжелой информацией ни была перегружена наша ДНК, многое можно исправить только лишь организацией режима дня и питания.

Теломеры и стволовые клетки. Теломеры нельзя вколоть, их можно только беречь, сопровождать и стимулировать. Стволовые клетки можно ввести с помощью инъекций. Дорого, но можно. Эти клетки берут из эмбрионов детей, погибших после абортов. Очень неприятно – настолько, что организм может отторгнуть инъекции. Большой риск, клетки могут начать хаотично делиться, как у тех самых мышек, которых соединили. Они стали болеть и погибать, а не молодеть.

Еще один способ стимулирования регенерации тканей – переливание крови. Процедура очень близка к женской генетике и к феномену долгой продолжительности жизни. Мы живем дольше потому, что у нас каждый месяц обновляется кровь. С одной стороны, мы теряем большое количество красных кровяных телец, это риск развития железодефицитной анемии. С другой – мы восполняем наш кровоток, стимулируя регенерацию всех транспортных путей. Эритроциты транспортируют кислород через капилляры и выводят продукты распада из организма. У женщин их, как правило, больше, потому что в нашем организме происходит постоянная стимуляция роста транспортных веществ.

Переливание крови будет работать и обновлять организм, если соблюдены базовые принципы антиэйдж-программы. Тем не менее, и этот способ может не подходить нашему организму. Как он отреагирует на эту процедуру – неизвестно, слабость и головокружение, упадок сил и нездоровая потеря веса. Не все готовы так быстро обновляться! А вот стимуляция клеток изнутри через питание и тренировки работает со всеми и всегда.

Ну все, теперь точно про 100 %-ный метод комплексного омоложения. Без ограничений, пагубных последствий, побочных эффектов, высоких цен и ограниченности использования. Переходим к теломерам, тончайшим элементам на концах хромосом, которые разрушаются в процессе деления клетки. Сколько раз клетка поделилась, столько раз теломеры уменьшаются в длине. С годами отростки теломер становятся все меньше, и в конце концов мы получаем пустую хромосому, которая не способна делиться.

Свойства теломер пока только изучаются, но известно, что длина напрямую зависит от организации дня, питания, водного баланса, социальной среды, в которой находится человек, его уверенности в себе, умении расслабляться, мышечной и суставной активности и так далее. Это и есть комплексный подход – наш чек-лист, который начинается с системы питания.

Техники омоложения не помогут, если вы не умеете справиться с внутренними воспалениями и останавливать болезни. Помните, с этого мы и начали?

Старение – равно воспаление и заболевания разного толка, от легких недугов до очень тяжелых состояний. Важнее саморегуляция и контроль того, что происходит с организмом, чем заданная от рождения генетика. Адаптация к условиям среды и способность передавать полученные знания на клеточном уровне детям и внукам – это эпигеном. Уникальная способность мутировать и преобразоваться. Так пусть это происходит с акцентом на полное здоровье и благополучие!

Вернемся к еде. Многих настораживает недостаток мяса в рационе щелочной диеты, что составляет основу нашей антиэйдж-программы. Но если съедаете 7 плодов инжира в день, то полностью закрываются потребности в витаминах группы В. Самый редкий В₁₂ благополучно вырабатывается в теле при условии здорового микробиома или восполняется любыми продуктами, морскими водорослями, пчелиной пергой – достаточно включать эти продукты 3–4 раза в неделю.

Прежде чем критично подойти к щелочному режиму, посмотрите с другой стороны на производство мяса. На канале ВВС есть ряд документальных фильмов, в которых рассказывают про монополизацию этого производства и показывают, в каком состоянии находятся животные, которые идут на убой. Мясо попадает на прилавки магазинов не просто бесполезным, а угнетающим работу нашего организма.

Попробуйте ввести щелочной режим питания всего на 14 дней и сравните состояние своего организма до и после. Если не понравится эта система, сможете вернуться к привычному режиму питания. Но скорее всего, вы станете ее приверженцем, начнете чувствовать себя легко, появится больше энергии. Дайте себе шанс попробовать и сравнить. За 14 дней без мяса с вами ничего страшного не случится, а опыт получите бесценный!

Здесь хочу добавить, что при выборе новой программы питания, введении любых новых привычек в жизнь не будьте сразу категоричны. Вы точно начнете меняться, но, может быть, именно этого и не хочет ваш накопленный с годами опыт?

Вторичные выгоды часто держат нас подальше от того, чего на самом деле хотим. К примеру, когда молодой человек приходит в коллектив на руководящую позицию, а там вся проектная команда старше его в два раза, то он начинает физически набирать вес. Он смотрит вокруг, ест и набирает вес, чтобы «давить» коллектив и защищаться от него. С женщинами происходит то же самое: когда мы напряжены и не хочется интимных отношений, начинаем есть, перестаем за собой ухаживать и держать себя в хорошей форме. Так мы отгораживаемся от интимных отношений. Обратный эффект тоже интересен: как только женщина начинает худеть, просыпается либидо.

Итак, эта глава была посвящена техникам, которые работают с внутренними ресурсами, и это самое ценное, что можно вынести из антиэйдж. Все остальное вторично, как бы вы себя ни разукрашивали. Есть косметический ремонт, а мы будем делать капитальный.

Еще раз пробегитесь по чек-листу – с самого начала есть полный перечень действий. Можете добавить свои пункты, которые я не предложила в общем шаблоне, но для вас почему-то важны и очень значимы. Например, коррекция зрения, если это сейчас актуально – взять под контроль мышцу, которая держит хрусталик, – то можно скорректировать зрение без внешних вмешательств. Или дополнительные действия в связи с состоянием, которое требует безотлагательного лечения – псориаз, диабет, онкология. Приемы будут только подкреплять друг друга.

Глава 3

Молодильное меню на каждый день

Список доступных и действенных восстанавливающих пищевых приемов

С вашего разрешения буду антиэйдж-приемы повторять с разных сторон. Хочу, чтобы создалось полное понимание и осознание, пока мы вместе погружаемся в самую востребованную тему велнесс-индустрии. Продолжаем говорить о теломерах – тех отростках на концах хромосом, которые при делении истончаются. Внешние факторы имеют на них сильное влияние – или удлиняют и в итоге продлевают нам жизнь, или укорачивают. Например, стресс. Он бывает разным. Гормоны стресса для удобства объединили в одну группу, а ведь кортизол, адреналин и норадреналин действуют по-разному на организм. Положительный краткосрочный стресс, который «пробуждает» от спячки, хорошо способствует регенерации и наращиванию теломер, это обязательно нужно использовать в антиэйдж-программе. К такому приятному стрессу относятся, например, мои любимые взрывные тренировки, запускающие адреналин и норадреналин в кровь. Да, выступления на публике тоже очень хорошо бодрят, но тренировки, как я уже упомянула, дают сотни дополнительных бонусов.

Сразу оговорю исключения, кому противопоказана взрывная нагрузка:

- ваш пульс поднимается выше 140–150 ударов в минуту при незначительной нагрузке – быстрый шаг, значит кардиосистема пока еще не готова;
- вам больше 70 лет, и вашей развивающей нагрузкой в этом случае станет статодинамика без резких скачков пульса;
- вы беременны или кормите грудью, в этом случае гормональная нагрузка будет слишком резко менять текущее состояние ваших клеток;
- у вас обострение любой хронической болезни с резким повышением температуры, в этом случае полученный стресс будет еще быстрее разрушать белки в теле.

В любом другом случае взрывные тренировки очень даже показаны.

Кстати, про кортизол. На всякий случай уточню, многие спортсмены-силовики боятся утреннего кардио до завтрака именно из-за кортизола (гормона стресса, который будит по утрам), потому что кортизол разрушает белковые ткани. Это правда, если вы проснулись в 9-10-11 утра и позже. При высокой солнечной активности надо сначала поесть, а потом уже тренироваться или выходить на пробежку с аминокислотами в крови – выпить ВСАА перед выходом на улицу.

Но если вы просыпаетесь с рассветом и нет наращенной гипертрофированной мышечной ткани, то никакой кортизол вас не разрушит – не успеет! Спокойно выполняйте свой утренний комплекс, и после душа можно уверенно завтракать.

Бегать, выполнять приветствия Солнцу, делать легкие функциональные тренировки (нагрузка при 120–130 ЧСС), все это можно и нужно практиковать в целях антиэйдж-программы – натошак. Гипертрофированную мышечную ткань утренний кортизол, конечно, может «сжечь», но функционально развитое тело никуда не денется.

Не бойтесь потерять свои мышцы на утреннем кардио. Я годами выхожу на пробежки и знаю, что мышечная ткань даже при минимальном количестве белка в организме сохраняет свою функциональность. Не сосредотачивайтесь на одной куриной грудке, разнообразное меню восполняет потребности по аминокислотам, восстанавливает организм и помогает поддерживать себя в хорошей форме.

И кстати, кортизол бывает разный. Вы не завтракаете, передерживаете голод днем, держитесь кое-как на одном кофе и только вечером, стоя у холодильника, вспоминаете, что целый день ничего не ели? Такой кортизол от голодного стресса на 100 % будет разрушать молодые ткани. А вот ложиться спать без привычного плотного ужина, с не обремененным тяжелой пищей ЖКТ, очень полезно.

Голод ведь бывает разный – оживляющий и уничтожающий.

Ночью мы должны отдыхать, восстанавливаться и наращивать наши теломеры, но никак не переваривать только что съеденную пищу.

Поверьте, организму хватит ресурсов на 10–12 ночных «голодных» часов – в наших печени и мышцах есть энергетические гликогеновые депо. Мы хорошо восстанавливаем гормональный фон, ферментацию и прочие важные функции организма за счет накопленной энергии из съеденной еды за день (при условии, что едим грамотно, а не перебиваемся с кофе на шоколад), даже если испытываем легкий голод перед сном.

Более того, утром можем спокойно выполнять физическую нагрузку до завтрака на рассвете, оставаясь голодными – к утру запасы гликогена истощаются, а на правильном пульсе вы будете доставать энергию напрямую из жировых депо. Наш гениальный организм позволяет выполнять такую программу. Заодно очищая и обновляя все клетки, органы и системы органов. А через 40–60 минут после раннего активного пробуждения можно позавтракать. Так работает кардио с утра.

Если по каким-то причинам вам нельзя тренироваться, адреналин можно стимулировать и другими доступными способами. Когда делаете что-то на кураже, заходите в бодрое ресурсное состояние, визжите от радости – клетки начинают работать быстрее. И эти условия уже будут нас омолаживать!

Например, заболели простудой. Процесс выздоровления пойдет быстрее, если будете чем-то с удовольствием заниматься: писать книгу, работать над новым проектом, проходить актуальный тренинг. Погружаясь в новую среду, мы комплексно обновляем организм во всех сферах жизни – краткосрочные стрессовые ситуации при переходе на новую деятельность или освоении новой профессии будут влиять на теломеры наилучшим образом. Для меня такое развивающее дело – это яхтинг и «работа» капитаном. Взять яхту в аренду, собрать команду, выйти в море по маршруту, подстроиться под погодные условия, получить массу впечатлений от новых мест, сдать лодку в целости и сохранности в чартерную компанию – это мой эликсир молодости.

Можно обойтись без экзотики. Долгоживущие и счастливые люди те, кто занимается образовательной сферой: постоянно готовятся к лекциям, выступают на публику, пишут научные публикации. К слову, средний возраст профессоров в Гарварде – 90 лет.

И это правильно – постепенно переходить от физических нагрузок и стрессовых адреналиновых ситуаций к высокоинтеллектуальному труду. Помните, если до 60 лет мы можем работать с организмом с помощью спорта и здорового питания, то после 60 нам придется удерживать здоровую молодость больше за счет напряжения нейронов математическими упражнениями, получением новой информации, изучением языков, публичными выступлениями.

Вернемся к моему любимому пункту в чек-листе – щелочному питанию, и обсудим главные принципы. Наш организм здоров, когда процесс очищения преобладает над загрязнением. Щелочная программа лучше всех справляется с задачей очищения. Первое, к чему стоит себя приучить, – небольшие порции, организм будет справляться самостоятельно.

Дальше надо внимательно относиться к содержанию порций. Из чего состоит рацион? Какую среду создают приемы пищи в клетках – кислотную или щелочную?

Кислотная среда имеет pH ниже 7,2, щелочная – выше. И «закислить» организм жирной и сладкой едой, плохой водой или огромными порциями легко. Это значит создать в себе среду для воспалений – замедлить метаболизм, спровоцировать преддиабетное состояние, привести

к ожирению. Головокружения и боли в различных частях тела, отеки в тканях, плохое пищеварение, постоянная вялость и слабость – вы и заметить не успеете, как эти симптомы «вдруг» перерастают в тяжелые хронические заболевания. А ведь можно предупреждать их, всего лишь поддерживая щелочной баланс в теле!

Что удивительно, кислотная среда от еды и воды быстро доводит до болезненного состояния, а переборщить с защелачиванием невозможно – всегда будет в плюс. Много овощей не бывает, а если много жирных орехов и жирного мяса – здесь делаем ошибки, часто переедаем!

Еще раз повторю, для закрепления. Кислая среда в наших клетках – это медленный метаболизм, воспаления, преддиабетное состояние, путь к ожирению, головокружения и боли в различных частях тела, отеки в тканях. Эти симптомы однажды перерастают в тяжелые хронические заболевания.

В щелочной среде клетки быстрее взаимодействуют между собой. Она создает хорошие условия для воспроизведения белков и эффективной работы митохондрий. Напомню, последнее – маленькие органеллы в мышечной ткани, которые принимают кислород, питательные вещества и выводят продукты распада из организма. Вот почему я так борюсь за благодатную щелочную среду от еды и воды.

Перейдем к списку продуктов, которые закисляют наш организм. Во-первых, **сладкое**: сахар, конфеты, карамельки, печенье, торты – все рафинированные сладости, которые можно купить в магазине. Если разрешаете себе съесть пироженку, вспоминая, что практически ничего сегодня не ели, а значит и килокалорий не наели, то знайте: это на 100 % путь к кислой среде. После каждого кислого продукта съедайте 2–3 щелочных блюда. Они должны приходиться на 2 приема пищи. Это поможет сгладить кислый фон. И не забывайте помогать себе щелочной водой.

Закрепляем: соотношение 20 % кислых продуктов к 80 % щелочных – то, к чему стоит стремиться. Это здоровая система питания, которой можно придерживаться пожизненно всем без исключения: взрослым, детям, беременным, женщинам на грудном вскармливании и пожилым людям.

Все, что касается **рафинированной выпечки не из цельнозерновой муки**, а из переработанной – патогенная среда, которая приводит к размножению бактерий и вирусов, а также увеличивает риск хронических воспалений.

Белки животного происхождения, такие как птица, красное мясо, морепродукты, особенно мидии и омары, создают кислую среду. Я не призываю отказаться от животного белка, потому что нам нужна не только щелочная среда, но и хороший аминокислотный профиль. Но я рекомендую выбирать продукты, рН которых ближе к нейтральной среде. Например, рыбу холодных морей.

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.