

Секретный выключатель

Специалисты утверждают, что внутри человеческого организма существует анаболический выключатель, одним щелчком на котором вы можете активировать секретный код, и у вас появится возможность построить здоровое мускулистое тело. Звучит фантастично, не правда ли? Но это действительно так, существует некий анаболический выключатель, включение которого переводит организм в состояние борьбы за собственное выживание. Такой потаенный механизм, стимулирующий мускульный рост, скрыт внутри нашего тела.

Все, что от вас требуется, это узнать, где он находится и как его включить.

Знания, которые вы можете почерпнуть из данной книги, весьма революционны и идут вразрез с устоявшимися представлениями о методиках похудения. Вы можете с некоторым сомнением отнестись к фактам, приведенным в этом издании, вам вовсе не обязательно знать их источник, главное — понимать, что все, о чем мы будем говорить, работает.

Мы постараемся не усугублять путаницу, касающуюся анаболизма и катаболизма. Бодибилдеры обычно полагают, что в определении стероидов «анаболический» означает «хороший», а «катаболический» — «плохой». И то и другое не соответствует истине.

Чтобы понять, что же в действительности позволяет омолодить ткани и нарастить мышцы, сначала прольем некоторый свет на анаболические и катаболические силы, которые регулируют деятельность нашего организма.

Как запустить механизм преобразования?

Все происходящие в организме преобразования вещества и энергии объединены общим названием — ме-

таболизм (то есть обмен веществ). На клеточном уровне эти преобразования осуществляются через сложные последовательности реакций, *путей метаболизма*, и могут включать тысячи разнообразных реакций. Они протекают не хаотически, а в строго определенной последовательности и регулируются генетическими и химическими механизмами. Метаболизм можно разделить на два взаимосвязанных, но разнонаправленных процесса: *анаболизм* (ассимиляция) и *катаболизм* (диссимиляция).

Вещества, взятые из воздуха, пищи, воды, а также отходы вашей жизнедеятельности попадают в организм и выводятся наружу. Совокупность процессов биосинтеза, при котором образуется новое вещество, называют *анаболизмом*. Он заключается в химической модификации и перестройке поступающих с пищей молекул в другие более сложные биологические молекулы.

А совокупность процессов расщепления сложных молекул до более простых веществ с использованием части из них в качестве субстратов для биосинтеза и расщеплением другой части до конечных продуктов метаболизма с образованием энергии называют *катаболизмом*. Он обеспечивает извлечение химической энергии из содержащихся в пище молекул и направление этой энергии на обеспечение необходимых функций организма.

Процессы анаболизма и катаболизма находятся в состоянии динамического равновесия. Именно эти процессы регулируют нашу жировую прослойку, мышечную массу, темп старения и здоровье в целом. Преобладание анаболических процессов над катаболическими приводит к росту, накоплению массы тела, а преобладание катаболических процессов — наоборот. Состояния равновесного или неравновесного соотношения анаболизма и катаболизма зависят от возраста

(в детстве преобладает анаболизм, у взрослых обычно наблюдается равновесие, в старческом возрасте преобладает катаболизм), здоровья, физической и психоэмоциональной нагрузки организма.

И анаболизм, и катаболизм играют немаловажную роль в процессе нашего выживания и, как вы скоро узнаете, сотрудничают, активизируя и потенцируя друг друга. Анаболический и катаболический процессы регулируют друг друга с использованием гормонов.

Гормональные уровни, клеточные энергетические уровни и *полный пищеварительный статус* — это регуляторы, которые диктуют, строит ли ваше тело и восстанавливает ткань или разрушает, перерабатывает, сжигает или удаляет ненужные вещества.

Анаболизм благодаря контролю защитных рефлексов тела стимулируется катаболической деятельностью. Тогда как катаболизм стимулируется анаболической деятельностью. Например, тренировка выносливости и силы — это фактически катаболический процесс, который испытывает мышечные волокна «на разрыв». Подобный процесс запускает и анаболические процессы, благодаря которым организм восстанавливает разрушенные волокна и строит более сильные мышцы, которые в состоянии выдерживать большую нагрузку.

Именно поэтому бодибилдер-новичок, который только начинает работать с тренажерами, быстрее наращивает мускулы и увеличивает собственную силу.

Интересно, что регресс может произойти, когда человек максимизирует свой анаболический потенциал. Для тренированных культуристов и тяжелоатлетов, достигших пикового мышечного развития, наиболее вероятен риск потери мускулов или достижения точки застоя, после прохождения которой они не в состоянии получить рост мышечной массы или увеличение силы.

Активные люди, прекращая тренировки, теряют часть мышечной массы, но удивительным образом восстанавливают былую силу и мощь, как только возобновляют занятия, из-за так называемой мышечной памяти. И все это происходит благодаря тому, что у каждого тела есть собственный уровень мышечной массы. Организм стремится поддерживать этот уровень, регулируя прибавление или потерю мышц.

Зачастую люди чувствуют, что становятся более слабыми, несмотря на соблюдение диеты и ежедневные упражнения. А все это происходит из-за того, что в пиковом анаболическом состоянии катаболическая деятельность тела усиливается, как будто оно пытается вернуть организм к его нормальному размеру. Это и является причиной, по которой, несмотря на все ограничения и нагрузки, не удается сломать барьер, нарушить границы и активизировать уменьшение лишнего веса и рост мышечной ткани.

Что же делать? Если человек продолжит сидеть на диете, он не добьется существенных изменений, пытаясь углубить катаболическое (разрушительное) состояние, потому как оно в свое время будет стимулировать анаболические процессы, которые будут мешать телу изменить свои устоявшиеся габариты.

Чтобы запустить процессы наращивания мышц и разрушения жиров, вы должны активизировать гормоны, стимулирующие этот рост. Гормональное возбуждение — это та кнопка, которая включает анаболические процессы. Эта кнопка нажимается всякий раз, когда вы голодаете или недоедаете.

Это утверждение может противоречить тому, что вы знали прежде, но оно является неоспоримым фактом. Пост или недоедание посылает подобный голоданию сигнал, который воспринимается организмом как *катаболический*.

Чтобы получить компенсацию за недостаток еды и защитить себя от метаболического расстройства, организм усиливает свои анаболические процессы, спонтанно увеличивая способность синтезировать белок и другие питательные вещества, чтобы гарантировать максимальное использование питательных веществ, поступающих со скудной пищей. Организм в итоге сохраняет существующую мышечную ткань, запрещая разрушение белка.

На клеточном уровне существует самый сильный защитный регулятор организма, который активизируется во время поста или недоедания. Этот регулятор энергетического обмена веществ можно активизировать с помощью анаболических стероидных гормонов, которые выделяются областью мозга, называемой *гипоталамусом*, и *гипофизарной железой* размером с горошину, расположенной в основании головного мозга.

Увеличение выработки гормонов связано с биологическим механизмом компенсации, который гарантирует выживание человека при ограниченном доступе к пище. Жизнь древних людей состояла из периодов недоедания, когда еда была в недостаточном количестве, и периодов обжорства, когда еды было в избытке. С биохимической точки зрения человеческое тело способно противостоять периодам недоедания и сытости.

Когда вы недоедаете, то запускаете основной биологический механизм, который помогает вашему телу приспособиться к ограниченной поставке питательных веществ и пережить трудные времена.

Итак, нам нужно научиться управлять продолжительностью недоедания, чтобы пользоваться всеми преимуществами диетического цикла и избегать катаболических процессов и разрушения мышечной ткани. Период недоедания не должен превышать 24 часа.

Кроме того, прием специальной *пищи восстановления* после выполнения упражнений увеличивает полное анаболическое воздействие на мускулы.

Как запустить механизм роста мышц?

Недоедание, обжорство и изнурительные упражнения заставляют ваш организм активизировать анаболические процессы, при которых он сталкивается с разрушением, восстанавливает, строит, омолаживает и улучшает себя.

Во время недоедания и выполнения упражнений организм вызывает анаболический потенциал, превращающийся в фактический ремонт и рост мышечной ткани после пищевого пополнения даже в то время, когда организм находится в состоянии отдыха.

Циклы недоедания и обжорства могут продолжаться от одного дня в неделю до всех семи дней. Преимущества этого метода в том, что он вынуждает организм активно избавляться от накопленных ядов и токсинов.

Детоксикация печени важна для производства стероидных гормонов, получения необходимой энергии и роста мышц. Еще одно преимущество детоксикации — рециркуляция «сломанных» клеток и белков для полного омоложения тканей.

Недоедание

Недоедание может продолжаться ежедневно до 20 часов, затем должен следовать основной прием пищи в течение 4 часов. При таком режиме питания организм потребляет меньше калорий, чем расходует, в итоге формируется *отрицательный энергетический баланс*.

Такой режим предполагает, что недоедание длится от одной ночной еды до следующей ночной еды. Но фактически биологически организм переходит в фазу недоедания только в утренние часы, после завершения процесса пищеварения.

Недоедание — понятие относительное. То, что считается недоеданием для некоторых людей, может быть перееданием для других. При использовании режима недоедания для достижения максимального эффекта отрегулируйте количество еды и длину периода недоедания, основанного на ваших персональных потребностях.

Доктор Марк Мэттсон, руководитель лаборатории нейробиологии в Национальном институте старения в Балтиморе, штат Мэриленд, сообщает, что исследования, проведенные на лабораторных мышах, показали, что кормление животных по циклам, состоящим из голодания в течение одного дня и переедания на следующий день, эффективно помогало улучшить такие их способности к выживанию, как сопротивление нагрузкам, защита от устойчивости к инсулину. Кроме того, подобное чередование питания значительно улучшало мозговую деятельность и увеличивало продолжительность жизни подопытных мышей.

В статье о влиянии частоты приема пищи на здоровье доктор Мэттсон высказал свое представление о пользе следования пищевым циклам «пещерной диеты», основанной на одном приеме пищи в день.

Что касается практического применения, как отмечено ранее, для физически активных людей важно включать в суточный цикл недоедания небольшой период приема пищи (обед, а лучше ужин восстановления), чтобы использовать в своих интересах анаболический процесс, способный ассимилировать питательные

вещества и белок в мышцах, особенно после выполнения комплекса интенсивных упражнений.

Включая недоедание в ваш суточный цикл, не забывайте о здравом смысле. Если вы хотите практиковать недоедание как часть вашего распорядка дня, принцип очень прост: ешьте один раз в сутки, предпочтительно ночью. Используйте свой инстинкт, а не одержимо считайте калории или питательные вещества.

Те, кто хочет практиковать недоедание дольше, чем в течение одного дня, должны просто попытаться поддержать отрицательный энергетический баланс, при котором энергии будет расходоваться больше, чем поступать.

Следует помнить, что хроническое недоедание может привести к метаболическому крушению, поэтому поддержание циклов недоедания и обжорства (а не хронического недоедания) является необходимостью.

Если вы недоедаете в течение нескольких дней, постарайтесь компенсировать недостаток питательных веществ и наесться на следующий день, предпочтительно во время ужина.

В любом случае важно поддерживать полноценное ежедневное питание, включать в рацион все существенные питательные вещества и достаточное количество белка — это поможет избежать потери мышечной массы и полного метаболического разрушения.

Недоедание должно минимизировать потребление питательных веществ с целью формирования способности к росту мышечной массы. Поэтому в пищу следует употреблять главным образом фрукты и овощи или свежавыжатые соки. Кроме того, необходима маленькая порция легкого белка (сгодится йогурт, сваренные вкрутую яйца или натуральный кисломолочный коктейль).

Во время периодов недоедания можно пить кофе, чай или несладкий горячий шоколад. Но чтобы избежать повышения уровня сахара в крови, который может замедлить рост мышечных клеток, не следует употреблять обработанные углеводы или сахар.

Чтобы фаза недоедания была эффективной, она должна длиться от пробуждения до ужина. Если вы вдруг окажетесь в ситуации, когда не будет возможности перекусить и вы будете вынуждены голодать в течение всех суток, это нестрашно. Но чтобы избежать метаболического снижения и утраты мышц, вы все-таки должны попытаться ограничивать продолжительность недоедания 24 часами.

Как отмечено ранее, если вы занимаетесь интенсивными тренировками в течение дня, то у вас должна быть возможность перекусывать после каждой разминки, чтобы не допустить нехватку белка, необходимого для анаболического процесса в тренированных мышцах.

Тренировки на пустой желудок

Тренировки на пустой желудок — самый эффективный способ активизировать анаболические процессы, вынуждающие организм сжигать жир и подавлять его отложение.

Люди, которые тренируются с утра или в любое другое время на пустой желудок, ставят себя в более выгодное положение, увеличивая анаболический потенциал, ускоряя разрушение жира для возмещения потраченной энергии.

Как говорилось ранее, чтобы использовать в своих интересах воздействие упражнений на пустой желудок, у вас должен быть обед или ужин для восстановления

после серьезной нагрузки, который предоставит необходимую энергию для синтеза правильных питательных веществ и роста мышц.

Для тех людей, которые еще не готовы к серьезным физическим нагрузкам, предлагаем начальный комплекс оздоравливающих упражнений, которые, несмотря на простоту и кажущуюся легкость, способны запустить нужные процессы в организме.

Ветряная мельница. Начните вращательные движения руками вперед, вверх, назад и постепенно увеличивайте скорость вращения до максимально возможной. Вращайте руки в одну и другую сторону. В первые дни делайте по 10 кругов, постепенно увеличивая за несколько дней норму до 50.

Строитель. Руки подняты на уровне плеч и разведены в стороны. Правая рука ударяет по левому плечу, а левая — по правому. Упражнение выполняется очень энергично, руки после удара по плечам отводятся в исходное положение. Стойте прямо, не горбитесь. В первые дни выполняйте упражнение 10 раз, постепенно увеличивая в последующие дни до 50 раз.

Встряхивания. Поднимите руки перед собой, плечи отведите назад и сильно потрясите расслабленными кистями. Сделайте 15 энергичных встряхиваний обеими руками одновременно, затем сильно сожмите руки в кулак, а после разожмите. Выполняйте упражнение до 15 раз, каждый раз раздвигая пальцы как можно дальше.

Упражнение для улучшения кровообращения в голове. Наклонитесь вперед как можно ниже, руки висят свободно и расслаблено, почти касаясь пола. В этом положении качайте головой из стороны в сторону и вперед-назад.

В первые дни выполняйте это упражнение всего несколько раз, пока ваша голова не привыкнет.

Упражнение для улучшения пищеварения. Упражнение оказывает воздействие на ту часть нервной системы, которая обслуживает целую сеть нервов, идущих к желудку и кишечнику. Выполняя это упражнение, мы влияем на источники таких недугов, как головная боль, несварение желудка и плохое усвоение пищи.

Выполняйте упражнение медленно. Нужно лечь на пол лицом вниз, руки должны быть в упоре на уровне плеч. Поднимите таз и выгните спину дугой. Опирайтесь только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть выше головы. Голова опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. Опустите таз почти до пола.

Помните, что руки и ноги должны быть прямыми, это придает особую напряженность позвоночнику. Поднимите голову и резко откиньте ее назад.

Теперь опустите таз как можно ниже, а затем поднимите его как можно выше, выгнув вверх спину, снова опустите, потом поднимите и т. д.

Если вы делаете это упражнение правильно, то почувствуете через несколько движений облегчение, так как происходит расслабление позвоночника.

Упражнение, способствующее стимуляции нервов, идущих к печени и почкам. Данное упражнение приносит облегчение в случае заболеваний названных органов.

Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем поверните таз вправо. Руки и ноги не сгибайте.

Движения должны быть медленными, постоянно думайте о растяжении позвоночника.

Сначала упражнение покажется вам утомительным, однако со временем выполнять его будет легче. Помни-

те, что это упражнение никогда не будет для вас слишком простым, в отличие от обычного раскачивания тела.

Упражнение, придающее силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком. Кроме того, оно благотворно сказывается на позвоночнике: растягивает его, приводит организм в сбалансированное состояние.

Лягте спиной на пол, ноги вытянуты, руки разведены в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не отпуская рук, — по типу качалки. Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен.

Задержитесь в этом положении на 5 секунд.

Упражнение для растяжения позвоночника. Приносит облегчение толстому кишечнику, стимулируя управляющие нервы.

Встаньте на четвереньки, вспомните, как делают это маленькие дети. Походите таким образом 5–7 минут. А теперь представьте, что вы кошка: поднимите высоко таз, выгнув дугой спину, опустите голову, опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

Переедание

Как и недоедание, обжорство также весьма относительное понятие. То, что является перееданием для одного человека, для другого может быть нормой или даже недоеданием.

В нашем случае обжорство означает, что съедено пищи больше, чем вы едите обычно. Независимо от количества всегда выбирайте цельные продукты, богатые белками, жирами и углеводами.

Начните с белков и овощей, содержащих питательные вещества, в которых ваш организм нуждается больше всего, затем добавляйте топливо — углеводы или жиры. Удостоверьтесь, что вы едите цельные белковые продукты (яйца, рыбу, молочные продукты, мясо) или вегетарианские комбинации (зерна и бобы), чтобы обеспечить ваш организм всеми основными аминокислотами.

Включайте в свою ежедневную диету основные масла — льняное, конопляное или рыбий жир, который богат Омега-3 жирными кислотами.

Масла, богатые Омега-6 кислотами, не должны приниматься дополнительно, поскольку они в изобилии находятся в пище, которую мы обычно едим. Омега-3 жирные кислоты встречаются реже, поэтому должны быть обязательно добавлены в рацион.

Незаменимые жирные кислоты очень важны для всех жизненных функций, включая нормальное функционирование головного мозга, формирование клеточной мембраны и синтез гормонов.

Организм периодически посылает сигналы о переедании в мозг, чтобы ускорить процесс метаболизма, целью которого является сжигание всех лишних калорий. Соблюдаемые в течение долгого времени периодические циклы недоедания и обжорства помогут нормализовать обмен веществ, то есть вы будете в состоянии съесть даже больше еды, а следовательно, сможете ускорить питание и рост мускулов, не волнуясь о росте жировой прослойки.