

ПОХУДЕНИЕ НА ПРИНЦИПАХ БИОФИЗИКИ или

ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ???.……………ЛЕГКО !!!!!

Чувство голода у человека контролируется в основном двумя системами. Первая система базируется на контроле уровня глюкозы и липидов в крови и в лимфе. Центры голода и насыщения являются одними из множества жизненно важных центров особенной части мозга – гипоталамуса. Главными сигнальными веществами для этих рецепторов являются глюкоза и липиды. Именно они представляют собой основные источники энергии для всех тканей человеческого тела.

Чувство голода возникает тогда, когда питательные запасы организма снизились ниже уровня, необходимого для его энергетического равновесия и гипоталамус мозга рассылает сигналы органам и системам человека, стимулирующие его на действия по утолению голода.

Вторая система локализуется в области желудка. Голод возникает, когда желудок опорожняется, и исчезает, когда он наполняется. Дефицит пищи вызывает сокращения стенки пустого желудка. Эти изменения возбуждают рецепторы стенки желудка, которые посылают сигналы в мозг и в гипоталамус, вызывая общее ощущение голода. Как правило, после проглатывания пищи, она обрабатывается желудочным соком в течение 2-3 часов, а затем она переводится желудочными сокращениями в кишечный тракт для дальнейшего переваривания и экстрагирования питательных веществ, которые затем внедряются в кровь и лимфу.

Специалисты отмечают, что снижение глюкозы и липидов в крови и в лимфе до уровня возникновения сигналов голода происходит после 5-6 часов от момента приёма пищи. Однако они подчёркивают, что, как правило, чувство голода возникает у человека гораздо раньше, т.к. оно провоцируется сигналами пустого желудка после 2-3 часов переваривания пищи.

Контроль мозгом чувства голода по количеству глюкозы и липидов в крови является очень сложной многоуровневой системой и рассматриваться не будет.

Рассмотрим работу и реакцию желудка для понимания действий человека, стремящегося к снижению веса, который достигается путём ограничения пищи, т. е. питательных веществ для организма, и путём сжигания калорий, поступающих в организм с помощью осуществления своей жизнедеятельности или физических упражнений.

На сегодняшний день существует ряд операций на желудке, направленных на похудение пациента, – рассказывает хирург, долгое время работавший в экстренной хирургии, Тимур Хайдаров. – Одна из них – установка внутри желудка надувного баллона или другая – бандажирование желудка. Эти операции проводятся под общей анестезией и

выполняются лапароскопическим путем. На желудок наносят кольцо, чтобы уменьшить его объем и потребность в потреблении пищи. Применяется также и резекция- удаление части желудка, но это самая сложная операция.

Все существующие диеты направлены на сокращение количества питательных веществ, поступающих в организм. Но сокращение объёма и калорийности пищи приводит желудок к быстрому опустошению, которое и вызывает нестерпимое для многих чувство голода. **“Чувство голода характеризуется, как общее чувство, которое появляется в то время когда желудок опустошён и стимулирует человека не только к наполнению желудка, но и к постоянному поиску непосредственно самой пищи.”**

Вот здесь и начинается главная проблема, связанная с нежелательным набором веса. Человек начинает страдать от голода и для его подавления начинает перекусывать, пренебрегая всеми своими мотивациями, запрещающими это делать. Человек начинает ощущать насыщение во время еды, еще до того, как происходит всасывание. Это связано со стимуляцией рецепторов полости носа, рта, глотки, пищевода, желудка во время еды, затем в связи с всасыванием пищевых веществ возбуждаются центральные глюко-, термо- и липорецепторы. При этом следует учитывать, что сама пища, её жевание, её ощущение, её проглатывание, наполнение самого желудка вызывает активное возбуждение центра удовольствия в мозге и выделение гормона удовольствия – ЭНДОРФИНА, что сродни явлению по действию наркотических веществ. Успешно бороться с желанием получить эндорфин с помощью приёма пищи практически невозможно. Внутренний голос человека знает всё, всегда прав и всегда побеждает в этой неравной борьбе. Поэтому нужно это учитывать и осуществлять свои специальную тактику для борьбы с желанием поест вкусную еду, что будет рассмотрено далее.

Одни диетологи рекомендуют обманывать желудок. «Научитесь обманывать желудок. Если этот негодяй начинает кричать во весь голос, что он пустой и ему нужно подкрепиться, закиньте в него горсточку изюма, или кусочек нежирной рыбки, или свежий овощ, или выпейте стакан воды, обезжиренного молока. Увидите, как быстро он успокоится». К большому сожалению, он успокаивается не надолго и опять начинает требовать пищи.

Другие специалисты рекомендуют принимать пищу 5-6 раз в течение дня, но маленькими порциями, что по их мнению подавляет чувство голода. Это видимо правильно, но человек то ест целый день практически без остановки и проконтролировать объём пищи за день затруднительно и он естественно набирает вес.

Третьи профессионалы настаивают на медленном, монотонном и длительном жевании пищи до ста раз на каждую порцию пищи во рту. Они заявляют, что **« один из важнейших принципов питания - тщательнейшее пережевывание потому, что в комке пища не усваивается!»** Тщательно перетёртая пища превращается в жидкую

пасту, которая при попадании в желудок обрабатывается желудочным соком и **очень быстро направляется** в кишечный тракт. А желудок опять остаётся пустой и начинает скулить и стимулировать чувство голода. К этому следует заметить, что «пилорический отдел, также называемый привратником, время от времени расслабляется, пропуская порцию обработанной желудочным соком пищи в кишечник. В сжатом состоянии он **препятствует преждевременному стеканию полупереваренной массы в двенадцатиперстную кишку и отделяет жидкое желудочное содержимое от твердого.**“

По данным медицинских исследований «**скорость эвакуации пищи из желудка в кишечник зависит от объема и степени измельчения желудочного содержимого**». Под твёрдой пищей подразумевается приготовленное мясо, рыба, морепродукты, овощи, фрукты, макаронные изделия и т. п. На сегодня можно заметить, что люди, которые имеют доступ к еде в течение дня как правило, не выдерживают 5-6 часовой промежуток между приёмами пищи и поддерживают постоянную работу желудка различными перекусами для подавления чувства голода, идущего из пустого желудка.

Существует несколько теорий насыщения. Одна из последних базируется на том, что пищевой центр постоянно считывает показатели крови и спинномозговой жидкости. Состав этих жидкостей у сытых и голодных различается. Конечно, определенную роль в ощущении сытости у человека играют стресс, привычки, окружение. Но если отвлечься от психологии и углубиться в чистую биохимию, то получается, что чувство голода и аппетит зависит от следующих параметров:

- Уровень глюкозы (сахара) в крови. Когда ее количество опускается ниже нормы (3,3 ммоль/л), центр голода возбуждается и отправляет нас на поиск съестного. Дрожь, слабость, неспособность соображать и голодные обмороки – признаки предельного недостатка глюкозы в крови. Уровень глюкозы при похудении будет регулироваться с помощью работы печени и активированных дрожжей.
- Уровень подкожного жира. Жировые клетки (адипоциты, они же липоциты) – наш долговременный запас энергии. И неважно, почему вы его лишаетесь – пробежали марафон или решили срочно привести в порядок фигуру. Адипоциты в любом случае желают восстановиться. Они начинают выделять гормон лептин, который попадает в мозг и дает ему знать: запасы истощаются! Центр голода реагирует не так быстро, как на глюкозу, но прислушивается. Те, кто сидел на жесткой диете, хорошо знают, что первые 2–3 дня похудение идет на ура, а потом начинает нарастать чувство постоянного голода.
- Температура. Энергия – это калории, а калории – это тепло. Когда мозг ощущает, что температура тела упала ниже 36,6С, он решает, что не хватает энергии, и центр голода немедленно организует ее поиск в области высококалорийных блюд. Может быть это и так, но жизнь живого человека в холодильнике вряд ли понравится кому-нибудь даже для похудения. Игнорируем.

- Уровень аминокислот. Аминокислоты – кирпичики, из которых строится любой белок, в том числе белок мяса, рыбы, птицы. Однако при голодании и при наличии полного набора всех необходимых аминокислот, печень может сама собирать из них молекулы глюкозы. Исследования показывают, что присутствие аминокислот в крови тормозит активность центра голода. Поэтому при похудении так важно иметь в крови наиболее полный комплект аминокислот, что может достигаться путём ежедневного приёма активированных жрожжей.

На основании вышеотмеченной информации становится очевидным, что для достижения цели по снижению веса следует прежде всего решить вопрос о чувстве голода, возникающего от сигналов пустого желудка. Это можно будет сделать только путём загрузки желудка твёрдой пищей, которую он будет переваривать за 6-8 часов в течение дня.

Без необходимости соблюдения каких-либо диет **ПРЕДЛАГАЕТСЯ:**

1. Вместо тщательного пережевывания пищи с превращением её в жидкую пастообразную структуру, что настойчиво рекомендуется всеми врачами, **СОЗДАВАТЬ ВО РТУ ИЗ ЛЮБОЙ ТВЁРДОЙ ПИЩИ, В ОСНОВНОМ ПЕРЕДНИМИ ЗУБАМИ, ГРАНУЛИРОВАННУЮ ИЗ МЕЛКИХ НЕРАЗЖЕВАННЫХ КУСОЧКОВ, ОКОЛО 1 СМ, МАССУ, КОТОРУЮ ВОЗМОЖНО ПРОГЛОТИТЬ БЕЗ ОЩУЩЕНИЯ ДИСКОМФОРТА.** Желудок включается в настоящую работу по **ПЕРЕВАРИВАНИЮ** пищи, т. е. с помощью желудочных соков, состоящих из кислоты, и различных энзимов, он начинает снимать-растворять молекулярный слой за слоем до тех пор, пока весь проглоченный кусочек не закончится, превратившись в жидкую пастообразность, уже способную пройти сфинктер в кишечник.
2. В силу занятости желудка работой с настоящим перевариванием кусочков твёрдой пищи он быстро наполняется и отключает чувство голода гораздо раньше чем при обычном приёме пищи. Человек оказывается сытым и равнодушным к дальнейшему приёму пищи, что приводит его к потреблению меньшего количества пищи даже за нормальным обедом, что также будет также способствовать снижению его веса. Ведь понятно, что пережёванная до жидкой пастообразности пища попадая в желудок не имеет никаких препятствий для быстрого прохождения в кишечник. **ЖЕЛУДОК ПЕРЕВОДИТ ВСЮ СВОЮ ПИЩУ В КИШЕЧНИК ТОЛЬКО ИСПОЛЬЗУЯ ОДИН СЕНСОРНЫЙ ПАРАМЕТР : СФИНКТЕР ПРОПУСКАЕТ ТОЛЬКО ПОЛУЖИДКУЮ ПАСТУ. А ВСЕМ КУСОЧКАМ ТВЁРДОЙ ПИЩИ ПРОХОД ЖЁСТКО ЗАПРЕЩЁН.**

Теперь, возвращаясь к своему внутреннему голосу и получению гормона наркотического удовольствия – **ЭНДОРФИНА** от вкусной и неотразимой пищи, можно порекомендовать только следующее, что основано на личном опыте. С учётом того факта, что человек

принципиально подавил чувство голода и оно у него отсутствует и он НЕ ХОЧЕТ ЕСТЬ, то для получения эндорфина можно засунуть в рот самые маленькие кусочки неотразимой еды ТОЛЬКО ДЛЯ ОЩУЩЕНИЯ ЕЁ ВКУСА и ДЛЯ ОБМАНЫВАНИЯ ротовых и горловых рецепторов.

Исходя из личного опыта по применению вышеописанного метода питания, могу дать следующую информацию.

Данный метод принципиально безвреден. Человек ест нормальную пищу без каких-либо ограничений и без стимулирующих похудение лекарственных препаратов.

За завтраком пищу пережевывал нормально до жидкой пасты. После завтрака выпивал свои активированные дрожжи и обычные ежедневные 1,6 литра воды с двумя столовыми ложками мёда.

Зато весь обед в период с 2 до 3 часов дня всю пищу проглатывал в гранулированном виде. Зелёные салаты, мясо стейков, шашлыков, креветки, жаренную картошку, винегрет, различные фрукты и овощи и т. п. всё глоталось без пережевывания, но всё тщательно смачивалось слюной или различными приправами и соусами.

С удивлением отметил, что совершенно отсутствует аппетит и желание перекусить что-либо вкусненького перед сном, поэтому уходил спать только с пищей обеда в желудке.

В целом за первые пять дней такого режима питания без каких-либо ограничений в продуктах и объёмах пищи я легко и просто похудел на два килограмма.

Вспомните философский постулат «ПРАКТИКА—ЕСТЬ КРИТЕРИЙ ИСТИНЫ»

Предлагаю каждому желающему попробовать похудеть легко и просто, т.е. ПОЕСТЬ ТВЁРДОЙ ПИЩИ (бифстроконы, стейк, креветки, макароны) не пережёвывая а перекусывая ТОЛЬКО ПЕРЕДНИМИ ЗУБАМИ на кусочки. Загрузить свой желудок работой над вашей гранулированной пищей и **самому оценить длительность** вашего самочувствия БЕЗ ПРИЗНАКОВ ЧУВСТВА ГОЛОДА В ОРГАНИЗМЕ, что является главным фактором для устойчивого похудения.

В случае получения положительного результата от тестирования данного метода, каждый человек может составить и настроить свой индивидуальный режим когда и как долго он будет его применять.

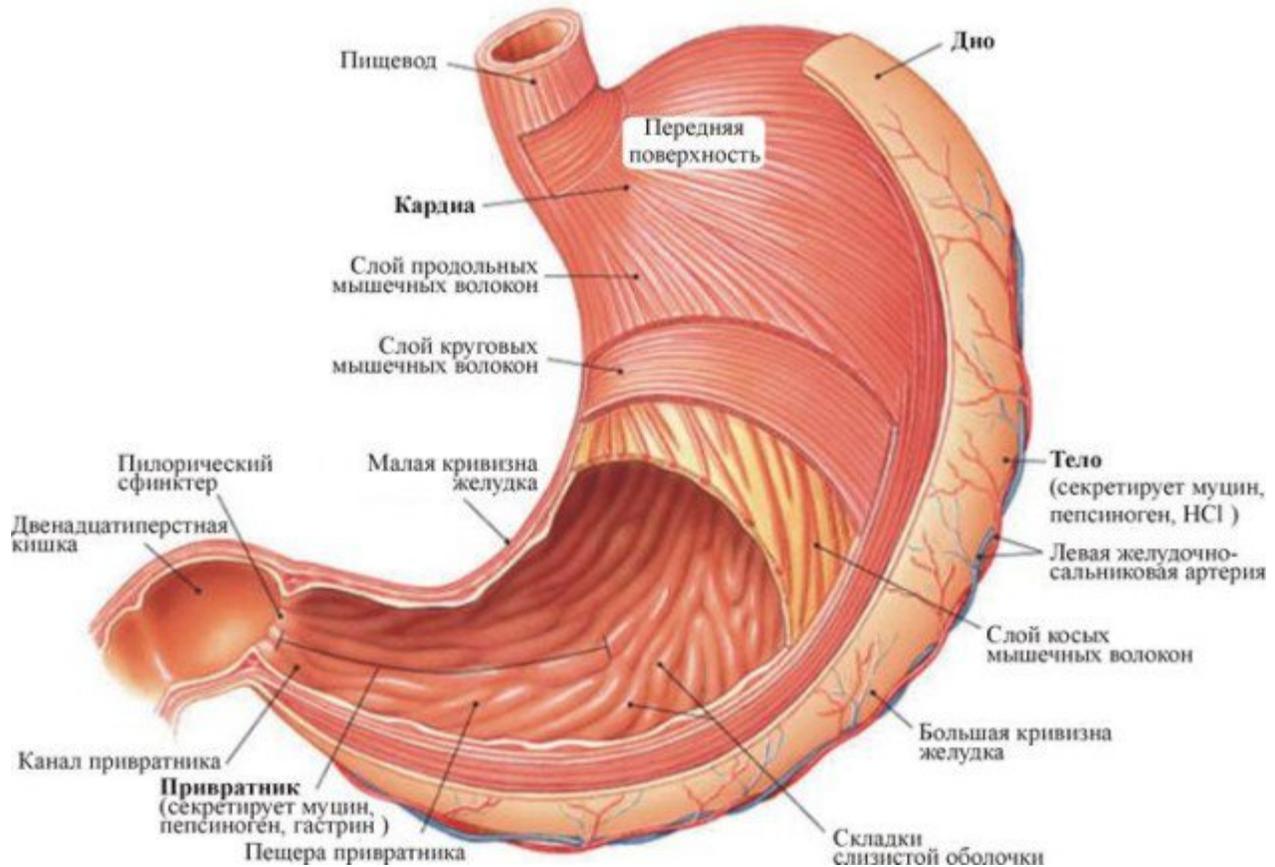
Мой метод не требует никаких финансовых затрат. Он даже экономит на покупке еды.

ПРИНЦИПЫ ПОХУДЕНИЯ: Строгое соблюдение рекомендаций по процессу питания. Стремиться съедать минимально возможную без внутреннего дискомфорта порцию любой еды.

Без надобности утоления чувства голода не принимать любую пищу в период между завтраком, обедом и ужином. При первичных признаках о приемлемом и достаточном наполнении желудка, а не съеденного объема порции еды на тарелке, прекращать еду. При отсутствии аппетита не принимать любую пищу просто за кампанию. В период похудения, для очищения от токсинов ежедневно проводить внутренний диализ всех клеток организма по прилагаемой методике. В период похудения, для активизации иммунной системы организма, ежедневно принимать активированные дрожжи по прилагаемой методике. Вести ежедневную запись показателя веса.

Пилорический отдел желудка, также называемый привратником, делится в свою очередь на пещеру – более широкую часть, соединенную с телом, и канал, более узкий, по ширине равный двенадцатиперстной кишке, с которой и соединен. В этой области расположен пилорический жом, который время от времени расслабляется, пропуская порцию обработанной желудочным соком пищи в кишечник. **Он препятствует преждевременному стеканию полупереваренной массы в двенадцатиперстную кишку, отделяя жидкое желудочное содержимое от твердого.**

На сегодняшний день существует ряд операций на желудке, направленных на похудение пациента, – рассказывает пластический хирург, долгое время работавший в экстренной хирургии, Тимур Хайдаров. – Одна из них – установка баллона или же бандажирование желудка. Эти операции проводятся под общей анестезией и выполняются лапароскопическим путем. На желудок наносят кольцо, чтобы уменьшить его объем и потребность в потреблении пищи. Резекция (удаление. – Авт.) части желудка – это самая сложная операция. На такой риск нужно идти по показаниям – это золотые правила хирургии. Ну уж лучше не жевать проглатывать кусочками.



The pyloric sphincter is a muscular valve that opens to allow only liquid pasted food to pass from the stomach to the small intestine. **All hard pieces of meat, fish, fruit, vegetables and others food will be kept inside the stomach until their fully liquid pasteurized conditions**

Желаю ВСЕМ лёгкого, благополучного и желательного похудения.

Валерий Ив. Ефремов.

26536 Isabella Pkwy, Santa Clarita, CA, 91351

Cell: (661) 313-1759. Arinaival@hotmail.com

Жевать или не жевать.

Защита здоровья от вирусно-бактериально-микробного проникновения.

Имея холодильники и морозилки, многие люди уже забыли их предназначения. Они не только для того чтобы пиво было холодным, но главным образом для того, чтобы низкой

температурой заглушить рост вредной для человека бактериально-микробной флоры на продуктах питания и защитить здоровье человека. Ведь не секрет, что на всех продуктах, даже если они и в холодильнике, имеется большое количество различных бактерий, микробов, вирусов и т. п. болезнетворных микроорганизмов. В процессе эволюции и адаптации человек научился успешно бороться с ними, но зачастую они, проникая в организм, начинают активно размножаться внутри его, вызывая те или иные болезни.

Человек взаимодействует с окружающей средой в основном через легкие и через желудочно-кишечный тракт. Иногда при необходимости человек одевает маску-фильтр для очищения воздуха. Но что делать с пищей? Её можно проварить, прожарить и есть в горячем виде. Конечно это её дезинфицирует от микроорганизмов но это не гарантирует того, что в дальнейшем на ней их не будет. К тому же такие продукты как сыр, хлеб, масло, различные колбасы, овощи, фрукты и т. п. практически невозможно полностью дезинфицировать.

Давайте теперь рассмотрим как в животном мире защищаются от всех инфекционных болезней. Травоядные меньше всего подвергаются инфекционным болезням в силу того, что на зеленой или сухой траве из-за отсутствия жидкостных питательных сред количество патологических микроорганизмов во много раз меньше, чем на полусъеденной туше, например оленя, убитого волками два дня назад, где на белках, жирах, на крови и других питательных средах активно размножаются вредные микроорганизмы. Смотрите, рыбы, лягушки, ящерецы, включая индонезийского комадо, крокодилы, птицы и все хищники могут питаться животной пищей, сильно заражённой бактериями, микробами, вирусами и другими очень опасными для жизни микроорганизмами. При этом, как правило, с ними ничего не происходит. Они не заболевают и прекрасно себя чувствуют. Страшно подумать какую заразу-дохлятину могут употреблять грифы, крокодилы, гиены, комадо и другие хищники без ущерба для своего здоровья. Проглатываемые куски дохлятины попадают в их желудок, где все патологические микроорганизмы погибают не только от очень большой кислотности, создаваемой желудком, но и от времени воздействия кислотности желудочного сока на поступающую в желудок зараженную пищу. Все животные, питающиеся животной пищей, проглатывают её большими кусками. Они не способны пережёвывать пищу. У них нет даже таких зубов для пережёвывания кусков мяса. В ходе всеобъемлющей эволюции эти животные, проглатывая пищу кусками, таким образом приобрели возможность удерживать животную пищу, попавшую в желудок кусками, в дезинфекционном желудочном соке гораздо дольше в сравнении с тщательно пережёванной пищей. Растворение куска мяса в желудке происходит постепенно, слой за слоем, чем и определяется также полное дезинфицирование поступающей пищи. Медведи, как и человек например, относятся к всеядному виду животных, которые жуют растительную пищу, но проглатывают животную пищу кусками. У них есть зубы для жевания растительной пищи. Но человек, в силу своего исторического развития, научился готовить всю пищу, включая мясо, на огне, чем сделал

пищу и мясо более мягкими и годными для пережёвывания. Но этим самым человек отучился глотать пищу кусками, чем сократил время её пребывания в кислотной среде желудка. Чем меньше времени пища находится в желудке, тем больше вероятность проникновения остаточных патогенных микроорганизмов в кишечник и в дальнейшем в кровь и во все органы.

Как и у всех животных, так и у человека, основной защитой организма от болезнетворных микроорганизмов, которые находятся на продуктах питания, является желудок человека. Желудочный сок и желчь создают внутри желудка высокую концентрацию кислотности нормально до рН -1.5-2.5, при нейтральной кислотности в рН-7. При нормальной кислотности в районе рН-2 все патогенные бактерии погибают и в кишечник уже идёт стерилизованная пища. В случае с пониженной кислотностью например до рН-5 у человека наблюдается гнилостный запах изо рта, расстройство стула и даже непереваренные остатки пищи в кале, что подтверждает возможность наличия живых гнилостных бактерий в желудке и кишечнике.

В свете вышеотмеченного представляется возможным и целесообразным для предотвращения любых заболеваний стараться продлевать время нахождения пищи в желудке человека для полной её дезинфекции, что достигается путём проглатывания пищи, измельчённой до кусочно-дискретного состояния около одного сантиметра, не вызывающего дискомфорта при её проглатывании. Тщательно пережёванная пища до состояния жидкой пасты при попадании в желудок успевает только слегка поверхностно смачиваться желудочным соком, что делает её возможным очень быстро пропускать – продавливать в кишечник в силу того, что желудок всегда старается освободиться от пищи, находящейся в жидкостно-пастообразной фазе. По данным медицинских исследований **«скорость эвакуации пищи из желудка в кишечник зависит от объема и степени измельчения желудочного содержимого»**.

Из практики использования этого метода, жевание пищи во рту лучше производить только передними зубами, стараясь перекусывать – перерезать куски пищи а не растирать пищу коренными зубами. Если кусочки пищи около одного сантиметра обильно смачиваются слюной, то они легко проглатываются. С использованием любых соусов и приправ (хрена, аджики), проглатывание идёт легко. Наиболее комфортно проглатывается мясо, нарезанное дольками как макароны или любые строганы. Всякие винегреты, салаты, селёдки под шубой идут на ура без жевания. Все морепродукты, особенно креветки, проскакивают легко вообще без дробления. Имеющиеся в супах твёрдые ингредиенты спокойно проглатываются без жевания. В целом, человек не привык глотать пищу без жевания, поэтому отказ от возникающее желание пожевать вкусную пищу может вначале вызывать дискомфорт, который со временем проходит. Обратите внимание на то, что дети в 2-3 года и имеющие полный набор зубов предпочитают проглатывать пищу кусками не пережёвывая её. Многие люди могли видеть по ТВ как двухлетний ребёнок

самостоятельно ест макароны и при чихании у него из его носа вылезает длинный макарон, который он пытался проглотить не пережёвывая.

Никакого побочного или негативного воздействия на организм или на самочувствие человека при проглатывании пищи кусочками не возникает. Кроме того кусочки пищи в желудке заставляют его работать более концентрированно в направлении их более длительного, избирательного и тщательного переваривания. Происходит своего рода тренировка желудка по всем его параметрам, включая поддержание необходимой функциональной кислотности. Жидкостно-пастообразная пища гораздо меньше стимулирует желудок на пищеварение-расстворение кусочков пищи как таковое, а заменяет это пищеварение на смачивание и проталкивание пищи в кишечник. Поэтому глотать пищу гранулированными кусочками гораздо более приемлемо для её дезинфекции, поддержания здоровья и тренировки желудка, чем глотание пищи как жидкообразной пасты.