

Глава № 3. Как вода сжигает жир?

Если бы лет десять назад кто-нибудь мне сказал, что **ожирение – это непосредственный результат нежелания пить воду**, я бы ответил: «Глупости, да Вы что, с ума сошли?» Сегодня уже **доказано, что нерегулярное употребление воды может привести к накоплению лишнего жира в количестве, способном изуродовать фигуру.**

Депрессивное состояние часто вызывает у людей склонность к перееданию, а также создает идеальные условия для развития рака.

Вы должны уяснить, что осложнения и смерти, в которых традиционно винят ожирение, депрессию и рак, на самом деле чаще всего вызываются устойчивым непреднамеренным обезвоживанием – главной причиной таких разных заболеваний.

В мае 2003 года в “New England Journal of Medicine” была опубликована статья о связи различных видов рака с избыточным весом.

Непрерывно в течение 16 лет (с 1982 по 1998 год) исследователи следили за состоянием здоровья 900 000 мужчин и женщин.

Ученые пришли к выводу, что чем больше избыточного веса набирает человек, тем выше вероятность развития рака.

В преамбуле статьи говорится, что **лишние килограммы повышают риск** не только **гипертензии, порока сердца, диабета, инсульта, холецистита, артрита и многих других и подчас смертельных недугов.** Теперь к этому списку можно добавить целый букет раковых заболеваний. Больше этот список не ограничивается только раком груди и матки; **ученые доказали связь избыточного веса с раком** толстой кишки, прямой кишки, пищевода, поджелудочной железы, почек, желчного пузыря, печени, яичников и предстательной железы; а также с множественными миеломами, лимфомами и другими видами рака.

В простом решении проблемы ожирения заинтересовано огромное количество людей. Если мы сумеем установить **связь между перееданием и обезвоживанием**, то поймем, как предотвратить ожирение. Следующим шагом станет ответ на вопрос: **как уменьшить объем уже накопленного жира?**

Ответ на оба этих вопроса прост. Однако предупреждаю сразу: **Вам понадобится дисциплина и решительность.** Кроме того, следует помнить, что метаболизм жира как способ избавления от лишнего веса – **это процесс медленный, если, конечно, Вы хотите провести его без вредных последствий для Вашего здоровья.**

С привычкой плотно поесть ассоциируются два основополагающих ощущения. Первое имеет отношение к пище и часто именуется голодом. Второе – это ощущение жажды. Оба дают о себе знать в одной и той же области и вызываются гистамином. Гистамин – нейротрансмиттер, который отвечает в нашем организме за водный и энергетический обмен. **Эти два сигнала легко спутать, и мы часто думаем, что мы голодны, когда на самом деле хотим пить.**

Мы ошибочно полагаем, что хотим пить только тогда, когда ощущаем сухость во рту. Но не следует забывать, что этот сигнал подается последним и часто ощущается после

обильной еды. **Самый лучший способ отделить ощущение жажды от чувства голода – пить воду перед едой.**

У некоторых видов животных такой порядок поддерживается неукоснительно. Рано утром животные приходят к источнику воды и только после водопоя отправляются в поле щипать траву, даже если эта трава имеет высокое содержание воды. У людей вошел в привычку противоположный порядок.

Мы сначала принимаем пищу, а уже затем – воду, причем делаем это уже после того как тело окажется основательно обезвоженным приемом твердой пищи, на которую придется потратить всю имеющуюся в организме свободную воду. **Это главная причина ожирения.**

Тучные люди поглощают пищу, чтобы удовлетворить изначальную просьбу гистамина о воде. Они делают это, потому что пища тоже преобразуется в АТФ (аденозинтрифосфат – кладовая энергии наших клеток). Кроме того, пища гораздо вкуснее воды.

Однако **в плане удовлетворения потребностей мозга в энергии вода действует намного эффективнее и быстрее.** Что же касается пищи, то энергию для работы мозга мы можем генерировать только из сахара. Тем не менее, **мы потребляем его в пять раз больше, чем нужно мозгу.**

В конечном итоге в мозг попадает только 20% циркулирующей в организме крови. Остальные 80% перегруженной сахаром крови расходятся по другим органам, включая жировые клетки.

Чем больше мы едим, тем больше углеводов (сахара) заканчивает свой путь в жировых отложениях, хотя все, что было нужно мозгу, - вода для выработки гидроэлектричества, чистый источник энергии. **Об этом я подробно расскажу в главе № 5.**

Мы взяли за правило немедленно давать мозгу то, что он просит, и поэтому **потребляем слишком много углеводов (сладкой пищи).** Когда организм получает большое количество углеводов, **печень начинает откладывать лишний сахар** в виде крахмала, который **затем преобразуется в жир.** Об этом я подробно рассказывал в главе № 1 «Основы метаболизма». Молекула гликогена состоит из очень длинной цепочки молекул глюкозы, соединенных в полимерную структуру. Гликоген откладывается в печени и мышечных тканях. При необходимости его можно очень быстро преобразовать в энергию.

Поскольку **в мозг попадает лишь 20% циркулирующей крови,** он может использовать **лишь 20% содержащегося в ней сахара;** остальные **80% откладываются в печени и жировых клетках.** Весь сахар, который печень не может превратить в гликоген, превращается в жир и поступает в кровь, которая доставляет его в жировые клетки. Кроме того, жировые клетки самостоятельно, независимо от печени, способны получать из крови сахар и превращать его в жир. Вот почему **пища, съеденная для удовлетворения потребностей мозга, является «грязным» топливом.** В нормальных условиях прием пищи должен обуславливаться запросами изношенных систем и производственными потребностями организма. **Пища не должна являться главным и единственным источником энергии мозга – по сравнению с другими органами мозг все равно будет пользоваться приоритетом в вопросе необходимых поставок. Для обеспечения**

постоянной активности клеток мозга организм должен вырабатывать «местную» гидроэлектрическую энергию, поэтому ему **необходим постоянный запас воды**.

Когда сахара в крови оказывается недостаточно, его производством начинает заниматься печень. Она постоянно вбрасывает в кровь новые порции сахара, чтобы поддерживать его уровень. Сначала **печень преобразует запасенный крахмал, затем белки и небольшие порции жиров**. Дело в том, что преобразование жиров – очень медленный процесс.

Прежде чем организм переключится на режим расщепления жиров и включения их в обмен веществ, ему нужно продержаться какое-то время без крахмалистой пищи. Высокое содержание крахмалистых продуктов и сахара в рационе питания мешает функционировать системе ферментации, которая инициирует расщепление жиров в жировых накоплениях. **Белки расщепляются намного легче, чем жиры**. В ситуации сильного обезвоживания и неправильного питания печень вовлекает в процесс метаболизации мышечную массу.

Каждый грамм жиров поставляет 9 килокалорий энергии, а **каждый грамм белков выделяет всего 4 килокалории**. Вот почему, когда организм начинает **метаболизировать жиры, чувство голода ослабевает**.

Периодическое расщепление мышечной ткани – это серьезная проблема. Так обычно происходит при частой смене диет (подобная практика получила название флюгерной диеты). Каждый раз, когда мышцы расщепляются на химические компоненты с целью получения энергии, организм теряет большое количество запасенных в них минералов, в том числе и два важных для жизни вещества: витамин В6 и цинк, истощение запасов которого чревато очень серьезными последствиями.

Но у меня есть хорошая новость для Вас! Оказывается, жировые отложения обновляются каждые 2-3 недели. Не следует думать, что, после того как организм создал и отложил жир, он забывает о его существовании. Организм постоянно обновляет эти запасы. **Старые жировые клетки расщепляются, а взамен старых жировых «комков» производятся новые**. Благодаря такому вниманию организма к своим жировым накоплениям у нас появляется возможность изменить процесс переработки, уменьшая объем производства и увеличив объем расщепления жира.

Как же вода сжигает жир?

Процесс расщепления жиров зависит от наличия воды. Для того чтобы отделить от цепочки одну молекулу жирной кислоты, необходимо пожертвовать одной молекулой воды.

Эти процессом, который получил название «гидролиз жира», управляет специфический фермент – липаза. Вот почему нам нужно регулярно пить воду, то есть поставлять её в свободной форме для расщепления жиров. **Именно вода стимулирует активность расщепляющей жиры липазы**.

Поэтому **необходимо пить воду перед едой, не менее чем за полчаса до еды**. Этого времени достаточно, чтобы запустить процесс расщепления жира с помощью липазы.

Увеличенный прием воды сам по себе будет способствовать уменьшению лишнего веса. **Примерно 3 – 6 кг можно сбросить менее чем за три недели**.

Такой сброс веса произойдет за счет выведения отечной жидкости, которая содержится в межклеточном пространстве и помогает управлять системой обратной доставки воды в жизненно важные клетки.

Чтобы потеря веса оказалась более заметной и более пропорциональной нужно активизировать чувствительные к гормонам сжигающие жир ферменты.

Липаза – фермент, который расщепляет жир и превращает его кусочки в маленькие жирные кислые частицы, которые затем используются мышцами и печенью.

Липаза сжигает жир до тех пор, пока Вы не съели что-нибудь сладкое или крахмалосодержащее. Сахар сразу попадает в кровь, мозг получает необходимую энергию, и действие липазы прекращается. Активность липазы стимулируется определенными гормонами, список которых возглавляет адреналин симпатической нервной системы.

Доказано, что два стакана воды стимулирует симпатическую нервную систему на протяжении 1,5-2 часов.

Конечным результатом секреции адреналина однозначно является постепенная потеря накопленного жира и впечатляющий сброс лишнего веса.

Еще раз и подробно:

Вы выпиваете натощак 2 стакана воды. Эта свободная вода стимулирует адреналин симпатической нервной системы, он, в свою очередь, стимулирует активность липазы, которая начинает расщеплять уже накопленный у Вас жир и получать энергию, необходимую для физической активности организма.

Для запуска этого процесса нужно примерно 30 минут. После этого можете принимать пищу.

Вы можете съесть все что захотите, но сладости и углеводы, которые содержат крахмал (картофель, крупы, мучные изделия и т.п.) нужно отодвинуть как можно дальше от момента приема воды.

Кроме того, количество именно этого вида пищи (сахар и крахмалосодержащие углеводы) нужно реально контролировать. В условиях полного отсутствия или недостаточного поступления углеводов, после того как будут исчерпаны запасы **гликогена** (форма хранения резервов глюкозы в клетках), организм переходит на выработку энергии преимущественно путем метаболизации жиров из своих запасов.

Все остальное - мясо, яйца, сливочное масло, сметана, творог, овощи, зелень - можно есть без особого опасения.

Дело в том, что сахар и крахмал, попадая в желудок, очень быстро метаболизируются и через стенки желудка быстро попадают в кровь.

С кровью сахар (глюкоза) попадает в мозг. Как только это происходит, высвобождается инсулин, который подавляет активность липазы. И липаза прекращает свое действие по сжиганию накопленного у Вас жира.

Как же удержаться от сладкого?

В то же самое время, как только Вы выпьете стакан воды, она в течение **2 часов** будет **стимулировать секрецию мотилина** – одного из гормонов пищеварительного тракта, который действует как серотонин. **Серотонин называют гормоном радости.** У людей, страдающих от депрессии, не хватает серотонина.

Здесь очень важный момент! Абсолютное большинство людей при снижении потребления углеводов испытывают резкое падение уровня серотонина. **Ведь серотонин вырабатывается в мозге двумя способами:**

во-первых, при поступлении глюкозы, которая получается из углеводов при пищеварении, а их количество мы хотим ограничить;

во-вторых, при поступлении в организм достаточного количества свободной воды.

Если же Вы будете кушать без достаточного насыщения организма водой, скорее всего Вы не сможете удержаться. **Мозг, лишенный серотонина, посылает организму сигналы огромной мощности, против которых сила воли может оказаться бессильной.** Именно поэтому тучные люди не могут избавиться от лишних килограммов. Низкий уровень серотонина в условиях обезвоживания не позволяет удержаться от сладкого. **Без воды устоять практически невозможно!**

Помимо этого, мотилин дает мозгу знать, что вода в организм поступила и жажда утолена, **мотилин ещё называют гормоном сытости.**

Он выполняет ещё одну функцию: **активизирует перистальтику кишечника** и способствует прохождению его содержимого по кишечному тракту.

Мотилин действует как слабительное – натуральный эффективный стимулятор кишечника.

Таким образом, **можно говорить о двух эффектах непосредственного воздействия воды,** позволяющих организму снижать вес.

Во-первых, **вода предоставляет чистую энергию для работы мозга** и предотвращает создание жировых запасов в результате чрезмерного употребления пищи. Подробнее об этом в главе 5.

Во-вторых, **вода активизирует ферменты, сжигающие жиры,** поэтому в то время, когда организм обновляет свои жировые накопления, **вода смещает баланс обмена веществ в сторону использования жировых резервов.** По этой причине люди, которые начинают пить много воды, сбрасывают вес без всякого труда.

Ещё одно преимущество снижения веса с помощью воды заключается в том, что **Вам не нужно считать калории.** Ваши вкусовые сосочки и механизм насыщения организма сделают за Вас всю необходимую работу.

Большинство людей, сбросившие 10,15 или 20 кг, начинали программу насыщения водой не для того, чтобы сбросить вес; их волновали другие недуги, такие как астма,

гипертензия, боль в спине и другие. **Снижение веса** явилось естественным результатом **надлежащего насыщения организма водой.**