

КЭТРИН ШЭНАХАН

доктор медицины США,
биохимик, генетик

КОД МЕТАБОЛИЗМА

КАК
ПЕРЕЗАПУСТИТЬ
СВОЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



МОСКВА
2023

УДК 615.874
ББК 51.230
Ш98

THE FATBURN FIX by Catherine Shanahan

Copyright © 2020 by Colorado Preventative Medicine
Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC

Шэнахан, Кэтрин.

Ш98 Код метаболизма. Как перезапустить свой обмен веществ / Кэтрин Шэнахан ; [перевод с английского О. Жуковой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 448 с. — (Открытия века: новейшие исследования человеческого организма во благо здоровья).

ISBN 978-5-04-224259-5

Кто главный враг на кухне? Холодильник? Возможно. Но только в том случае, если в нем вы храните растительное масло промышленного производства. Именно оно, накапливаясь в организме, разрушает систему высвобождения энергии, делая нас усталыми и больными.

Последние исследования в области нутрициологии доказали, что промышленные растительные масла мешают нам сжигать собственный жир, приводят к отложениям на боках и ягодицах и... влияют на наше настроение и пищевые пристрастия. Чтобы восстановить здоровье, нужно детоксифицировать жировые отложения и вернуть организму естественные возможности по «сжиганию жира».

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-224259-5

© Жукова О., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Для любознательных людей
с добрым сердцем

Содержание

<i>Предисловие</i>	<i>7</i>
--------------------------	----------

Часть первая.

Как раскрыть реальный потенциал своего здоровья27

Глава 1.	
Преимущества жиросжигания – больше энергии	29
Глава 2. Голодные игры	43
Глава 3.	
Сахарный диабет: многообразие клинических форм	67

Часть вторая.

Познакомьтесь со своим метаболизмом93

Глава 4. Гибкий метаболизм	
превосходит «быстрый» метаболизм	95
Глава 5. Система жиросжигания 1.	
Митохондрии — генераторы энергии ваших клеток	102
Глава 6. Система жиросжигания 2.	
Гормоны, контролирующие уровень сахара в крови	141
Глава 7. Система жиросжигания 3.	
Ваш телесный жир	167
Глава 8. Система жиросжигания 4.	
Центр регуляции аппетита	181
Глава 9. Инструменты для оценки жиросжигания	202

Часть третья.**Программа восстановления жиросжигания 233**

Глава 10.

Программа восстановления жиросжигания235

Глава 11. Пять правил,

которые помогут восстановить жиросжигание245

Глава 12. Первый этап:

восстановление метаболизма: курс «Первые шаги»282

Глава 13. Первый этап:

восстановление метаболизма: ускоренная программа324

Глава 14. Второй этап:

долгосрочное похудение354

Глава 15. Выявление и устранение проблем.

Часто задаваемые вопросы393

*Эпилог 423**Благодарности 429**Источники 431**Об авторе 437*

Предисловие

Восстановление жиросжигания — путь к здоровью

ЖИРОВОЙ КАПКАН

Клавдии двадцать семь лет, она бухгалтер и мать двоих детей, и у нее проблемы с лишним весом. В колледже после вечеринок и летних путешествий Клавдия набрала несколько лишних килограммов, но смогла быстро вернуться к своему нормальному весу, уменьшив размер порций еды и посещая спортзал. Однако после рождения второго ребенка такая стратегия похудения уже не сработала: несмотря на то, что Клавдия существенно снизила потребление газированных напитков и начала заниматься спортом с инструктором, ей удалось всего лишь замедлить темп увеличения веса, но похудеть она так и не смогла.

Тридцатидвухлетний программист Карл, тренер школьной баскетбольной команды и молодой отец, считал, что у него превосходное здоровье, но при профилактическом медосмотре у него были выявлены гипертония и низкий уровень холестерина липопротеинов высокой

плотности («хорошего» холестерина). Врач посоветовал Карлу снизить вес и выписал лекарства, которые молодой мужчина принимать не решился и обратился ко мне, чтобы я посоветовала ему лучший способ решения его проблем.

Учительнице музыки Кэти было 46 лет, когда врач сообщил ей, что для нормализации кровяного давления необходимо похудеть на пять килограммов. Ко мне на консультацию Кэти пришла в глубокой депрессии и рассказала, что после шести месяцев регулярных физических нагрузок и специальной диеты, состоящей из белковых коктейлей, салатов и постного мяса, ей удалось снизить вес, но, по данным последних анализов крови, у нее преддиабет. С трудом сдерживая слезы, женщина жаловалась: «Я хотела улучшить свое здоровье и делала все, что мне рекомендовали. Что же со мной случилось?»

Часто люди, желающие скинуть лишний вес, начинают толстеть сразу после окончания диеты.

Синди шестнадцать лет, и она с восьмилетнего возраста страдает ожирением. Недавно девушка узнала, что причиной ее нерегулярных и болезненных менструаций является синдром поликистозных

яичников. Мама привела Синди ко мне на консультацию в надежде, что для решения гормональных проблем ее дочери я смогу предложить какой-то иной способ, кроме приема противозачаточных таблеток.

Чарли шестьдесят четыре года, и в следующем году он планирует выйти на пенсию. Он обратился ко мне после глубокого потрясения: недомогание, которое изначально показалось ему очередным приступом изжоги, оказалось микроинфарктом и привело к госпитализации. В результате мужчине установили стент и назначили четыре новых лекарственных препарата. Чарли никогда не придавал особого значения своему весу и рациону питания, хотя знал, что здоровыми их не назовешь, но теперь он боится, что не сможет в полной мере насладиться общением с внуками.

Это всего лишь несколько историй пациентов, которых я принимаю каждый день. На первый взгляд кажется, что их проблемы различны, но в действительности есть о общее: их организмы утратили способность использовать телесный жир в качестве топлива — источника энергии. Способность нашего организма сжигать телесный жир — недооцененный дар природы и непризнанное необходимое условие

метаболического здоровья, но мы, к сожалению, об этом почти никогда не думаем, пока способность жиросжигания не начнет угасать.

Потеря способности сжигать телесный жир вовлекает вас в порочный круг снижения жизненной энергии и усиления чувства голода, что ведет к перееданию и медленному ухудшению здоровья.

Возможно, вас вполне устраивает то, как ваш организм сжигает телесный жир, или вы считаете, что хорошая диета и физические нагрузки помогут избавиться от лишнего жира, если возникнет такая необходимость. Но большинство людей не знают о том, что физические упражнения редко помогают в полной мере восстановить способность организма сжигать телесный жир, а большинство диет могут замедлить процесс сжигания жира или даже заблокировать его.

Повторю еще раз: большинство диет действительно нарушает метаболизм! Это приводит не только к новому набору веса после окончания диеты, но и к появлению новым проблем со здоровьем, которых раньше не было.

Я наблюдала это много раз и продолжаю видеть снова и снова. Люди используют большое количество диет, которые в прошлом позволяли добиться хороших результатов и помогали сбросить 5, 10, 15 килограммов или даже больше. Но однажды, когда после очередного набора веса они начинают худеть по уже испытанной методике, то вдруг понимают, что организм реагирует уже не так, как раньше, и ненавистный лишний жир отказывается уходить с проблемных мест!

И тогда, как правило, возникают новые проблемы со здоровьем. Пациенты часто говорят мне одну и ту же фразу: «Такое чувство, что мое тело начинает разваливаться на части». В этот момент у человека могут быть диагностированы различные заболевания: преддиабет (как у Кэти), заболевания щитовидной железы или другие гормональные нарушения и даже аутоиммунные заболевания. В этих случаях врачи альтернативной медицины часто говорят об адреналиновой усталости или кандидозе. Но когда средства для лечения таких состояний не дают желаемых результатов, многие люди начинают понимать, что с их организмом творится что-то другое, еще никем не опознанное. Именно об этом и написана данная книга.

Сегодня «золотой стандарт» диетических рекомендаций приводит к проблемам метаболизма. Как только вы начинаете следовать таким рекомендациям, обмен веществ постепенно нарушается и начинает

все хуже и хуже выполнять свою самую главную задачу — энергоснабжение клеток организма.

Энергия — основа здоровья. Когда ее уровень в организме снижается, мышление и поведение человека меняются, и это происходит постепенно — так, что вы можете даже не заметить, когда это началось. Лишенный энергии мозг хуже справляется с эмоциональным стрессом, решением проблем и планированием практической деятельности. В такой ситуации могут возникать ощущение голода и склонность к перееданию, а интерес к какой-либо деятельности или физическим нагрузкам может снижаться. Возможны даже проблемы с основными функциями организма, к которым относятся пищеварение, циркуляция крови, сон, гормональный баланс — все, что требует энергии. В результате этого список рецептурных и безрецептурных препаратов, которые приходится принимать для восстановления нормальной жизнедеятельности, начинает расти.

Как показывает мой опыт, блокировка жиросжигания — это больше, чем простое неудобство, из-за которого ухудшается самочувствие и появляется лишний вес. Такая ситуация приводит к развитию диабета 2-го типа, который возникает не только из-за высокого уровня сахара в крови, как думают многие. Это заболевание развивается, когда ор-

Если уровень энергии в организме человека падает, он хуже справляется с эмоциональным стрессом.

ганизм человека утрачивает способность использовать телесный жир в качестве топлива. Диабет 2-го типа многократно повышает риск госпитализации, приводит к опасному повышению кровяного давления, повреждению нервов, проблемам с памятью, ухудшению способности

к обучению, разрушению суставов, неспособности организма выводить токсины, кожным болезням, инфарктам, сердечной и почечной недостаточности, заболеваниям печени, инсультам и даже раку. Осложнения диабета 2-го типа негативно влияют на все без исключения органы, ткани и метаболические функции человеческого организма, поэтому можно смело утверждать, что блокировка жиросжигания затрагивает весь организм.

К счастью, эта ситуация работает в обе стороны: если под воздействием ужасной диеты метаболизм разрушается, то он начинает восстанавливаться, как только мы начинаем питаться правильно.