УДК 615.874
ББК 51.230
Н16

BEING HUNGRY MAKES YOU HEALTHY

by Yoshinori Nagumo, M.D.

Copyright © 2012 by Yoshinori Nagumo. Originally published in Japan as “KUUFUKU GA HITO WO KENKOU NI SURU” by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Japan in 2012. Russian-language edition copyright (c) 2020 by Eksmo. All rights reserved.

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Alexkava, Aliaksei 7799, anttoniart, Arcady, Arcady, art-sonik, AVIcon, barka, Barks, bc21, Bowrann, bsd, Cat_arch_angel, dianpurdi41, DreamStockIcons, ductru, Elena3567, evk.art, EvojaPics, Farah Sadikhova, Ficus777, Fidart, FILINdesig, Fox Design, Foxyliam, frozenbunn, Great_Kit, HN Works, Iamnee, In-Finity, Istry Istry, Jolygon, Kittichai, ledi_medvedevna, Leremy, Lole, LynxVector, MarShot, Martial Red, matsabe, MD. Delwar hossain, Melamorry, Michal Sanca, molekuul_be, MSSA, ndog717, nikiteev_konstantin, nilamsari, OnD, Palau, phipatbig, Picture Window, RaulAlmu, RedKoala, Robert Adrian Hillman, sokolfly, stockhype, SunshineVector, supanut piyakanont, T-Kot, Tasty_Cat, tatianasun, Uncle Leo, Viktorija Reuta, Visual Generation, Wiktoria Matynia, yaichatchai, GN, Nipatsara Bureepia, Studio_G / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Нагумо, Ёсинори.

Н16 Метод Нагумо : японская система питания, которая поможет снизить вес, вернуть молодость кожи и улучшить здоровье за 4 недели / Ёсинори Нагумо ; [перевод с японского Е. Кручиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с.

ISBN 978-5-04-108637-4

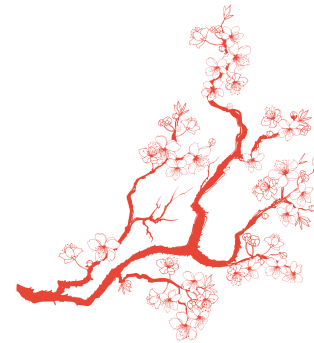
В последние годы ученые уделяют особое внимание гену сиртуину — тому самому, что отвечает за регенерацию клеток, молодость и красоту. Одним из условий активации этого гена, управляющего нашей жизнью, является «пустой желудок». Другими словами, ген не становится активным, если вы не голодны в течение определенного периода времени. Вполне вероятно, что люди, которые считают, что трехразовое питание является основой основ здоровья, найдут идею одного приема пищи в день абсурдной, но на самом деле она имеет прочную медицинскую основу. Что привлекательно в этом методе, так это то, что нет никаких особых ограничений на то, что должно быть съедено — вы можете есть все, что хотите. По мере перехода на новый режим питания ваше здоровье улучшится, у вас больше не будет никакого желания есть ненужные продукты или продукты, которые могут повредить вашему телу. Другими словами, вы автоматически станете здоровым и потеряете лишний вес, а ваша кожа восстановит свою молодость. Что может быть более захватывающим, чем это?

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-108637-4

© Кручина Е., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Посвящается моей семье,
друзьям и всем вдохновляющим людям
за их безмерную любовь,
поддержку и помощь
в написании этой книги



СОДЕРЖАНИЕ

Пролог 9

Голод активирует определенные гены 11

Глава 1. Почему голодание полезно для здоровья 17

Гены долголетия — ключ к выживанию человека 19

Почему вы полнеете даже от воды 25

Сиртуины, гены и восстановление клеток 27

Переедание — это начало болезни 31

Почему организм современного человека не приспособлен к перееданию? 34

Диабет — продукт эволюции человека? 37

Подлинная причина возникновения сахарного диабета 40

При опасности активизируются клетки мозга 43

Почему на холоде нас пробивает дрожь? 46

Висцеральный жир: больше, чем нужно 49

Почему метаболический синдром сокращает человеку жизнь? 51

Лучший способ сохранить здоровье — есть один раз в день 54

Глава 2. Есть один раз в день? У вас это обязательно получится! 59

Диета «суп+второе» — простой способ есть меньше 61

Как безболезненно перейти на одноразовое питание 65

Есть один раз в день. А когда есть? 70

Есть один раз в день. А что есть? ... 74
Наслаждайтесь урчанием в животе ... 78
Не пейте на голодный желудок ни чай, ни кофе ... 81
Рецепт чая из лопуха ... 86
Есть один раз в день. Почему этого достаточно? ... 87
Для полноценного питания нужно съедать все целиком ... 90
Овощи: ничего не выбрасывать! ... 94
Традиционная японская диета привлекает внимание во всем мире ... 97
Пора вернуться к корням: съедаем все ... 100
Что делает «синюю» рыбу такой питательной ... 103
Нужно ли есть по тридцать видов продуктов в день? ... 107
Как избежать метаболического синдрома? Четыре правила ... 110
Избыток сахара реально сокращает жизнь ... 115
Почему звери не солят еду ... 120
Полезная соль? Да такой не бывает! ... 123
Ходьба — вот лучшая добавка кальция ... 126
Некрасивы — значит нездоровы! ... 130

Глава 3. Одноразовое питание меняет организм ... 133
Одноразовое питание: типичный день ... 135
Одноразовое питание. День первый ... 136
Секрет урчащего желудка ... 140
Одноразовое питание и гормон насыщения ... 145
Больше, чем просто похудение ... 148

Глава 4. Как привыкнуть к одноразовому питанию ... 153
Поели — сразу спать! ... 155
Лучшее время для омоложения ... 158
Почему медведи быстро просыпаются после зимней спячки? ... 161
Наши внутренние часы настраиваются по рассвету ... 164
Как проснуться посвежевшим ... 168
Не стоит спросонья пить воду ... 171
Не занимайтесь спортом ради здоровья! ... 175

Икроножные мышцы и мышцы спины — насосы для перекачки крови ... 179
Не ездите на машине! Лучше передвигайтесь на своих двоих! ... 181
Как сделать 10 тысяч шагов за три минуты ... 183
Если выпивать, то в меру и регулярно ... 186
Сладости? Алкоголь? Только понемногу и дорогие ... 189
Тепло делает вас более чувствительным к холоду ... 192
Повышение температуры тела не укрепляет иммунитет ... 195
Жар? Одевайтесь полегче! ... 199

Глава 5. Слушайте внутренний голос ... 201
И любовь, и ненависть ... 203
Сенная лихорадка: дышите через рот! ... 207
Научитесь быстро переключаться ... 210
Магия отхода ко сну ... 212
Преимущества размеренной жизни ... 215
Общение с любимым человеком или домашним питомцем продлевает жизнь ... 218
Учитесь у живых существ ... 221
Радоваться жизни без излишеств ... 224
Почему в природе все находится на своих местах? ... 227
В чем смысл одноразового питания? ... 230
Вы что, именно так хотите закончить свою жизнь? ... 233
Быть бодрым и здоровым до конца! ... 236

Эпилог ... 239
Молодость и красота — свидетельство внутреннего здоровья ... 241

Об авторе ... 244

Предметный указатель ... 246

ПРОЛОГ

ГОЛОД АКТИВИРУЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ГЕНЫ

В последние годы стало понятно, что голодание является важным фактором физического здоровья.

«Голодание полезно для организма? Что за ерунда? А мне кажется, что голодание для здоровья вредно», — думают очень и очень многие.

Исходя из моего опыта врача, а также из личного опыта, могу заверить вас, что дело обстоит совершенно иначе. «**Но ведь давно принято считать, что чем больше ешь, тем здоровее будешь»,** — скажете вы. **«Нет, — отвечу я. — Все не так. Наоборот, когда ваш желудок урчит от голода, то на клеточном уровне тело меняется к лучшему, фактически оно молодеет!»**

Сам я впервые начал есть один раз в день десять лет тому назад, когда мне было сорок пять. Что меня к этому подтолкнуло?

…Когда мне перевалило за тридцать, я вдруг начал бояться смерти.

А до того у моего отца была частная медицинская практика, и я вел относительно беззаботную жизнь, спокойно занимаясь исследованиями и лечением рака молочной железы в университетской клинике. Однако когда мне исполнилось 35, у отца случился инфаркт миокарда, и он был вынужден уйти на покой.

Мне пришлось оставить исследовательскую работу в университете, вернуться домой и продолжить дело отца в его клинике.

Спокойная жизнь университетского ученого осталась в прошлом; теперь мне приходилось работать с самыми разными пациентами и постоянно выслушивать их жалобы. Каждый мой рабочий день сопровождался стрессом. Чтобы его снять, я начал много есть, пить и быстро достиг веса 77 кг — это на целых 15 кг больше, чем я вешу сейчас. Вот он, результат постоянного переедания!

У меня всегда были хронические запоры, но теперь они стали сопровождаться приступами аритмии.

Казалось бы, где запоры и где аритмия? Но на самом деле они очень тесно связаны между собой. Напряжение, возникающее во время дефекации, вызывает прилив крови к голове, мозг передает сигнал сердцу снизить активность и тем самым уменьшить давление. В такой ситуации возможно возникновение аритмии, которая иногда не исчезает целыми днями.

Когда вы голодаете, тело меняется на клеточном уровне. Ограничение калорийности — ключ к физическому здоровью.

Из-за аритмии у меня начались боли в груди, а иногда при посещении туалета давление падало до того, что я едва ли не терял там сознание. Но куда более серьезным, по моим представлениям, было другое обстоятельство. Ведь с аритмией нарушается кровоток, и если повышена свертываемость крови, то может образоваться тромб. Если

он двинется в мозг, то появляется риск церебральной эмболии, если к легкому, — легочной, но в любом случае есть вероятность окончить свою жизнь в туалете. Не удивительно, что перед каждым походом в туалет меня охватывал ужас.

Я попытался использовать свой страх для поисков эффективной системы оздоровления — начал заниматься в тренажерном зале, плавать, а иногда одновременно и плавал, и занимался на тренажерах, в общем, полагал, что спорт мне поможет. Но по иронии судьбы от занятий спортом мой аппетит только усиливался, а вес быстро рос. Я обратился к диетическому питанию, но от подсчета калорий впал в депрессию и бросил это дело, потому что понял: долго продолжать такую жизнь не смогу.

> Я понял, что похудеть с помощью фитнеса невозможно. Когда вы занимаетесь спортом, аппетит усиливается и вес растет.

Действуя методом проб и ошибок, я обнаружил, что **если исключить из рациона мясо и заменить его овощами, то хронические запоры исчезают.**

Безусловно, иногда я возвращался к мясу, но всякий раз на следующий день страдал от запора. Пару раз, снова испытав в туалете ужас, я наконец совсем отказался от мяса.

И вот что интересно. Когда курильщики бросают курить, то становятся чувствительными к запаху сигаретного дыма. Я же после недолгого пребывания на вегетарианской диете заметил, что даже самый дорогой стейк стал мне по вкусу напоминать картон, который хочется выплюнуть.

Сделаю небольшое отступление. Когда человек перестает есть мясо, то начинает пахнуть по-другому. У людей,

которые постоянно употребляют мясо или имеют проблемы с метаболизмом, под кожей скапливаются запасы жира. Они окисляются и образуют перекиси липидов, обладающие характерными запахами. Одно из этих веществ, ноненаль, придает телу «аромат», который называют «запахом стариков». Так вот, как только я перестал есть мясо, то сразу перестал источать этот запах.

Далее я обнаружил, что **если уменьшить калорийность пищи и перейти на традиционное японское питание типа легкий суп и миска овощей (не считая чашки риса), то вес начинает быстро снижаться, а физическая форма улучшается.** Опыт научил меня, что если при низкокалорийной диете употреблять только **полноценную пищу**, это активизирует обмен веществ.

По-японски «итинити иссёку» значит «один день — одна еда». У нас она включает традиционные японские блюда: легкий суп, миску овощей и чашку риса. Вы можете варьировать набор продуктов по своему вкусу.

Я также понял, что мне трудно по три раза в день есть суп с овощами. Много раз случалось, что утром или днем мне совершенно не хотелось есть, а вечером, напротив, я с удовольствием поглощал самые разные блюда вместе со всеми, но при этом приобрел привычку не переедать.

Таким образом, после долгих экспериментов я выработал свою нынешнюю привычку есть один раз в день. По-японски *итинити иссёку* дословно значит: «один день — одна еда». Произошло это десять лет тому назад. А что же сегодня? Сегодня у меня отличное здоровье и постоянный вес 62 кг, на 15 кг меньше, чем был тогда.

Моя кожа выглядит намного моложе, чем у сверстников, а результаты медосмотров показывают, что кровеносная система у меня как у здорового 26-летнего мужчины.

Помню, поначалу меня одолевали сомнения, действительно ли одноразовое питание полезно для здоровья? Можно ли рекомендовать этот образ жизни другим людям?

Окончательно рассеяло эти сомнения открытие так называемых **генов долголетия.** Разнообразные эксперименты на животных показали, что сокращение потребления пищи на сорок процентов приводит к увеличению продолжительности их жизни в 1,5 раза. И это еще не все. **С уменьшением количества пищи шерсть у животных заблестела, а сами они стали вести себя живее и выглядеть моложе и красивее**.

Молодость и красота — это внешние проявления внутреннего здоровья. Когда мы здоровы, активно функционируют все органы, кровь быстро бежит по сосудам, кожа светится, да и талия становится тоньше. И наоборот, если тело изнутри подтачивает болезнь, то истинной красоты достичь невозможно, сколько ни покрывай себя дорогой косметикой и сколько времени ни проводи под скальпелем пластического хирурга.

Внешний вид — это чрезвычайно простой показатель здоровья. Конечно, **мало кто может похвастаться идеальной фигурой и прекрасной кожей.** Обычно человек считает себя здоровым просто потому, что «ничем серьезным не болел» или потому, что результаты регулярного осмотра врачом у него оказались нормальными. И тем не менее…

Уменьшение количества калорий на 30-40% — самый известный способ продлить жизнь в полтора раза.

Как известно, при старении появляется висцеральный жир. Он покрывает внутренние органы и повышает риск возникновения метаболического синдрома, который мешает вам молодо выглядеть и быть по-настоящему здоровым.

Молодость кожи и тонкая талия — вот цели, к которым ведет одноразовое питание.

Открытие так называемых генов долголетия рассеяло все мои сомнения в том, что есть один раз в день — правильно. У меня появилась возможность выступать публично, я стал выступать на телевидении, написал ряд работ по борьбе со старением. Кроме того, меня избрали почетным председателем Международной ассоциации антивозрастной медицины.

Данная книга представляет собой первую работу об одноразовом питании и соответствующем образе жизни.

В ней я подробно излагаю логику, лежащую в основе такого подхода, и объясняю, почему он является ключом к достижению истинного здоровья. Я также детально описываю способ достижения подобного образа жизни и изменения внешности человека, к которым он может привести.

Надеюсь, что по мере чтения книги вы последовательно пересмотрите свои представления о здоровье, диктуемые здравым смыслом, и с удовольствием дочитаете книгу до конца.