

Путь из депрессии.

Фармацевтические средства для поднятия настроения – это не единственный выход из темной полосы жизни. Эти средства улучшают психическое самочувствие, однако, также быстро могут привести к зависимости. Лучший выход – это спорт и специальное сырое питание.

Во всем мире все больше и больше людей страдают от депрессии. Только в США более 50 миллионов человек принимают препарат Prozac, антидепрессант, повышающий содержание серотонина в головном мозге. Серотонин считается гормоном счастья и является причиной, почему некоторые сладены никак не могут избавиться от шоколадной зависимости, а другие поедают бананы килограммами. Оба средства, шоколад и бананы, поднимают настроение и, в некоторых случаях, вызывают ощущение, близкое к эйфории.

И, в то время, как медицинские препараты имеют множество побочных действий, наркотики вызывают зависимость, а сладкое полнит, побороть депрессию сегодня можно с помощью активного занятия спортом и употребления богатой белком растительной пищи.

Ощущение счастья через спорт

Серотонин образуется в организме из аминокислоты L-триптофана. Аминокислоты являются составной частью белка, и теоретически можно было бы попытаться стать счастливым через употребление мяса. Однако, этого Вам, скорее всего, сделать не удастся. Употребление L-триптофана, как медикамента, лично мне не принесло существенного облегчения. Анализируя пики своего хорошего настроения, я понял, что они приходятся на периоды активного занятия спортом, сопровождаемые питанием, богатым «сырыми» белковыми продуктами растительного происхождения.

Благодаря случаю я познакомился с независимым ученым, изучающим именно эту особенность человеческого организма. К своим исследованиям он приступил, натолкнувшись на средство, пришедшее к нам из Китая. В своих опытах он комбинировал три вида растений: сладкий картофель топинамбур и псевдо зерновые культуры амарант и квиноа с фруктами или какао, добиваясь при этом самых потрясающих эффектов.

Сырое питание из Китая

Со временем мы стали лучше понимать механизм действия этой поднимающей настроение и утоляющей голод смеси. Содержащийся в питании L-триптофан зачастую не способен в достаточном количестве проникать в питательную среду головного мозга, так как ему мешают в этом другие аминокислоты, составляющие L-триптофану конкуренцию на гематоэнцефалическом барьере. Однако, если одновременно употреблять небольшое количество углеводов, как это происходит в названном нами «Аминас» сыром питании, в организме начинает активно выбрасываться инсулин. Это не только способствует проникновению глюкозы в клетки, но попаданию аминокислот в мышцы скелета. Мышцы притягивают к себе аминокислоты, за исключением L-триптофана, который из-за своего строения не подходит для мускулатуры. В транспортной системе головного мозга он остается практически без конкурентов.

Тот же механизм является причиной, почему продолжительные занятия спортом способствуют подъему настроения. Ведь благодаря активным физическим нагрузкам, конкурирующие аминокислоты поглощаются мышцами, освобождая для L-триптофана путь в головной мозг. Он, попав туда, преобразуется в серотонин, и способствует тем самым улучшению настроения.

Для достижения этого эффекта человеку необходимо употреблять небольшое количество сырого питания Аминас (1-2 столовых ложки) по утрам, разбавив в соке или йогурте. После чего следует выпивать большое количество жидкости и в течение часа ничего не есть. Спустя почти год, после начала употребления Аминас, я понял, что нашел, то, что так долго искал и уже ни на что другое его не променяю.