

Как повысить гормон роста в организме?



Современные стандарты красоты пропагандируют образ красивого, атлетичного тела. Одним из аспектов этого образа является высокий рост. Обеспечивает его гормон роста, вырабатывающийся в организме человека на протяжении всей жизни. Однако часто бывает так, что его уровня в организме недостаточно – и тогда рост человека не достигает тех значений, которые ему хотелось бы иметь. В таком случае на помощь приходят некоторые способы повышения уровня гормона роста – как физиологические, так и медицинские. В этой статье постараемся рассказать о том, что такое гормон роста и как его увеличить в организме.

Что такое гормон роста человека?

Гормон роста носит научное название соматотропин, он же – соматропный гормон. Вырабатывает его гипофиз – особая железа, находящаяся в мозге человека. После он с током крови попадает в печень, где приобретает подходящую для усвоения клетками структуру, отчасти напоминающую структуру инсулина, и далее уже распространяется по всему телу, стимулируя рост костей, мышц и внутренних органов. Вырабатывается соматотропин на протяжении всей жизни, но с различной интенсивностью. Пик его выработки приходится на период от рождения до 25 лет – как раз то время, когда человек продолжает расти в длину. Примерно в тридцать уровень гормона роста снижается и замирает на одном уровне, на котором остается примерно до 40-45 лет. В этом возрасте уровень его выработки падает практически в два раза. Именно дефицит гормона роста ответственен за начало процессов старения, снижение иммунитета, старческую бессонницу и прочие спутники старости. Кроме того, гормон роста имеет так же суточную цикличность выработки. Максимально активно он вырабатывается ночью, в фазе глубокого сна; в течении дня всплески наблюдаются во время еды и при физических нагрузках. Известны случаи врожденного дефицита выработки соматотропина в организме. Это приводит к карликовости и задержкам развития – как физиологического (полового созревания в частности), так и умственного.

Современные способы увеличения роста.

Как уже упоминалось выше, выделяется две больших группы способов повышения уровня гормона роста в организме – физиологические и медицинские.

К **физиологическим методам относят** следующие:

- Диета
- Специальная физкультура
- Сон

Их можно применять в домашних условиях как с целью повышения роста, особенно в подростковом возрасте, так и взрослым ради замедления процессов старения.

Медицинские же способы традиционно делятся на лекарственные – прием различных препаратов, начиная от пищевых аминокислот заканчивая введением в организм искусственно синтезированного гормона роста, и хирургические – оперативно вмешательство предполагает проведение специальных операций для увеличения роста и длины ног в частности.

Режим питания для повышения роста.

Правильное питание для увеличения количества серотонина подразумевает выполнение стандартных требований здорового рациона, за исключением разумного увеличения количества потребляемого белка. В обязательном порядке должны быть исключены продукты с высоким содержанием жиров и сахара, сдобная выпечка и вообще простые углеводы.

Гормон роста вырабатывается активнее при ежедневном потреблении продуктов из следующего списка:

- Молочные продукты (творог, молоко, сыр)
- Нежирное мясо (птица, телятина, говядина)
- Рыба
- Бобовые
- Злаки (гречка, овсянка)
- Яйца
- Орехи

В потреблении молочных продуктов лучше не налегать на обезжиренные – идеальным вариантом будут продукты со средней жирностью, например, 2,5% для молока. Полное исключение жиров из рациона приведет к упадку сил и общему снижению работоспособности, однако не увлекайтесь. Помните, что гормон роста вырабатывается медленнее при высоком уровне инсулина в крови, а потому откажитесь от сладостей и белого хлеба.

Шоколадный десерт лучше и полезнее заменить свежими фруктами. Полезен будет хлеб грубого помола, макароны твердых сортов, вишни, персики, цитрусовые, груши и яблоки, помидоры, шпинат и авокадо. Эти продукты лучше употреблять в первой половине дня. Ужинать – примерно за три часа до сна и белковыми продуктами. Если уж совсем извел голод – заморите червячка парой яблок. Приемы пищи лучше разбить на пять раз, уменьшая порции, и обязательно – соблюдать пищевой режим, употребляя не менее двух литров воды в день.

Тренировочные программы для выработки серотонина.

Гормон роста начинает вырабатываться в разы активнее при регулярных физических нагрузках. В принципе, подойдет любая активность в зависимости от вашего состояния здоровья – от тяжелой атлетики до длительных пеших прогулок, однако существуют некоторые упражнения, оказывающие особо мощное воздействие. Все тренировочные программы для стимуляции роста, которые вы встретите, так или иначе объединяют оба существующие вида нагрузок: силовые и аэробные.

К самым эффективным упражнениям относят следующие:

- Спортивная ходьба
- Занятия с утяжелителями

Утяжелители – это особая тема. Выбирать их вес нужно соответственно вашей подготовке – так, чтобы было сложно выполнить запланированное число повторов. Перерыв между подходами должен составлять не более минуты, но не увлекайтесь – если переутомитесь, начнется выработка кортизола, и эффективность тренировки снизится.

Так же подходят занятия в тренажерном зале. Составляя комбинированную программу, не забудьте главное правило: сначала силовые тренировки, потом кардио, а не наоборот.

Правила здорового сна для стимуляции роста.

Существует ряд условий сна, при соблюдении которых гормон роста будет вырабатываться с максимальной активностью. Вот краткий перечень **правил, которые помогут вам отлично выспаться**, сохранять бодрость в течении всего

дня, и главное – продолжать расти и сохранять юношескую свежесть.

1. Темнота, тишина и свежий воздух. В городе это бывает достаточно сложно обеспечить, но плотные шторы, беруши и плотные шторы вам в помощь.
2. Обязательное проветривание перед сном. Даже если в комнате будет прохладно – дополнительные одеяла решат проблему, зато воздух будет свежим.
3. Жесткий матрас. Обеспечивает нормальное физиологическое положение позвоночника во сне. Хороший вариант – спать на полу, но убедитесь, что там ниоткуда не дует.
4. Небольшая подушка или полное ее отсутствие. Слишком высокая подушка нарушает нормальное положение головы и, как следствие, мозговое кровообращение.
5. Чистое свежее постельное белье. Эмоциональный настрой играет не последнюю роль, и ваша постель должна радовать и привлекать вас, а не отталкивать.
6. Спать максимально вытянувшись. Привычка сворачиваться в клубок кажется уютной, но та поза затрудняет ваше дыхание.
7. Физиологическое количество сна. Изменяется в зависимости от возраста. Дети до десяти лет должны спать 10-15 часов, подросткам хватит максимум одиннадцати, в юношеском возрасте – от 16 до 25 лет – спать рекомендуется не менее семи и не более девяти часов в сутки.
8. стакан чистой воды перед сном и после пробуждения. Хорошо очищает желудок и активизирует организм.

И самое важное – это, опять же таки, системность и режим! Гормон роста вырабатывается в фазе глубокого сна, и будет гораздо полезнее приучить

организм засыпать в одно и то же время. Создайте ритуал отхода ко сну – принять душ, почистить зубы, переодеться в ночное белье, попить воды.

Постарайтесь за час до сна отключить все гаджеты, не сидеть в интернете, не смотреть телевизор и не слушать музыку. Лучше сделайте после душа несколько упражнений на растяжку и просто полежите, расслабляясь и очищая сознание от всех накопившихся за день мыслей.

Медицинские способы увеличения роста.

В последние годы стала достаточно известной хирургическая операция по увеличению роста. Она никак не влияет на гормон роста – суть в **удлинении ног**. Кости голеней и бедер ломаются, после чего человек помещается в аппарат, вытягивающий ноги на 1 мм каждые сутки. Организм стремится зарастить травму – а значит, кости так же нарастают на ту же длину. Однако метод этот сложный, болезненный, требует длительной реабилитации – человек фактически заново учится ходить. Кроме того, нарушается пропорциональность сложения.

Другой применяемый в медицине метод затрагивает непосредственно гормон роста. Классическим вариантом являются **инъекции соматотропина** – синтетического заменителя серотонина. Результаты впечатляют – от пяти до пятнадцати сантиметров, зависит от индивидуальных особенностей организма и возраста. Минусы – во-первых, действует только при открытых зонах роста, во-вторых – применяется исключительно по предписанию врача для лечения страдающих дефицитом серотонина.

Более простой способ, который успешно сочетается с физиологическими – **прием препаратов витаминов**

С и Е. Опять же таки, стоит соблюдать осторожность и дозировки. Прежде чем принимать решение об использовании какого-либо препарата, обратитесь к врачу-эндокринологу и проконсультируйтесь с ним.