



В небольшом образовании в основании мозга - гипофизе происходит выработка гормона роста. Он является необходимым для нормального роста детей, а также для обновления органов и тканей. С возрастом железой вырабатывается все меньше и меньше гормона, и в конечном итоге организм начинает стареть.

Как полагают американские эксперты из клиники Майо, применение для омоложения синтетического гормона роста чревато весьма серьезными проблемами и несет угрозу здоровью.

Побочными эффектами в данном аспекте являются следующие болезни: сердечная недостаточность и диабет. Однако имеются способы, которые способствуют увеличению производства гормона натуральным методом и без каких-либо осложнений. К примеру, избавление от жировых «отложений» в области живота благоприятствует снижению скорости уменьшения в организме гормона роста. Также, спорт и ведение активного образа жизни оказывают содействие в поддержании в достаточных количествах уровня гормона.

Что же касается продуктов питания, то пища, обладающая высоким гликемическим индексом, резко повышает в крови уровень сахара, тем самым подавляет секрецию гормона роста. В связи с этим последнему приему пищи в день следует уделять особое внимание. Ужин с незначительным количеством пищи и вместе с тем высокое содержание белка, и низкое содержание углеводов благоприятствует производству гормона роста.

Во время ночного сна секретируется наибольшее количество гормона роста, и потому недосыпание влечет за собой снижение уровня указанного выше гормона и как следствие – быстрое изнашивание организма.