

УЛЬРИХ ШТРУНЦ

врач-гастроэнтеролог,
специалист по молекулярной медицине

ВЕРНИ СВОЮ ЭНЕРГИЮ



Как восполнить дефицит
питательных веществ,
избавиться от хронической
усталости и продлить молодость

Быть здоровым. Методики оздоровления
организма от ведущих экспертов

Ульрих Штрунц

**Верни свою энергию: как
восполнить дефицит питательных
веществ, избавиться от
хронической усталости
и продлить молодость**

«ЭКСМО»

2025

УДК 613.2
ББК 51.23

Штрунц У.

Верни свою энергию: как восполнить дефицит питательных веществ, избавиться от хронической усталости и продлить молодость / У. Штрунц — «Эксмо», 2025 — (Быть здоровым. Методики оздоровления организма от ведущих экспертов)

ISBN 978-5-04-240541-9

Вы часто вялые и измученные? Постоянно чувствуете усталость? Испытываете нехватку физических и моральных сил? У вас нередко бывает плохое настроение? Это значит, что ваша энергия медленно вырабатывается и быстро расходуется. Недостаток энергии – предвестник хронических заболеваний: рака, метаболического синдрома, диабета, болезни Альцгеймера, сердечно-сосудистых заболеваний и многих других. Всего этого можно избежать, если знать, что способствует выработке энергии и что ей препятствует. В этой книге немецкий врач-гастроэнтеролог, специалист по молекулярной медицине Ульрих Штрунц рассказывает про поразительный потенциал энергетического обмена и раскрывает удивительные способы его использования и увеличения, чтобы вы могли быть бодрыми и испытывать радость от каждого дня, независимо от того, как много всего пришлось сделать. В этой книге вы узнаете: • почему у вас нет энергии и где ее взять; • как и из чего вырабатывается энергия; • что нужно есть и какую выбрать физическую нагрузку, чтобы быть бодрыми каждый день; • как изменить свой образ жизни, чтобы у вас всегда была энергия; • как побороть хроническую усталость и успешно справиться со стрессом. Энергия – это жизнь! Она делает вас счастливыми, укрепляет иммунитет, развивает концентрацию внимания. Эта книга – ваш проводник в долгую и здоровую жизнь.

УДК 613.2
ББК 51.23

ISBN 978-5-04-240541-9

© Штрунц У., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Предисловие	7
Энергия – залог хорошего самочувствия	8
Поразительные источники энергии	8
Энергия нужна всем	10
Энергия определяет, что происходит в организме	11
Энергия делает умными	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ульрих Штрунц
Верни свою энергию: как восполнить
дефицит питательных веществ,
избавиться от хронической
усталости и продлить молодость

Lebensenergie: Das Wunder des Energiestoffwechsels, by Ulrich Strunz © 2022 by Wilhelm Heyne Verlag, a division of Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

© Бочкарева К.Е., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Предисловие

Энергия – это жизнь

Многие пациенты приходят ко мне в клинику с желанием стать более энергичными. Они чувствуют усталость и апатию, потому что жизнь ощущается очень напряженной. Все ведь должно быть легче и радостнее. Хочется больше мотивации и сил. Что ж, довольно необычные запросы к врачу. Можно ли выписать рецепт на радость?

Однако эти желания привели пациентов точно по адресу. По-настоящему здорового человека энергия переполняет не только в двадцать, но и в пятьдесят, и в семьдесят лет. Недостаток же энергии – предвестник многих хронических проблем со здоровьем: от рака до сердечно-сосудистых заболеваний, метаболического синдрома, диабета, болезни Альцгеймера и многих других. Всего этого можно избежать, если знать, что способствует выработке энергии и что ей препятствует. Таблетки, содержащей энергию, нет, рецепт на нее не выписать, зато есть правила здорового образа жизни – если придерживаться их, это всегда придаст сил.

Большинство взрослых сегодня – и, к сожалению, все больше детей – переживают энергетический кризис. Его причиной стал ассортимент в супермаркетах и кафе, конец рабочего дня за бокалом вина или кружкой пива в компании друзей, бесконечные часы за компьютером на работе или в виртуальных мирах видеоигр, недостаток физической активности, плохой сон и чрезмерный стресс.

Пациенты с постковидным синдромом испытывают крайне сильный недостаток энергии. Сегодня мы уже знаем о причинах подобного состояния. Изнуренность может иметь разные предпосылки, но один фактор остается неизменным – нехватка энергии. Либо организм больше не может вырабатывать достаточное ее количество после инфекционного заболевания, либо борьба с другими хроническими инфекциями отнимает слишком много энергии. Однако все излечимо, если знать, как со всем этим справиться.

Эта книга отличается от многих моих предыдущих. Ее центральная тема – энергия. Как она возникает, что стимулирует ее выработку и что ей мешает. При этом необязательно следовать каждому приведенному в ней совету. Зачастую достаточно лишь немного изменить свой образ жизни, чтобы зарядиться энергией и обрести мотивацию в достижении своих целей. Это поможет снова почувствовать себя молодым и, прежде всего, стать счастливым.

*С наилучшими пожеланиями
ваш доктор У. Штрунц*

Энергия – залог хорошего самочувствия

Энергия – это жизнь. Она необходима для каждого процесса в организме.

Когда у нас много энергии, мы чувствуем себя хорошо и способны испытывать радость от каждого дня.

Поразительные источники энергии

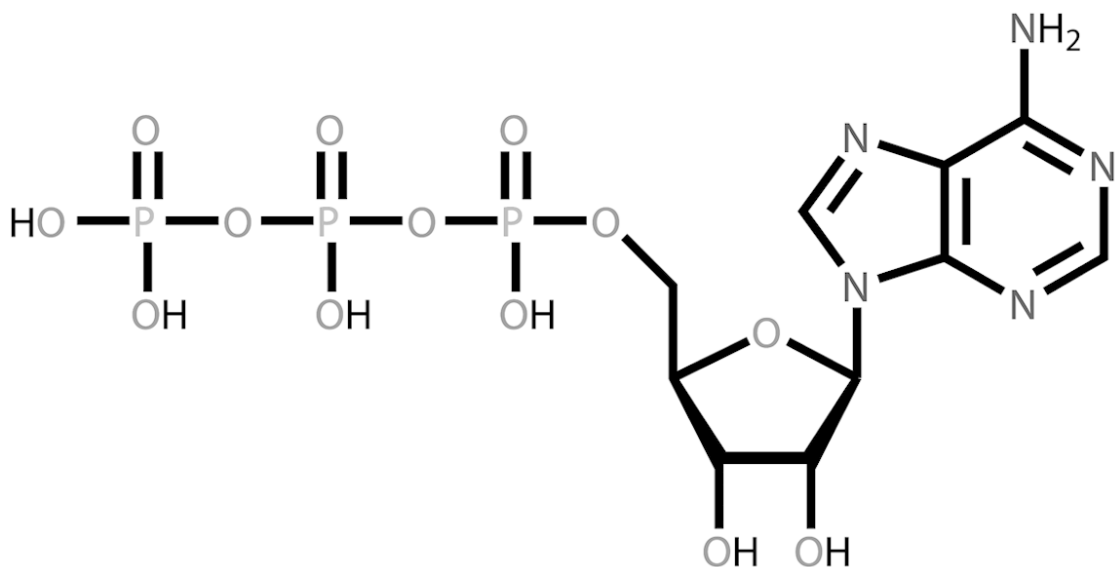
Любое живое существо, будь то ромашка, слон или человек, нуждается в энергии. Организмы получают ее из определенных веществ, называемых источниками энергии. Аденозинтрифосфат, или сокращенно АТФ. Молекулы АТФ производятся безостановочно, и в каждой клетке вырабатываются десятки миллионов раз за кратчайшее время. Но так же стремительно они и отдают свою энергию. Только благодаря этому мы можем видеть, мыслить и двигаться.

Во время пробежки в качестве тренировки на выносливость запас АТФ в одной мышечной клетке полностью расходуется всего за одну-три секунды. Простоя в клетках быть не может, поэтому они демонстрируют удивительную производственную мощность и вырабатывают новые источники энергии: в каждой клетке за секунду производится примерно десять миллионов молекул АТФ. Шедевр эволюции.

Один-единственный источник энергии почти не имеет веса. Он состоит всего из сорока семи атомов, соединенных вместе. Однако, если что-то легкое образуется в каждой клетке миллионы раз, общий вес все равно получится значительным. В организме физически активных людей каждый день образуется примерно столько АТФ, сколько они весят. В теле лежачего вырабатывается только половина от их веса. Получается, у человека весом шестьдесят килограммов, который регулярно ходит на пробежку, за двадцать четыре часа вырабатывается шестьдесят килограммов АТФ. Впечатляющая производительность обмена веществ! Масса тела, разумеется, не меняется, ведь АТФ расщепляется мгновенно. Шестьдесят килограммов в день, при этом одна отдельная молекула почти ничего не весит. Это показывает нам, какое невероятное количество источников энергии нужно человеку для жизни. При интенсивных физических нагрузках выработка АТФ становится еще более активной и увеличивается до 0,5 килограмма в минуту. Таким образом, час пробежки дает тридцать килограммов источников энергии.

АТФ состоит из трех частей: аденина, рибозы и трех фосфатных групп. Аденин и рибоза используются не только для производства энергетических ресурсов – они также являются составными частями ДНК и РНК. ДНК содержит наследственную информацию в виде генов. РНК бывает разных видов. Вероятно, наиболее известная из них – мРНК, называемая также информационной РНК. Она передает генетическую информацию в специальные считывающие механизмы, которые затем строят белки по образцу генов.

Три фосфатные группы особенно важны для обеспечения организма энергией. Если АТФ отдает одну из этих фосфатных групп, высвобождается энергия. Так возникает Аденозиндифосфат (АДФ), обладающий только двумя фосфатными группами. Существует множество разных механизмов, с помощью которых к аденозиндифосфату снова присоединяется фосфатная группа. Благодаря этому источник энергии вновь становится полностью заряженным. Об этой гениально устроенной системе вы узнаете, прочитав следующие страницы.



Химическая формула аденозинтрифосфата (АТФ)

О = кислород, Н = водород, Р = фосфор, N = азот

Во всех точках, где линия изгибается, есть атом углерода.

Если образуется много АТФ, человек чувствует себя энергичным. Утром просыпается в хорошем настроении, выполнение дел ему в радость, жизнь доставляет удовольствие. Если образуется мало АТФ, приходится заставлять себя выполнить даже самое незначительное дело. Жизнь становится утомительной, человек едва ли не все время чувствует усталость, а настроение чаще всего подавленное. И сон не возвращает силы, которые так нужны. Даже освободив себя на несколько дней от всяких дел или отправившись в отпуск, он лишь незначительно поправляет свое состояние. Обычно накопленная энергия улетучивается уже после первого рабочего дня.

Энергия нужна всем

Она нужна не только для сердцебиения, но и нервным клеткам – с целью поддержания процесса мышления, а также пищеварительным ферментам – чтобы переваривать пищу, и иммунной системе – для защиты организма от вирусов. Человеку необходима энергия для дыхания, сна и миллиардов обменных процессов, протекающих в организме каждую секунду. Когда мы заряжены энергией, с нашим телом все в порядке. Сердце бьется как нужно, кровь достигает даже самых далеких клеток, мышление и концентрация не требуют усилий, нет ощущения усталости в мышцах.

АТФ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ ВСЕХ ПРОЦЕССОВ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОРГАНИЗМЕ. ЕСЛИ В ЕГО РАСПОРЯЖЕНИИ МНОГО ЭНЕРГИИ, ВСЕ РАБОТАЕТ ИСПРАВНО И МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ХОРОШО.

Энергия определяет, что происходит в организме

С семидесятых годов прошлого столетия известно, что АТФ – это не только основной источник энергии. Она выступает еще и в роли нейротрансмиттера. Это означает передачу информации из одной клетки в другую. Почти все клетки организма распознают сигналы, передаваемые АТФ.

АТФ не только дает энергию для каждого отдельного процесса, но и помогает контролировать их. Например, АТФ вместе с другими нейротрансмиттерами определяет, как часто бьется сердце и насколько расширяются сосуды. Для клеток дефицит АТФ не проходит бесследно. Последствия – аритмия и гипертония.

АТФ также участвует в передаче нервных импульсов от органов чувств, то есть помогает зрению, обонянию, слуху, вкусу и осязанию. Этот источник энергии влияет даже на пищеварение. При содействии других сигнальных веществ АТФ регулирует перистальтику кишечника и активирует ферменты, расщепляющие компоненты пищи.

АТФ НЕ ТОЛЬКО ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЭНЕРГИЮ ДЛЯ КАЖДОГО ПРОЦЕССА, НО И РАСПРЕДЕЛЯЕТ ЕЕ. ОПТИМАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ – ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ.

Энергия делает умными

Во время размышлений, сосредоточенной работы или учебы активизируются определенные нервные клетки мозга. Для этого им необходима энергия в виде АТФ. Нервные клетки образуют новые связи с целью возможности запоминания человеком новой информации – и для этого также требуется энергия.

Когда у нас много энергии, человек может лучше и дольше концентрироваться, быстрее разбирать запутанные вопросы и даже его мысли становятся структурно более сложными. Энергия делает нас умными. Однако это не единственный фактор, повышающий интеллект.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.