18+

Доктор Роман Мальков



ЦИКЛИЧЕСКОЕ ГОЛОДАНИЕ

Продление жизни и улучшение здоровья

Доктор Роман Мальков

Циклическое голодание. Продление жизни и улучшение здоровья

«Издательские решения»

Доктор Роман Мальков

Циклическое голодание. Продление жизни и улучшение здоровья / Доктор Роман Мальков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-903304-8

В этой книге вы узнаете о легком и удобном способе голодания. Это улучшит не только ваш внешний вид, но и здоровье, а также добавит дополнительные годы жизни.

ISBN 978-5-44-903304-8

© Доктор Роман Мальков
© Издательские решения

Содержание

Предисловие 6
Глава 1 Введение 7
Глава 2 Голод 9
Низкокалорийное питание. Чем меньше калорий, тем лучше 10
Полезные бактерии кишечника 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Циклическое голодание
Продление жизни и улучшение здоровья

Доктор Роман Мальков

© Доктор Роман Мальков, 2024

ISBN 978-5-4490-3304-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Рекомендации, данные в этой книге, не могут заменить консультации врача. Они представлены для ознакомительных целей.

Голодание, даже короткое, противопоказано людям с сахарным диабетом, заболеваниями пищеварительной системы, нарушением работы почек, сердечной недостаточностью, другими заболеваниями и беременным. Если у вас имеются заболевания, то обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом перед началом любого голодания. Упомянутые препараты, БАДы не являются лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом.

Глава 1 Введение

В 1989 году я закончил 2-й Московский медицинский институт и прошёл специализацию по гастроэнтерологии. В 1993 году уехал в США, где сдал сертификационные экзамены и основал международную компанию Nutrigen. Эта компания занималась производством спортивного питания и консультацией клиентов по подбору персонализированной диеты на основе генетических тестов. Шёл 1997 год, когда это направление только зарождалось, и мы были лидерами на рынке. Сегодня я продолжаю это делать уже в российской компании Bionutrigen, где являюсь генеральным директором.

После прочтения этой книги и использования моей методики ваше отношение к чувству голода изменится. Вы перестанете испытывать стресс и бросаться к холодильнику при первом его ощущении. Многие мои пациенты, которые прошли через эту программу говорили одни и те же слова: «Моё отношение к чувству голода стало совершенно другим: я теперь могу не есть гораздо дольше, чем раньше, не испытывая стресс и дискомфорт…»

Я уделяю много внимания тому, что чувствуют мои пациенты. Изнурительная борьба с собой – это не то, что я предлагаю. Все мои программы легко использовать, и они не требуют больших усилий над собой. Немного дисциплины, и вы увидите первый результат. Голодание активирует не только гены долголетия, но и многие другие гены, которые заставляют организм функционировать эффективнее. В организме существует класс клеток, называемый стволовыми. Эти клетки являются резервными, и не используются в обычном состоянии. Голодание заставляет организм задействовать стволовые клетки, и они начинают превращаться в новые клетки организма. Голодание активизирует функцию жиросжигающих ферментов, что позволяет переключить метаболизм на сжигание жиров как главный источник энергии. Дело в том, что у многих людей метаболизм акцентирован на углеводах. Их организм, образно говоря, можно сравнить с машиной, в бак которой заливается высокооктановое топливо- АИ-95. Это негативно влияет на здоровье и продолжительность жизни. Но есть люди, у которых организм в большой степени использует жир. Их организм образно можно сравнить с дизельным двигателем, который работает на более низких оборотах и более долговечный. Голодание помогает первой группе людей переключиться на жиры как основной источник энергии и уменьшить гиперинсулинемию (повышенная концентрация инсулина в крови). Благодаря краткосрочному голоданию многим моим пациентам удалось отказаться от углеводов, справиться с инсулинорезистентностью и начать вести более здоровый образ жизни.

Ваши гены могут быть активированы и дезактивированы вашими действиями. Голодание очень сильно активирует работу генов долголетия (ADIPOQ, CETP, ApoC3 и др.). Активация генов SIRT1, SIRT2 и SIRT3 позволяет предупреждать рак. Активация становится особенно сильной, когда продолжительность голодания превышает 3 дня. Активность гена mTOR снижается, и это запускает важные механизмы клеточного ремонта. Например, удаление внутриклеточного мусора – аутофагия. В процессе голодания, когда организм не получает белок, начинается активный распад белка в организме. В процессе старения происходит накопление отработавших белков. Эти белки накапливаются в различных органах и тканях и нарушают их функцию. Голодание помогает избавится от этих белков. Старый, гликозилированный белок разрушается. Разрушаются белковые отложения, которые особенно опасны тем, что откладываются в нервной ткани головного мозга (мозговые бляшки). Исследования показали связь с накоплением бета-амилоидов и тау-белков в нервных тканях головного мозга с развитием болезни Альцгеймера.

10 полезных эффектов от голодания:

1. Краткосрочное голодание ускоряет метаболизм, помогает похудеть сохраняя мышцы
2. Грамотное голодание предупреждает диабет

3. Голодание подавляет системное воспаление, один из важных механизмов старения человека.

4. Защищает сосуды и сердце (улучшается артериальное давление, липидный профиль в крови, общий холестерин, эластичность сосудов)

5. Защищает мозг (улучшает память и мышление)

6. Защищает от рака

7. Тормозит старение и омолаживает

8. Продлевает жизнь

9. Активизирует иммунную систему

10. Уменьшает инсулинорезистентность

Голодание это отличный способ борьбы с гиперинсулинемией и инсулинорезистентностью. Даже если у вас не получится проголодать желаемое время, вы получите незаменимый опыт и новое понимание диеты в целом. Вы сможете переосмыслить такие понятия, как переедание, количество необходимой еды, количество приемов пищи, и это поможет вам в будущем.

Глава 2 Голод

Центр голода и насыщения находится в головном мозге. На активность этих клеток влияют гормоны и импульсы от рецепторов. На формирование чувства голода большое влияние оказывают гормоны грелин и лептин. Грелин вырабатывается клетками желудка и 12-перстной кишки при отсутствии внешнего раздражителя – пищи. Как только пища попадает в желудок, его выработка прекращается. Это гормон голода. Низкая концентрация грелина в крови способствует возникновению чувства сытости. В следующей главе я научу вас как можно уменьшать секрецию грелина. Нужно отметить, что это не единственный механизм и гормон, задействованный в регуляции чувства голода и насыщения. Кроме грелина и лептина в регуляции чувства насыщения участвуют, например, бомбезин, панкреатический полипептид и другие гормоны. Также важную роль играет уровень глюкозы в крови. В сосудах расположены многочисленные рецепторы, которые реагируют на уровень глюкозы. При изменении концентрации глюкозы в крови в ту или другую сторону происходит ответная реакция со стороны многих органов. Кроме того, рецепторы, которые чувствительны к глюкозе и инсулину находятся на поверхности многих клеток. Эти рецепторы регулируют проникновение глюкозы внутрь клеток через клеточную стенку.

Почему после приёма быстрых углеводов (сладостей) очень быстро возникает чувство голода? Глюкоза, попадая быстро в кровоток, раздражает рецепторы в сосудах. Поджелудочная железа выделяет инсулин. Возникает чувство насыщения, но оно длится недолго по той причине, что концентрация глюкозы в крови быстро уменьшается. Инсулин взаимодействует с рецепторами клеток организма, и глюкоза заходит внутрь этих клеток (мышцы и другие органы). Концентрация глюкозы в крови быстро уменьшается до низких значений. Низкая концентрация глюкозы в крови регистрируется рецепторами в сосудах и вносит свой вклад в появление чувства голода. Повышенные концентрации инсулина в крови (гиперинсулинемия) являются причиной частого возникновения чувства голода.

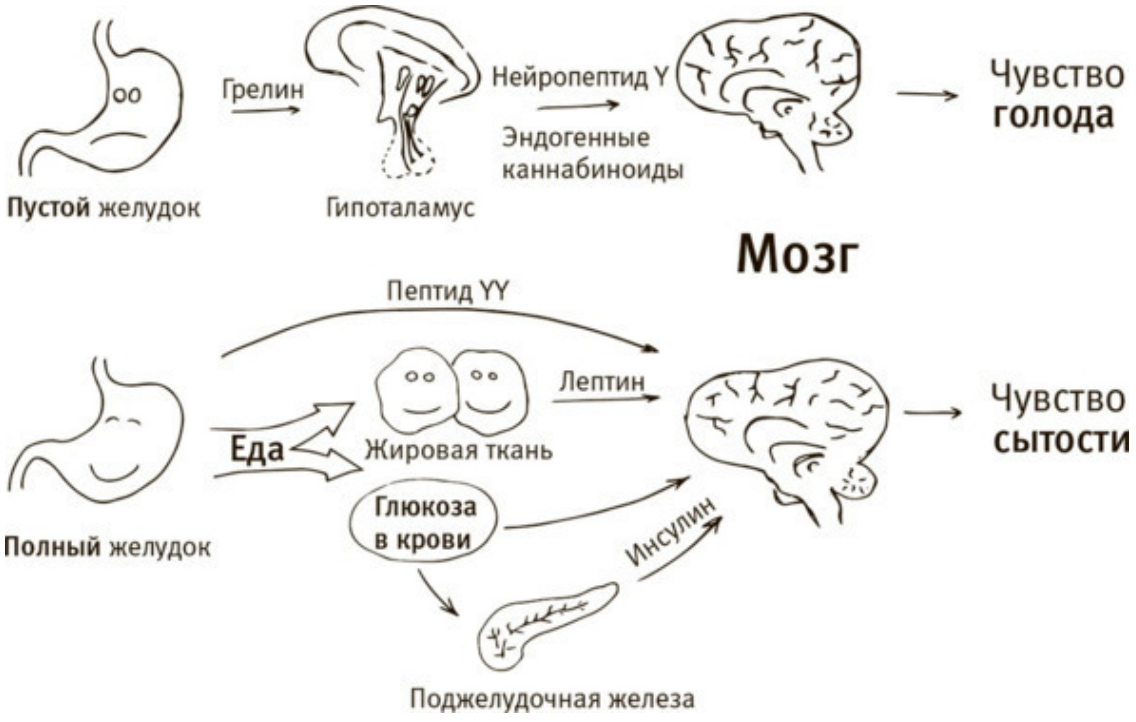


Рис.1 Упрощённая схема регуляции голода

Низкокалорийное питание. Чем меньше калорий, тем лучше

Многочисленные исследования на животных показали, что низкокалорийное питание продлевает жизнь. Так, например, четырёхдневное голодание на 45% продлевает жизнь мышей. Мыши голодали по 4 дня каждые 3 недели. Аналогичные эффекты замечены и у людей. Проблема лишь в том, что мало кто из людей хочет регулярно отказываться от еды на 4 дня.

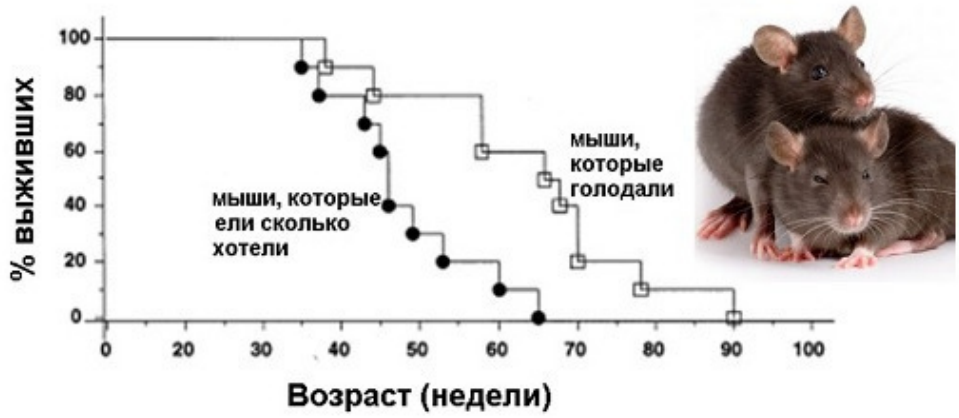


Рис.2

Ранее предполагалось, что низкое поступление калорий замедляет метаболизм, но это оказалось ошибочным. Низкокалорийная диета вовсе не замедляет метаболизм у млекопитающих, а играет роль стресса, который мобилизирует защитные силы организма. Голодание является максимальным стрессом, но не эмоциональным, а физическим! В чём разница? Эмоциональный стресс вызывает угнетение иммунной системы, что негативно сказывается на здоровье. Физический стресс от голода работает наоборот: иммунная система активизируется. При голодании возникают дополнительные преимущества: организм активнее расщепляет старые белки, активизируется фагоцитоз (процесс устранения старых клеток), аутофагии (самопереваривания старых клеточных структур). При голодании более трёх дней в крови появляются новые иммунные клетки, и начинается возобновление клеток крови из резервных стволовых клеток. В 2016 году японский ученный-биолог Есинори Осуми получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине за описание процесса аутофагии. Суть открытия в том, что были показаны механизмы как организм избавляется от ненужного внутриклеточного «мусора».. Эффект клеточного «самоедства» происходит ежедневно, но особенно активизируется в момент голода, когда организм испытывает физический стресс и ему необходимо находить источник белка. В этот момент клетки избавляются от наименее важных для жизни белков – старых, гликированных или поврежденных. Таким образом Осуми показал как происходит самоочищение организма.

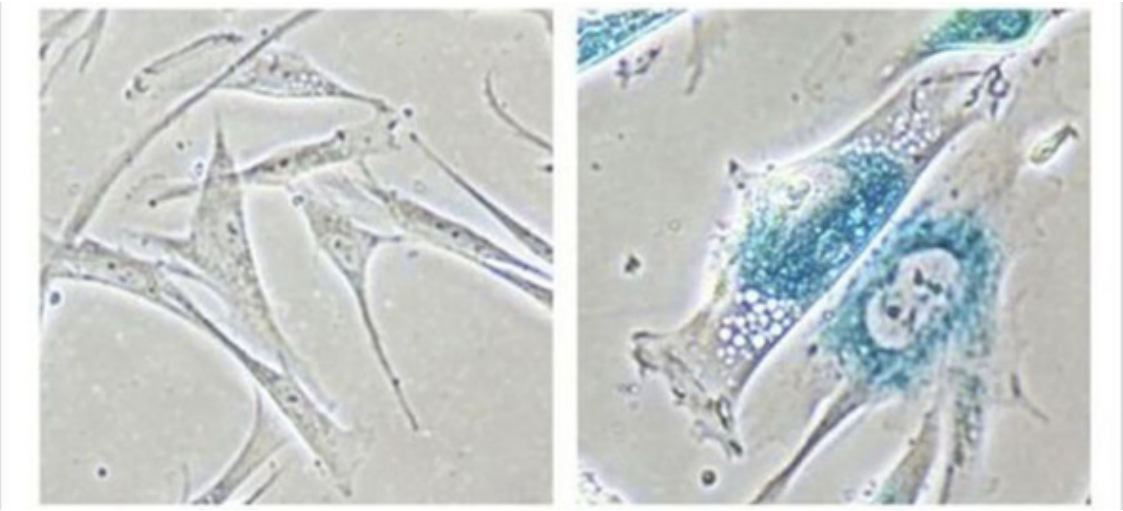


Рис. 3 Молодые (слева) и старые (справа) клетки

Голод является «метаболическим взрывом» для организма. В ответ он продуцирует повышенное количество различных гормонов, приводящих к улучшению метаболизма. Например, концентрация гормона роста повышается в 5 раз. Гормон роста защищает мышцы от разрушения. По это причине вы потеряете жир, но сохраните мышечную массу, в отличие от обычных способов похудения.

Программа «Циклическое голодание» предназначена для домашнего использования по той причине, что воздержание от пищи происходит только в течение короткого промежутка времени, обычно не более одного дня. После однодневного голода не требуется следовать процедуре плавного выхода из голодания. Это связано с тем, что за 1 день не успевают в большим количестве сформироваться токсичные продукты. При более длительном голодании – 2 дня и более – токсичные продукты могут негативно воздействовать на почки и вызвать почечную недостаточность. По этой причине длительные курсы голодания проводятся в стационарах под наблюдением медицинского персонала. С точки зрения безопасности, гораздо безопаснее проводить короткие, но частые голодания, чем редкие и длительные.

В течение одного дня голода организм использует остатки пищи, всё ещё находящиеся в кишечнике. В этом случае отсутствие питательных веществ это условный термин. Вы можете не беспокоиться о том, что организму не хватит каких-либо питательных веществ. Калорий ему точно будет достаточно по той причине, что у большинства из нас имеется их месячный запас в виде накопленного жира.

Полезные бактерии кишечника

Я уделяю огромное внимание бактериям кишечника. Они «ключевые игроки» в моей программе. Здоровые бактерии помогают лучше контролировать чувство насыщения и голода, влияют на общую энергетику организма. Здоровые бактерии кишечника обеспечивает организм большим количеством биоактивных веществ – аминокислоты, витамины, прогормоны, жирные кислоты и др. Чем больше здоровых бактерий находится в кишечнике, тем больше этих полезных веществ синтезируется и попадает в организм. Влияние заметно усиливается по мере увеличения количества бактерий. По этой причине я рекомендую приём пробиотиков и метабиотиков в дни голодания.

Я уделяю особое внимание здоровой микрофлоре кишечника еще и по той причине, что она оказывает большие влияние на общий метаболизм. Выделяемые ею вещества попадают в кровоток и улучшают функцию печени, что приводит к уменьшению чувства голода, нормализует уровень сахара в крови. В дни голода необходимо постоянно принимать полезные бактерии в больших количествах. В состав препарата Экофлор входит адсорбент, который удаляет из кишечника формирующиеся токсические вещества, что сразу облегчает самочувствие. Эффект от приема Экофлор длится 4 часа.

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.