18+

Доктор Роман Мальков



# ЦИКЛИЧЕСКОЕ ГОЛОДАНИЕ

Продление жизни
и улучшение здоровья

**Доктор Роман Мальков**

# Циклическое голодание. Продление жизни и улучшение здоровья

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29180185*
*ISBN 9785449033048*

## Аннотация

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.

# Содержание

Предисловие 5
Глава 1 Введение 6
Глава 2 Голод 10
Низкокалорийное питание. Чем меньше калорий, тем лучше 13
Полезные бактерии кишечника 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

# 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 дисципли-

ны, 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 ра-

боту 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.

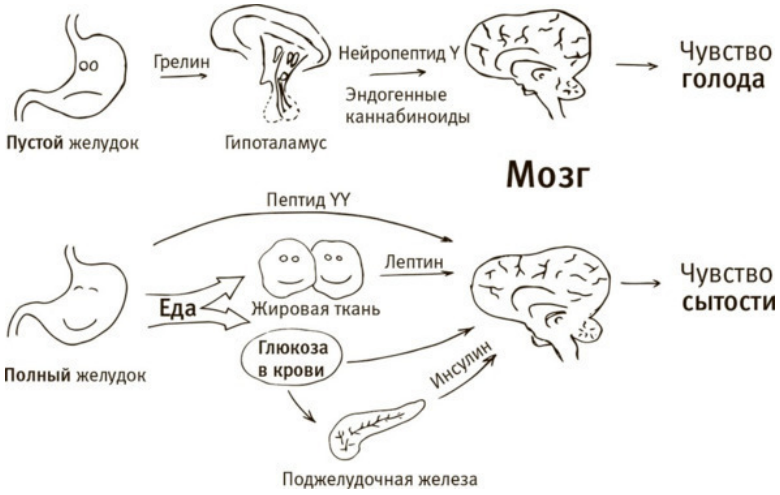



Рис.1 Упрощённая схема регуляции голода

# 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.

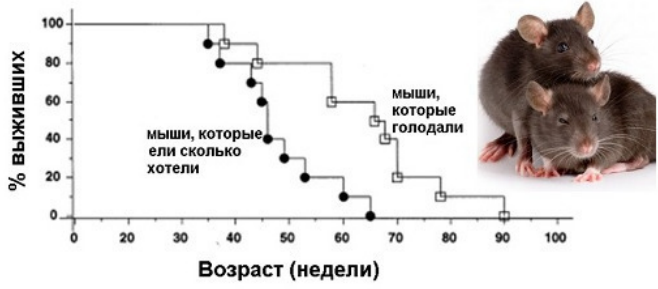



Рис.2

Ранее предполагалось, что низкое поступление калорий замедляет метаболизм, но это оказалось ошибочным. Низкокалорийная диета вовсе не замедляет метаболизм у млеко-

питающих, 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.

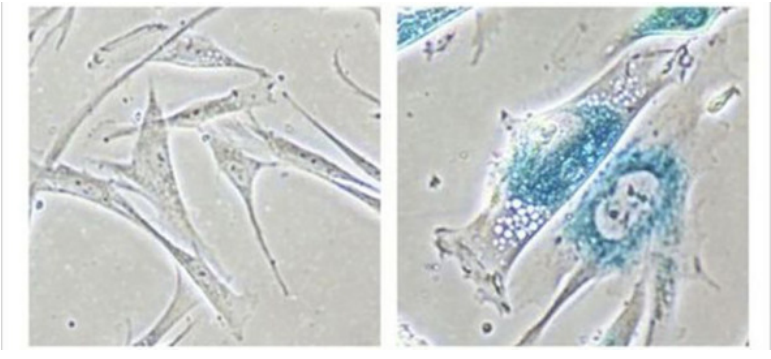


Рис. 3 Молодые (слева) и старые (справа) клетки

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 – ток-

сичные 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.