

18+

Доктор Роман Мальков
*Циклическая противогрибковая
диета*

Путь к здоровью и стройной фигуре



Доктор Роман Мальков

**Циклическая противогрибковая
диета. Путь к здоровью
и стройной фигуре**

«Издательские решения»

Доктор Роман Мальков

Циклическая противогрибковая диета. Путь к здоровью и стройной фигуре / Доктор Роман Мальков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-852587-2

Изложенные в книге рекомендации по устранению брожения в кишечнике являются результатом многолетнего опыта работы с пациентами с лишним весом и метаболическим синдромом. Это книга поможет не только похудеть, но и значительно улучшить здоровье и продолжительность жизни.

ISBN 978-5-44-852587-2

© Доктор Роман Мальков
© Издательские решения

Содержание

Помните:	6
Введение	7
История	8
Микробиом и противогрибковая диета	9
Синдром протекающего кишечника	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Циклическая противогрибковая диета

Путь к здоровью и стройной фигуре

Доктор Роман Мальков

Перед применением рекомендаций требуется консультация врача. БАД не является лекарственным средством. Имеются противопоказания

© Доктор Роман Мальков, 2025

ISBN 978-5-4485-2587-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Помните:

*** Информация, представленная в этом тексте,
не является медицинской консультацией.**

*** Обратитесь к врачу для получения
квалифицированной медицинской помощи**

ВНИМАНИЕ: Гибель Кандиды может привести к высвобождению токсинов и возникновению токсических реакций, таких как головная боль и усталость. Рекомендуется планировать начало противогрибкового протокола на вечер пятницы, с учетом последующих выходных дней. Проявление токсикоза можно смягчить потреблением адсорбентов (Энтеросгель или Экофлор).

Введение

В группу дрожжевых грибов рода *Candida* входит более 100 видов: *C. Glabrata*, *C. Krusei*, *C. Albicans*, *C. Tropicalis*. Если в прошлые годы *C. Albicans* была наиболее частой причиной заболеваний, то в последнее время она перестает быть лидером.

В кишечнике человека могут обитать различные виды грибов рода *Candida*, среди которых наиболее распространены:

Candida albicans – основной возбудитель кандидоза. Она отвечает за 75—85% случаев кандидоза.

Candida glabrata – часто встречается при нарушении иммунитета.

Candida tropicalis – может вызывать инфекции у людей с ослабленным иммунитетом. Вызывает 10—15% случаев кандидоза.

Candida parapsilosis – ассоциируется с инвазивными инфекциями.

Candida krusei – известен своей устойчивостью к некоторым противогрибковым препаратам.

Эти грибы могут быть условно-патогенными и проявлять активность при снижении иммунитета.

В последнее время наблюдается значительное количество людей с ослабленным иммунитетом. Причинами этого являются не только недостаточное грудное вскармливание, но и негативное воздействие экологических факторов, включая продукты питания, содержащие химические добавки. Консерванты, сахарозаменители, улучшители текстуры, разрыхлители и вещества, продлевающие свежесть, все они нарушают защитный слизистый барьер в кишечнике и оказывают негативное влияние на микрофлору. Иммунитет формируется в кишечнике.

Дисбаланс микрофлоры создает благоприятные условия для размножения грибов рода *Кандида*, что, в свою очередь, способствует развитию «синдрома дырявого или протекающего кишечника».

История

Исследователи тропических джунглей обнаружили удивительное событие, которое заставило задуматься. Муравьи залезали ровным строем на дерево, где внезапно погибали. Через короткое время из тела мертвого муравья вырастал гриб. Гриб продолжал расти, питаясь корой дерева. Дальнейшие исследования ботаников показали, что этот вид гриба использует тело муравьев как транспортное средство для того, чтобы попасть на дерево, где продолжался их цикл развития. Каким образом грибы передают сигнал нервной системе муравья и берут её под свое управление остается загадкой. Остается только надеяться, что грибы внутри человека не имеют интеллекта и злого умысла.

Как грибы воздействуют на человека? Они поглощают глюкозу, что приводит к истощению энергетических запасов хозяина. Это может проявляться в виде хронической усталости, апатии, частых приступов голода и тяги к сладким, мучным продуктам или алкоголю. Грибы способны влиять на пищевое поведение хозяина, вызывая зависимость от сладостей, мучных изделий, алкоголя, а в некоторых случаях и наркотических веществ. Поэтому я в первую очередь акцентирую внимание на снижении концентрации грибов в организме пациентов, прежде чем перехожу к лечению таких состояний, как ожирение, онкологические заболевания и алкогольная зависимость.

Микробиом и противогрибковая диета

Синдром протекающего кишечника

В английской медицинской терминологии – leaky gut syndrome. В российских медицинских публикациях – синдром повышенной эпителиальной проницаемости (СПЭП), синдром повышенной проницаемости кишечника.

В здоровом организме грибы и белки не сталкиваются с внутренней средой организма (кровью). В этом случае иммунная система не формирует защитных антител. Нарушение баланса между количеством здоровых и условно патогенных бактерий в кишечнике приводит к увеличению токсичных метаболитов и последующему воспалению клеток кишечника. При воспалении клеток кишечного эпителия между ними образуются щели и крупные белковые молекулы, токсины и грибы попадают в кровоток. Иммунная система вынуждена защищать организм. Она нейтрализует эти чужеродные вещества. В результате образуются комплексы антиген-антитело, которые циркулируют в крови, а затем откладываются в органах и приводят к формированию хронического воспаления. Очень большую роль в этом случае играют грибы. Грибы рода *Candida* (Кандида) являются сапрофитами, то есть, в норме живут в просвете кишечника. У здорового человека биоплёнка из полезных бактерий и толстый слизистый слой не дают грибам контактировать со стенкой кишечника. В случае нарушения защитного барьера, грибы проникают в кровоток и вызывают каскад негативных последствий, **даже при отсутствии их избыточного роста**. Такие анализы, как ХМС по Осипову или посев кала могут не показывать избыточный рост грибов, но проблема может присутствовать, если у человека есть синдром «дырявого или протекающего» кишечника. По этой причине, для поддержания здоровья необходимо делать регулярные усилия для улучшения слизистого барьера, а также нормализации баланса между бактериями кишечника. Это особенно важно тем, кто принимает антибиотики и имеет хронический дисбактериоз кишечника. Именно дисбактериоз кишечника часто является причиной синдрома протекающего кишечника в хронической форме. Исследования показывают, что дисбактериоз кишечника сохраняется более 2 лет после 1-кратного курса антибиотиков широкого спектра действия. Защитный барьер слизи и бактерий могут повреждать консерванты из пищи, лекарственные средства и БАДы, эмульгаторы и другие химические добавки в пище. Особенно опасен черный перец, который добавляют в БАДы для улучшения проникновения в кровь основных веществ биологической добавки. Черный перец вызывает воспаление клеток кишечника, что приводит к синдрому протекания. Основные вещества БАДа попадают в кровоток, но какой ценой! Читайте этикетки. Если на ней указан *Bioperine* или экстракт черного перца, то не используйте этот БАД.

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.