

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>11</b>
Циклический кетогенез: запуск и остановка кетоза .....	13
Выбор времени приема пищи.....	14
Польза от кето-голодания или частичного голодания.....	15
Кето-голодание против водного голодания.....	17
Ресурсы, которые могут вам помочь .....	18
Впереди вас ждет увлекательное путешествие.....	18
<b>Глава первая. Почему мы боеем?</b> .....	<b>21</b>
Изменения рациона: состав, качество, время приема пищи .....	24
Синтетические удобрения .....	26
Пищевые добавки .....	27
Пестициды, особенно глифосат .....	27
Электромагнитные поля .....	28
Избыток железа.....	30
Изменения микробиома .....	31
Воспаление.....	32
Выбор времени приема пищи.....	33
Подведем итог .....	38
<b>Глава вторая. История голодания</b> .....	<b>41</b>
Религиозное голодание (пост) .....	43
Голодовки.....	47
Лечебное голодание .....	48
Подведем итог .....	53
<b>Глава третья. Механизмы голодания</b> .....	<b>55</b>
Снижает инсулинорезистентность .....	56
Аутофагия.....	58
Бесплатная трансплантация стволовых клеток (!) .....	62
Счастливые стволовые клетки работают на жире.....	63

Детоксикация .....	64
Циркадные ритмы .....	65
Здоровье кишечника .....	66
Потеря веса .....	67
Функционирование мозга.....	68
Функционирование сердца.....	69
Подведем итог .....	70
<b>Глава четвертая. Разные типы голодания .....</b>	<b>73</b>
Тайная причина, по которой с водным голоданием нужно быть осторожным.....	75
Интервальное голодание: подробный обзор.....	79
Три основных типа интервального голодания.....	80
Программа кето-голодания.....	84
Подведем итог .....	86
<b>Глава пятая. Безопасно ли голодание?.....</b>	<b>89</b>
Побочные эффекты и польза от голодания .....	90
Абсолютные и относительные противопоказания для кето-голодания.....	92
Подведем итог .....	94
<b>Глава шестая. Темная сторона голодания .....</b>	<b>97</b>
Распространение токсичных химикатов .....	98
Отравление тяжелыми металлами и здоровье сердца .....	100
Токсическое воздействие как результат голодания у людей .....	101
Почему большинству людей не удается, сбросив вес, затем не набрать его снова.....	102
Исследования с голоданием у животных, подтвердившие хранение токсинов в жире.....	103
Как ваш организм нейтрализует вредные вещества.....	104
Саунотерапия .....	108
Подведем итог .....	116
<b>Глава седьмая. Циклическая кетогенная диета.....</b>	<b>119</b>
Почему важно перейти к сжиганию жира .....	121
Что такое метаболическая гибкость?.....	122
Глюкоза против кетонов.....	126
Польза от пищевого кетоза .....	127
Немного о жирах, которые нужно есть, и о тех, которые есть не нужно .....	130
Недостатки долгосрочного кетоза.....	132
Циклический кетоз спешит на помощь .....	135
Подведем итог .....	139
<b>Глава восьмая. Руководство по программе «Кето-голодание».....</b>	<b>141</b>
Прежде чем начать: сведите к минимуму контакты с токсинами.....	142
Начните питаться только органической едой .....	144
Кето-голодание шаг за шагом.....	148
Биологические добавки, которые помогут с детоксикацией.....	168

Связывающие вещества.....	171
Что можно пить в дни кето-голодания.....	173
Что делать, если чувствуете голод.....	175

## **Глава девятая.**

<b>Наблюдайте за своим прогрессом с помощью лабораторных анализов.....</b>	<b>177</b>
№1. Витамин D.....	178
№2. Магний в эритроцитах.....	179
№3. Индекс омега-3.....	181
№4. Инсулин натощак.....	182
№5. Ферритин в сыворотке крови.....	184
№6. Высокочувствительный с-реактивный белок (HS-CRP).....	185
№7. Гомоцистеин.....	186
№8. NMP LipoProfile.....	187
Решение 2014 года дало пациентам прямой доступ к результатам анализов.....	188
Подведем итог.....	189
<b>Ресурсы.....</b>	<b>191</b>
<b>Благодарности.....</b>	<b>195</b>
<b>Об авторе.....</b>	<b>197</b>
<b>Примечания.....</b>	<b>199</b>
<b>Предметный указатель.....</b>	<b>229</b>