

УДК 615.874
ББК 51.230
М52

Ketofast. Rejuvenate Your Health with a Step-by-Step Guide
to Timing Your Ketogenic Meals

Dr. Joseph Mercola

Copyright © 2019 by Joseph Mercola Originally published in 2019 by Hay House Inc. USA

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Linor R, CoolVectorStock, NikVector, julio chaniago, Vector Department, Sapunkele,
Alexander Lysenko, Olha Kostiuk, SkyBe, MMvector, Art studio G / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении переплета использована фотография:

SeaCream / HYPERLINK <<http://shutterstock.com/>> Shutterstock.com

Используется по лицензии от HYPERLINK <<http://shutterstock.com/>> Shutterstock.com

Меркола, Джозеф.

М52 Кето-голодание : научное исследование о том, как улучшить самочувствие, очистить организм от токсинов и снизить вес с помощью интервального голодания и полезных жиров / Джозеф Меркола ; [перевод с английского А. В. Захарова]. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с. — (Жизнь в стиле кето).

ISBN 978-5-04-105223-2

Мы знаем, что правильная, здоровая еда может быть лекарством. Но отказ от еды — одно из лучших средств, которые мы можем сделать для своего здоровья. Правильно выстроенные периоды голодания и рацион питания являются невероятно мощным инструментом управления метаболизмом и оздоровления организма. Доктор Джозеф Меркола исследует преимущества хорошо спланированного голодания в сочетании с кетогенной диетой и предлагает пошаговое руководство, которое поможет снизить вес, избавиться от инсулинорезистентности, уменьшить воспаление и оптимизировать работу мозга.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-105223-2

© Захаров А. В., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание
ЖИЗНЬ В СТИЛЕ КЕТО

Меркола Джозеф

КЕТО-ГОЛОДАНИЕ

**Научное исследование о том, как улучшить самочувствие,
очистить организм от токсинов и снизить вес
с помощью интервального голодания и полезных жиров**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Начальник отдела *Т. Решетник*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *М. Хомутова*
Художественный редактор *В. Брагина*
Научный редактор *В. Романова*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *Ю. Дорогова, Ю. Шигарева, Т. Павлова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Фидрууш: «ЭКСМО» АКБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге маңасы, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский қаш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

12+

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 21.12.2020. Формат 70x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,44.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в СОЦСЕТЯХ:

   [bomborabooks](https://bomborabooks.ru)  bomбора

bomбора.ru

ISBN 978-5-04-105223-2



9 785041 052232 >



Эта книга содержит общую информацию и советы, связанные с потенциальной пользой от добавления в ваш рацион определенных видов жиров. Она не ставит перед собой цели заменить персональные медицинские рекомендации. Как и в случае с любой новой диетой, методикам, рекомендованным в этой книге, нужно следовать только после консультации с вашим врачом, чтобы убедиться, что они соответствуют вашей индивидуальной ситуации. Автор и издатель не несут ответственности за какие-либо побочные эффекты, которые могут возникнуть при использовании или применении информации, содержащейся в этой книге.

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Наука, лежащая в основе кетоза и лечебного голодания, постоянно прогрессирует, и можете быть уверены: доктор Джозеф Меркола всегда будет на передовой! Читайте эту интереснейшую книгу, чтобы правильно следовать кетогенной диете и голодать, и избегайте распространенных ловушек — многие из них вас просто шокируют».

Стивен Гандри, доктор медицины, автор бестселлеров *New York Times* — книг из серии «Парадокс растений»; медицинский директор Международного института сердца и легких

«Доктор Меркола снова это сделал. Воспользовавшись новейшими исследованиями о голодании и кетогенной диете, он создал хорошо понятную, действенную и высокоэффективную программу, которая на самом деле может изменить жизнь».

Марк Сиссон, автор книги «Перезагрузка питания», бестселлера *New York Times*, и основатель компании Primal Kitchen

«“Кето-голодание” — это книга об отлично обоснованном практическом подходе к безопасному развитию метаболической гибкости,

необходимой, чтобы улучшить здоровье и избавиться от ожирения, диабета и других расстройств обмена веществ».

Майкл Т. Мюррей, доктор натуропатии, соавтор книги
The Encyclopedia of Natural Medicine

«Простая мысль о том, что верный подбор времени приема пищи и ее составляющих может при широком распространении метода изменить к лучшему миллионы жизней, весьма отрезвляет. “Кето-голодание” — это практическое руководство по восстановлению метаболического здоровья».

Трэвис Кристофферсон, автор книги *Tripping over the Truth: How the Metabolic Theory of Cancer Is Overturning One of Medicine’s Most Entrenched Paradigms*

«“Кето-голодание” дает нам тщательно продуманную программу голодания и питания, которая, согласно современным исследованиям, должна оптимизировать ваше метаболическое здоровье. В этой книге использованы простые термины, понятные даже неспециалисту; она поможет нам разобраться в сложных, взаимосвязанных концепциях голодания, ограничениях времени питания, циркадных ритмах и кетогенных диетах».

Аарон Дэвидсон, создатель *Cronometer*, точного и бесплатного онлайн-инструмента, который помогает отслеживать употребление питательных веществ и дает детальный анализ всего, что вы едите

«После введения в практику интервального голодания и современных медицинских исследований, доказавших его эффективность, появился совершенно новый спектр лечения. Доктор Меркола давно был лидером в деле обучения широкой публики тонкостям интервального голодания, и его новая книга “Кето-голодание” предлагает интересный взгляд на искусство «научного голодания» и на то, как можно безопасно голодать в токсичном мире. Очень рекомендую».

Джим Эмке, клинический нутрициолог

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
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
Глава первая. Почему мы боеем?	21
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
Глава вторая. История голодания.....	41
Религиозное голодание (пост)	43
Голодовки.....	47
Лечебное голодание	48
Подведем итог	53
Глава третья. Механизмы голодания.....	55
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
Глава четвертая. Разные типы голодания	73
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
Глава пятая. Безопасно ли голодание?.....	89
Побочные эффекты и польза от голодания	90
Абсолютные и относительные противопоказания для кето-голодания.....	92
Подведем итог	94
Глава шестая. Темная сторона голодания	97
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
Глава седьмая. Циклическая кетогенная диета.....	119
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
Глава восьмая. Руководство по программе «Кето-голодание».....	141
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.

Наблюдайте за своим прогрессом с помощью лабораторных анализов.....	177
№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
Ресурсы.....	191
Благодарности.....	195
Об авторе.....	197
Примечания.....	199
Предметный указатель.....	229

*Посвящается маме и папе, которых я недавно потерял.
Спасибо вам обоим, что воспитали меня.
Я бы не был тем, кто я есть сейчас,
без вашей любви и поддержки.*

ВВЕДЕНИЕ



ВОЗМОЖНО, вы читаете эту книгу потому, что у вас серьезные проблемы со здоровьем, или же вы входите в 40 % населения, страдающего ожирением. Если вы действительно принадлежите к одной из этих категорий, эта книга даст вам стратегию, которая поможет вернуть здоровый вес и наконец освободиться от нездоровых «ломок», которые мешают вам выбирать здоровую пищу.

Лишний вес, который вы сбросите благодаря этой программе, содержится в основном в висцеральном

жире, опасном жире, накапливаемом вокруг органов, который, как считается, вызывает метаболическую дисфункцию, инсулинорезистентность и хроническое воспаление. Избавившись от этого жира, вы сможете снизить артериальное давление, вернуться к здоровым уровням холестерина и снизить риск диабета и заболеваний сердца.

Соединенные Штаты Америки страдают от натиска хронических дегенеративных заболеваний; инсулинорезистентность, в частности,

играет большую роль в эпидемии ожирения, сердечных болезней, рака и диабета, а также нейродегенеративных заболеваний вроде болезней Альцгеймера и Паркинсона.

Даже по консервативным оценкам официальных медицинских экспертов, половина населения США страдает диабетом или преддиабетом, а если использовать более чувствительные методы оценки, например, глюкозотолерантный тест с 70 граммами глюкозы и измерением уровня инсулина в течение четырех часов после этого, то придется признать, что инсулинорезистентность наблюдается и вовсе у 80 % американцев.

Инсулинорезистентность неизменно сопровождается метаболической негибкостью — неспособностью сжигать жир в качестве основного источника топлива. По большей части у этого явления две причины: избыточное потребление углеводов и переработанной еды и неправильный выбор времени приема пищи. Эти вопросы подробно описаны в моем предыдущем бестселлере — «Клетка на диете» (*Fat for fuel*).

Проблема с использованием углеводов в качестве основного источника энергии состоит в том, что они заставляют уровень сахара в крови повышаться и понижаться, что может вызывать неконтролируемый голод и мешать вам поддерживать сосредоточенность в течение долгого времени. Когда ваш организм метаболически гибок и может сжигать жир в качестве топлива, у вашего мозга есть постоянный источник энергии, на который он всегда может рассчитывать, так что вы можете фокусировать внимание дольше. А еще у вас не будет тумана в голове. Повышенная острота ума — это одна из главных перемен к лучшему, происходящих в жизни людей, которые вернули себе метаболическую гибкость.

Ваша метаболическая гибкость станет фундаментом для борьбы с большинством хронических проблем со здоровьем. После того как вы начнете сжигать жир в качестве топлива, ваш организм станет испытывать намного меньший окислительный стресс, снизив тем самым хроническое воспаление. Все это происходит благодаря выработке кетонов — мощнейших противовоспалительных молекул, которые снижают содержание в крови таких воспалительных маркеров, как С-реактивный белок и лейкоциты. Вы станете меньше страдать от распространенных болезней вроде артрита, акне и экземы. А еще у вас значительно улучшится состав кишечного микробиома, что, в свою очередь, снизит риск

удаления желчного пузыря — это одна из самых распространенных операций в США.

Когда вы начнете сжигать жир в качестве топлива, у вас, скорее всего, заметно повысится уровень энергии и выносливость; вы больше не будете наткаться на невидимую стену. Еще вы станете лучше спать, и у вас будут более длинные и частые периоды глубокого сна, что поможет вам просыпаться расслабленным и отдохнувшим.

И, что важнее всего, этот подход поможет вам избавиться от инсулинорезистентности, которая, как мы уже обсудили выше, играет одну из важнейших ролей в эпидемии сердечных заболеваний, болезни Альцгеймера, рака и диабета, от которых страдают более 80 % населения и которые несут с собой боль, страдания и преждевременную смерть.

ЦИКЛИЧЕСКИЙ КЕТОГЕНЕЗ: ЗАПУСК И ОСТАНОВКА КЕТОЗА

Я совершенно убежден, что рекомендовать можно только такие медицинские стратегии, которые вы тщательно изучили и лично применяли на практике. Как и многие из тех, кто открыл для себя пищевой кетоз, я сначала верил, что это идеальный диетологический подход и что кетогенной диетой нужно пользоваться постоянно. Но мое тело дало мне понять, что в моем случае это не так, и, как мне кажется, то же верно и для большинства людей.

Постоянный пищевой кетоз — это краткосрочное медицинское вмешательство, которое используется в течение нескольких недель или месяцев (иногда — дольше, если у пациента есть нарушения обмена веществ и/или ожирение). Постоянный пищевой кетоз необходим лишь до того момента, пока ваш организм не научится сам сжигать жир в качестве топлива и не начнет вырабатывать кетоны. После того как вы начнете вырабатывать кетоны в достаточном количестве (более 0,5 ммоль/л в крови), ваша метаболическая гибкость восстановится, и вам нужно будет снова вводить в рацион больше углеводов и белков.

Если вы продолжите поддерживать диету с низким количеством углеводов, нормальным — белков и большим — высококачественных жиров даже после того, как восстановите метаболическую гибкость, могут начаться серьезные проблемы со здоровьем. В частности, что весьма важно, вы лишите кишечный микробиом необходимой ему пищи — нерастворимых пищевых волокон из богатых полезными углеводами овощей и фруктов, которые должны быть неотъемлемой частью рациона.

Пожалуйста, не совершайте той же ошибки с пищевым кетозом, что совершил и я, и многие другие. Большинство людей не должны постоянно сидеть на кетогенной диете; это нужно делать лишь периодически. Когда вы станете метаболически гибкими и сможете сами вырабатывать кетоны, кетогенную диету нужно соблюдать лишь несколько раз в неделю, чтобы поддерживать метаболическую гибкость. Если же вы вернетесь к прежней постоянной диете с высоким содержанием углеводов и белков, то постепенно лишитесь метаболической гибкости, и все придется начинать сначала.

ВЫБОР ВРЕМЕНИ ПРИЕМА ПИЩИ

Тщательный выбор состава макронутриентов — это важный этап в достижении пищевого кетоза, но не менее важная часть стратегии — правильный выбор *времени* приема пищи. В идеале вам нужно постепенно сокращать «окно» приема пищи до шести-восьми часов в день. Это называется интервальным голоданием или ограничением времени приема пищи.

Большинство людей едят постоянно, весь день — от пробуждения до отхода ко сну. Многие из них постоянно что-то жуют годами, а то и десятилетиями. Это нарушает нашу генетическую и биохимическую программу и лишает нас многих потрясающих преимуществ, которые дают циклы насыщения и голодания.

Еще 100 с небольшим лет назад у человечества не было доступа к пище 24 часа в сутки и семь дней в неделю. (Конечно, в некоторых регионах мира такая ситуация сохраняется и по сей день). Но благодаря

современной технологии очень многие из нас могут есть круглосуточно. Проблема в том, что даже самая высококачественная и питательная еда не даст вам достичь оптимального уровня здоровья, если вы будете есть без перерыва. Вы просто должны регулярно воздерживаться от приема пищи, если хотите активировать врожденные механизмы тела для восстановления и регенерации.

Если вы новичок в интервальном голодании, то первый период времени, с которым нужно разобраться, — время перед отходом ко сну. Очень важно не есть ничего минимум три часа перед сном, чтобы не получать калорий, которые организму вообще не нужны. Если у организма есть доступ к калориям, которые ему не нужны для немедленного использования, то в митохондриях повышается производство аденозинтрифосфата (АТФ) — «энерговалюты» организма. Это, в свою очередь, приводит к перепроизводству свободных радикалов, которые могут повредить клеточные мембраны, белки и ДНК.

ПОЛЬЗА ОТ КЕТО-ГОЛОДАНИЯ ИЛИ ЧАСТИЧНОГО ГОЛОДАНИЯ

После того как вы начнете получать вышеописанную пользу от циклического кетоза и наконец-то сможете сжигать жир в качестве топлива, можно будет вывести программу на следующий уровень, перейдя к кето-голоданию или частичному голоданию.

Возможно, вы зададите вопрос: зачем это нужно, если вы уже и без того сжигаете жир как топливо и регулярно практикуете интервальное голодание с суженным окном приема пищи? Главная причина в том, что интервального голодания, даже продолжающегося 18 часов в день, будет недостаточно, чтобы получить волшебную пользу от более длительных периодов без приема пищи.

Вот три основных достоинства кето-голодания.

- 1) Детоксикация.** Вы будете стимулировать вывод токсинов, которые действовали на всех нас в течение последнего