

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	19
<i>Мы проигрываем в войне с онкологическими заболеваниями, потому что долгие годы боролись не с тем врагом.....</i>	21
<i>Всемогущая митохондрия</i>	22
<i>Программа питания, которая поможет наладить обмен веществ</i>	24
<i>Это только зарождающаяся наука, но воспользоваться ее плодами можно уже сейчас</i>	25

ЧАСТЬ I. ПРИВОДИМ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ В ПОРЯДОК

Глава 1. Правда о митохондриях, свободных радикалах и пищевых жирах	31
<i>Митохондрия.</i>	
<i>Прошу любить и жаловать</i>	32
<i>Свободные радикалы — лучшие друзья митохондрий</i>	34
<i>Добавкам нет!</i>	
<i>Ограничиваем долю свободных радикалов с помощью диеты</i>	37
<i>Стол американцев в начале 1900-х годов.....</i>	39
<i>Насыщенные жиры становятся нашими врагами</i>	43
<i>Как руководства по питанию губили здоровье нации</i>	46
<i>Эксперимент с низкожировой диетой закончился полным провалом.....</i>	47
<i>Что говорит наука?</i>	50
<i>Правда о насыщенных жирах.....</i>	52

Глава 2. Почему вам нужна митохондриальная метаболическая терапия (ММТ)	57
<i>Почему именно ММТ?</i>	58
<i>Дополнительные преимущества митохондриальной метаболической терапии</i>	63
<i>Влияние кетонов</i>	72
Глава 3. Белковый парадокс	81
<i>Ограничение калорий</i>	82
<i>(Механистическая) мишень рапамицина у млекопитающих (mTOR)</i>	85
Глава 4. Железо и здоровье ваших митохондрий. Неожиданный эффект.....	97
<i>Уровень железа во многом зависит от вашего пола и возраста</i>	99
<i>Как узнать, что у вас избыток железа в крови?</i>	103
<i>Необходимость точного анализа</i>	104
<i>Мой отец сдал кровь на уровень железа, и это спасло ему жизнь</i>	106
<i>Как контролировать уровень железа в крови?</i>	106
Глава 5. Что есть при ММТ: самое чистое и эффективное топливо для организма	111
<i>Углеводы</i>	112
<i>Три безопасных заменителя сахара</i>	118
<i>Жиры</i>	120
<i>Белок</i>	130
<i>Молочные продукты</i>	138
<i>Яйца</i>	140
<i>Орехи и семечки</i>	142

ЧАСТЬ II. ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПРИ ПОМОЩИ МИТОХОНДРИАЛЬНОЙ МЕТАБОЛИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Глава 6. Прежде чем вы приступите к ММТ	147
<i>Что необходимо купить</i>	148
<i>Устанавливаем исходные данные с помощью лабораторных тестов</i>	155
<i>Запишите изначальные показатели вашего организма</i>	158
<i>Вес тела</i>	165
<i>Общее количество углеводов против усвояемых углеводов</i>	172
<i>Меняем образ мыслей</i>	173
<i>Ваш лечащий врач и ММТ. Совместные усилия</i>	174
Глава 7. Как начать	183
<i>Пусть на вашей кухне всегда будут продукты, пригодные для ММТ</i>	183
<i>Уберите с полок все ненужное и избавьтесь от искушения</i>	187
<i>Заведите привычку изучать этикетки</i>	188
<i>Исключаем сахар из диетического питания</i>	189
<i>Пришло время слезть с «сахарной иглы»</i>	193
<i>Макронутриенты. Какие и сколько</i>	194
<i>Решите, с чего начать</i>	200
Глава 8. Переходим к сжиганию жиров	221
<i>Что происходит с вашим метаболизмом</i>	222
<i>Отслеживайте свой прогресс по уровню глюкозы в крови</i>	224
<i>Важно, когда вы едите</i>	227
<i>Важен размер порции</i>	227
<i>Побочные эффекты перехода на сжигание жиров и способы борьбы с ними</i>	228
<i>Следите за своими эмоциями</i>	232

	<i>Занимайтесь физическими упражнениями, но умеренно.....</i>	234
	<i>Знайте трудности в лицо.....</i>	236
Глава 9.	Применение ММТ в течение длительного времени	243
	<i>Что значит быть адаптированным к сжиганию жиров</i>	244
	<i>Анализируем субъективные данные, чтобы проследить прогресс.....</i>	246
	<i>Переходим к объективным данным.....</i>	252
Глава 10.	Оптимизация митохондриального здоровья.	
	Сила голодания	263
	<i>Голодание на воде или жирах.....</i>	264
	<i>Чудеса голодания.....</i>	266
	<i>Краткий экскурс по различным формам периодического голодания</i>	271
	<i>Какие преимущества дает отказ от пищи перед сном</i>	276
	<i>Противопоказания к голоданию</i>	277
	<i>Советы, как адаптироваться к регулярному голоданию</i>	279
	<i>Цикл «насыщаемся — голодаем» поможет насладиться преимуществами долгосрочной жиросжигательной диеты без лишений</i>	280
	<i>Разнообразие как ключ к жизни (не только пряности).....</i>	282
	<i>Как применять цикл «насыщаемся — голодаем».....</i>	283
	<i>Какие состояния говорят о том, что нужно внести разнообразие в свою диету</i>	285
	<i>Общие принципы, которые следует учитывать при внесении разнообразия в диету</i>	285
Глава 11.	Другие способы улучшить здоровье митохондрий	289
	<i>Заземление</i>	290
	<i>Лечение солнцем.....</i>	293
	<i>Инфракрасная сауна.....</i>	295
	<i>Искусственное освещение.....</i>	297

Физические упражнения	301
Холодовой термогенез	301
Добавки	303
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	311
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ	313
ПРИЛОЖЕНИЕ А	
От прыщей до сердечно-сосудистых заболеваний: как работает митохондриальная метаболическая терапия	319
Акне	319
Болезнь Альцгеймера.....	321
Артрит	324
Сердечно-сосудистые заболевания.....	325
Эпилепсия	328
Фибромиалгия, синдром хронической усталости и хроническая боль	330
Гастроэзофагельная рефлюксная болезнь (ГЭРБ).....	332
Синдром раздраженного кишечника (СРК)	334
Мигрень	335
Рассеянный склероз	337
Неалкогольная жировая болезнь печени.....	339
Ожирение	340
Черепно-мозговые травмы.....	342
Диабет второго типа	344
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
Гид по орехам и семечкам	347
СНОСКИ	360
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	380
БЛАГОДАРНОСТИ	390
ОБ АВТОРЕ	398