

ЗМІСТ

Відгуки про книжку	7
Вступ	19
Розділ 1 Правда про мітохондрії, вільні радикали та харчові жири	32
Розділ 2 Чому вам потрібна мітохондріальна метаболічна терапія (ММТ)?	60
Розділ 3 Білковий парадокс	85
Розділ 4 Неочікуваний вплив заліза на здоров'я мітохондрій	100
Розділ 5 Що їсти під час ММТ: Найчистіше й найефективніше паливо для вашого тіла	115
Розділ 6 Перш ніж почати ММТ	152
Розділ 7 Як розпочати	190

Розділ 8 Керуйте вашим переходом до спалювання жирів	231
Розділ 9 Довготривале застосування ММТ	256
Розділ 10 Важливість голодування для оптимізації мітохондріального здоров'я	277
Розділ 11 Інші способи поліпшення здоров'я мітохондрій	306
Підсумки	330
Ресурси	332
Додаток А Від прищів до серцево-судинних захворювань: як ММТ допомагає при різних хворобах	338
Додаток Б Рекомендації щодо горіхів і насіння	370
Подяки	385
Бібліографія	394
Про автора	414

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ВІДГУКИ ПРО КНИЖКУ



«Уже кілька десятків років доктор Джозеф Меркола є нашим провідником у здорове життя. Його остання книжка — це справжній шедевр, що став результатом багаторічної наукової та практичної діяльності. Викладена в ній інформація, якщо їй слідувати, допомагає позбутися зайвої ваги, відновити сили. Ба більше, рекомендований стиль життя сприяє протидії хронічним захворюванням, таким як хвороби серця, діабет і навіть рак».

***Крістіан Нортрон**, лікар, автор книжок «Жіночі хвороби. Методика лікування, яка справді працює. Жіноче тіло, жіноча мудрість» і «Богині ніколи не старіють», визнаних газетою The New York Times бестселерами*

«Я справді вірю, що концепція мітохондріальної метаболічної терапії (ММТ) матиме значний вплив на здоров'я. Як я вже згадував у своїй книжці, люди зі здоровими мітохондріями рідше хворіють на рак. Доктор Меркола значно розширив список хронічних захворювань, що виникають унаслідок мітохондріальних дисфункцій. Він пропонує

Купити книгу на [сайте kniga.biz.ua](http://сайтe kniga.biz.ua) >>>

раціональне пояснення та інструкцію щодо використання ММТ. Цю книжку варто прочитати всім, хто хоче підтримувати своє здоров'я без токсичних фармацевтичних препаратів».

Томас Сейфрід, доктор наук, автор книжки «Рак як хвороба обміну речовин», професор біології в Бостонському коледжі

«Ця чудова книжка знайомить зі справді революційною програмою, яка може допомогти мільйонам людей досягти оптимального здоров'я.

Доктор Меркола в доступній формі пояснює важливість мітохондрій для функціонування метаболізму та надає читачам детальні практичні поради, немов провідник веде своїх читачів. Ця книжка змінить ваше уявлення про харчування і здоровий спосіб життя».

*Лео Галланд, лікар,
автор книжки «Позбуваємося алергії»*

«Книжка доктора Меркола висвітлює результати останніх наукових досліджень у царині зміцнення організму. Вона змінює життя. Не лише пояснює, чому жири як головне джерело енергії поліпшують здоров'я і запобігають багатьом хронічним захворюванням, а й допомагає читачам досягти принципово важливих змін. Люди по всьому світу страждають від того, що дієтологія перетворилася на вигідний бізнес. Доктор Меркола — на основі науково обґрунтованих спростувань усталених шаблонів — дає змогу читачам відновити й підтримувати оптимальне здоров'я».

*Девід Перлмуттер, лікар, F.A.C.N,
сертифікований невролог, автор книжок «Їжа і мозок»
(бестселер № 1 за версією The New York Times), а також
«Їжа і мозок. Довічний план»*

«У своїй книжці доктор Меркола виразно розповідає історію (і міфи) щодо високовуглеводної низькожирової дієти, яка протягом останнього півстоліття стала причиною багатьох хвороб і смертей. Доктор Меркола — один із небагатьох, хто зміг зрозуміти й розвинути мою теорію про те, що здоров'я й тривалість життя кожної людини значною мірою визначається пропорцією жирів і глюкози, які вона споживає від свого народження до смерті. Меркола також довів, що надлишок білка створює цілий комплекс проблем, що руйнують здоров'я. Усі, хто піклується про своє здоров'я, мусять прочитати цю книжку».

Рон Роуздейл, лікар

«Наука вже довела, що споживання жирів призводить до зниження ваги. У цій справді інноваційній книжці доктор Джозеф Меркола не зупиняється на досягнутому й розповідає, яким чином жири, будучи нашим головним паливом, здатні вилікувати організм на мітохондріальному рівні, відновити енергію, повернути гарне самопочуття й перемогти рак та інші хвороби.

Ця книжка спростовує небезпечні міфи про «здорові» дієти, розкриває ту правду про їжу, яку харчова індустрія ніколи вам не розповість, наставляє й підтримує вас на шляху радикального перетворення вашого здоров'я».

*Марк Хайман, лікар, автор книжки
«Мозок. Зворотний зв'язок» (бестселер № 1 за версією
The New York Times), директор Клівлендського клінічного
центру функціональної медицини*

«Сьогодні світ харчування є заплутанішим, ніж будь-коли. Проте останніми роками стає дедалі очевиднішим: нова звичка нашого організму використовувати жири замість глюкози як головного джерела енергії здатна допомогти пацієнтам, які страждають на деякі найбільш руйнівні хронічні захворювання. Книжка доктора Меркола стала для мене цінним ресурсом з двох причин: з особистих міркувань, бо я хворію на рак і прагну створити середовище, яке стримуватиме моє захворювання, а також і з професійного боку — як для лікаря-дієтолога. Ця книжка допоможе мені інформувати, навчати та направляти моїх пацієнтів».

*Патріція Далі, дипломований терапевт-дієтолог,
член Британської асоціації прикладної дієтологічної
терапії (mBANT)*

«Це ще одна багата фактами книжка від візіонера Джозефа Меркола, що здатна не лише змінити ваше життя, а й урятувати його. Доктор Меркола розуміє, як їжа може зберегти здоров'я або знищити його. Безстрашно кидаючи виклик застарілим думкам щодо жирів, дієти та здоров'я, він пропонує конкретні інструкції, які дають вам змогу контролювати ваше самопочуття. І не важливо, ви хворі й хочете одужати чи здорові й бажаєте залишатися такими».

*Барбара Лой Фішер, співзасновниця Національного
інформаційного центру вакцинації*

«Нова книжка доктора Меркола — вершина його дослідницької роботи. Кожна її сторінка — це квінтесенція його геніальної пристрасної до оптимізації здоров'я людей через дієту».

*Тревіс Крістофферсон, автор книжки «Відкидання
правди: як метаболічна теорія раку перевертає
найпоширеніші парадигми в медицині»*

вправ, світлової терапії) і харчових добавок. Доктор Меркола випробував на собі мітохондріальну метаболічну терапію, яку пропонує в цій книжці. Він пройшов довгий шлях випробувань і помилок, повсякчас відстежував рівень глюкози в крові, провів величезну дослідницьку роботу, вивчаючи купу літератури, щоб довести обґрунтованість розроблених ним методів. Я високо ціную його працю і вважаю цю книжку найефективнішою і найдоступнішою інструкцією для людей, які прагнуть взятися за своє здоров'я й позбутися хронічних захворювань».

Лі Коуден, лікар, голова наукової ради Академії комплексної інтегративної медицини

«Книжка, що ви тримаєте в руках, — великий внесок у науку доктора Джо Меркола. Метаболізм — це процес утилізації поживних речовин мітохондріями. Доктор Меркола вчить своїх читачів, як вибирати поживні речовини, що оптимізують мітохондріальні функції. Ця книжка стане інструкцією в боротьбі за здоров'я не лише для кожного з нас, а й для майбутніх поколінь, адже разом з нею з'являтиметься все більше фахівців, які розумітимуть важливість налагодженої роботи мітохондріального метаболізму. Ця книжка ставить мітохондріальні функції на чільне місце заради здоров'я усіх і кожного. Браво!»

Вільям (Віл) ЛаВейлі, лікар

«Доктор Меркола знову довів, що він попереду інших у царині природного оздоровлення. Виявляючи все більше наукових обґрунтувань виникнення хронічних хвороб унаслідок мітохондріальних дисфункцій, доктор Меркола

«Ця книжка надає лікарям і споживачам потужну, науково доведену практичну інформацію. За наявності розмаїття суперечливих суджень щодо харчування ця книжка слугує важливим ресурсом для кожного лікаря в навчанні чи на практиці й для кожної людини, яка прагне уникнути потреби в цих лікарях».

Зак Буш, лікар-ендокринолог

«Нова книжка доктора Меркола — це потужний маніфест, який закликає нас інакше дивитися на концепцію шкідливості жирів, про яку нам так довго й наполегливо розповідали багато років. Це безцінна книжка для тих, хто хоче зрозуміти й запровадити трансформаційні дієтичні зміни, які здатні "перезавантажити" наші метаболічні та клітинні функції. Відмовляючись від глюкози як оптимального джерела енергії, доктор Меркола показує нам, як можна використовувати переваги жиру та кетонів — чистого палива — у пошуках оптимального здоров'я».

Майкл Строка, доктор юридичних наук, M.B.A., M.S., C.N.S., L.D.N., виконавчий директор Ради зі сертифікації спеціалістів у галузі харчування

«У США упродовж 2017 року спостерігалася ціла низка епідемій хронічних захворювань, причиною яких стала отруєна, виснажена, дисфункціональна клітина людини. Сучасні дослідження свідчать, що найважливіша органела в клітині, яка відповідає за стійкість до різних захворювань, — це мітохондрія. У своїй книжці Джо Меркола дає нам конкретний план дій, як відновити наші мітохондрії за допомогою дієти, декількох додаткових простих способів (періодичного голодування, фізичних

у своїй новій книжці пропонує нам простий і природний спосіб оздоровлення».

*Джейсон Фанг, лікар, нефролог, автор книжки
«Путівник по голодуванню»*

«У медицині назріває революція. Відтепер ми вже не дивитимемося на клітину як на пов'язаний мембранами мішок з водою, керований всемогутньою ДНК. Тепер їй відводиться центральна роль, зважаючи на велике значення мітохондрій. Доктор Меркола – зачинатель цієї чудової революції, а його книжка дає нам теоретичну базу й практичні поради щодо підтримання ваших мітохондрій і поліпшення самопочуття. Я хотів би заохотити всіх, щоб вони прочитали цю книжку й добре поміркували над тим, щоб дотримуватися корисних рекомендацій доктора Меркола».

Томас Кован, лікар

«Таку книжку чекали давно. Провівши тривале дослідження, доктор Меркола довів, що жири, а не глюкоза, є джерелом енергії, що підтримує безперервну роботу нашого організму. Він продемонстрував, які зміни відбудуться у вашому житті, якщо ви дотримуватиметеся його порад. Канзаський університет інтегративної медицини чекав на таку книжку!»

*Жанна А. Дріско, лікар, C.N.S, F.A.C.N., директорка
Канзаського університету інтегративної медицини,
професорка ортомолекулярної медицини Медичного центру
Канзаського університету*

«Доктор Меркола — один зі світочів сучасної медицини, а його книжка — унікальна. Чому? Бо вона суперечить застарілим шаблонам і розкриває нам очі на багато речей, приміром, чому корисно голодувати й постити, чому наш організм має перетворитися на апарат зі спалювання жирів. Меркола шокує нас подробицями негативного впливу заліза на стан наших мітохондрій (вас справді це здивує). Цю книжку варто прочитати тим, хто хоче оптимізувати своє тіло та мозок, позбутися хронічних захворювань».

Бен Грінфілд, засновник BenGreenfieldFitness.com

«Ця книжка для тих, хто хоче завжди залишатися здоровим у світі, охопленому пандемією хронічних запальних захворювань. Вона навчить принципів, про які багато людей навіть не чули, і зможе розширити малі групи лікарів-практиків, які вже використовують запропоновані методи. Дотримання викладених у книжці принципів довело свою ефективність у тисяч пацієнтів, і я сподіваюся, що тепер їх число зросте до мільйона. Наведені в книжці способи та стратегії — реальна допомога й відповіді на багато питань щодо нашого самопочуття. Наукові обґрунтування представлено тут виразно й зрозуміло, тому ваш погляд на власне здоров'я і процеси одужання цілком зміниться».

Деніел Полта, лікар-хіропрактик

«Ця книжка з'явилася вчасно. Зі зростанням цін на медичні послуги нам набагато вигідніше запобігти хворобі, аніж лікуватися від неї. Тільки зрозумівши механізми функціонування організму, ми зможемо зберегти тіло й мозок здоровими. Доктор Меркола вивчив купу наукової літератури, щоб безцінні

знання про нас самих потрапили на книжкові полиці. Ця книжка вчить нас не лише тому, що жири мають стати основою дієти, а й тому, як підготувати організм до їх ефективного перероблення та утилізації, а це — ключ до успіху в боротьбі за власне здоров'я».

***Ерін Елізабет**, журналістка-дослідниця, авторка книжки «У світлі рапни», засновниця HealthNutNews.com*

«Доктор Меркола з його сміливими визначеннями й простою мовою продовжує бути піонером у галузі харчування як для Америки, так і для всього світу. Ця книжка навчить, надихне й озброїть своїх читачів, допоможе їм змінитися на краще. Доктор Меркола заради нашого блага, а не заради індустрії, показує, як, включивши в раціон здорові жири й виконуючи низку певних дій, можна знову встати на ноги. Хай ця книжка стане закликом до всіх лікарів, зокрема й стоматологів, серйозніше ставитися до тих рекомендацій щодо харчування, які вони дають своїм пацієнтам».

***Чарлі Браун**, доктор юридичних наук, організація «Споживачі за стоматологічний вибір»*

«Це більше, ніж просто книжка про користь споживання правильних жирів. Вона надає переконливі рекомендації, як зміцнити здоров'я, прискоривши обмін речовин і вироблення клітинної енергії. Ця чудова книжка написана талановитим мислителем. Я сподіваюся, що вона змінить наше колективне мислення щодо сили харчування як засобу лікування. Я дуже рекомендую цю книжку!»

***Майкл Т. Мюррей**, лікар-дієтолог, співавтор книжки «Енциклопедія натуральної медицини»*

«Я вже рік періодично пробує низьковуглеводні й кетонів дієти, але не надто просунулася на шляху до зниження ваги. Прочитавши книжку, я зрозуміла, якими мізерно малими були мої знання і якою далекою я була від мети. Мій батько не так давно помер від хвороби Альцгеймера, і це спонукало мене замислитися щодо власного здоров'я та вжити заходів, щоб уберегтися від хронічних захворювань. За своє життя я прочитала купу книжок із харчування, але ця стала моєю улюбленою. Я впевнена, вона матиме неабиякий вплив на здоров'я усіх, хто дотримуватиметься запропонованих у ній порад. Ще один безцінний внесок доктора Меркола в науку».

Кендра Пірсал, лікар-дієтолог, засновниця Enlita.com

Для мене велика нагорода запропонувати рішення тим пацієнтам, кого не змогли вилікувати провідні фахівці в ліпших медичних закладах країни.

Не подумайте, що я вважаю себе розумнішим за цих лікарів. У жодному разі. Відмінність полягає в тому, що я завжди наполегливо й цілеспрямовано шукаю відповіді на питання щодо здоров'я. Моя перевага була простою: я ліпше розумів, як організм здійснюється сам, і став триматися якнайдалі від інтересів фармацевтів. Такий підхід допоміг зосередити увагу на пошуку та усуненні причини захворювання, а не на пом'якшенні симптомів.

На той час я вже усвідомлював потребу обмежити рафіновані вуглеводи й продукти, що піддавалися обробці, та знайти їм заміну, але ще не здогадувався про важливість споживання високоякісних жирів і активацію природної здатності організму спалювати їх як основне джерело енергії. Я навіть не підозрював, який довгий шлях мені ще треба було пройти.

МИ ПРОГРАЄМО У ВІЙНІ З РАКОМ, АДЖЕ ПРОТЯГОМ ДОВГИХ РОКІВ БОРОЛИСЯ НЕ З ТИМ ВОРОГОМ

За двадцять років по тому, як я дізнався про важливу роль інсуліну, мені довелося прочитати книжку Тревіса Крістофферсона «Відкидання правди: як метаболічна теорія раку перевертає найпоширеніші парадигми в медицині». У мене виникло те саме відчуття прозоріння, яке колись зазнав на лекції доктора Роуздейла. Ось воно — порятунок життів мільйонів людей!

Для мене велика нагорода запропонувати рішення тим пацієнтам, кого не змогли вилікувати провідні фахівці в ліпших медичних закладах країни.

Не подумайте, що я вважаю себе розумнішим за цих лікарів. У жодному разі. Відмінність полягає в тому, що я завжди наполегливо й цілеспрямовано шукаю відповіді на питання щодо здоров'я. Моя перевага була простою: я ліпше розумів, як організм здійснюється сам, і став триматися якнайдалі від інтересів фармацевтів. Такий підхід допоміг зосередити увагу на пошуку та усуненні причини захворювання, а не на пом'якшенні симптомів.

На той час я вже усвідомлював потребу обмежити рафіновані вуглеводи й продукти, що піддавалися обробці, та знайти їм заміну, але ще не здогадувався про важливість споживання високоякісних жирів і активацію природної здатності організму спалювати їх як основне джерело енергії. Я навіть не підозрював, який довгий шлях мені ще треба було пройти.

МИ ПРОГРАЄМО У ВІЙНІ З РАКОМ, АДЖЕ ПРОТЯГОМ ДОВГИХ РОКІВ БОРОЛИСЯ НЕ З ТИМ ВОРОГОМ

За двадцять років по тому, як я дізнався про важливу роль інсуліну, мені довелося прочитати книжку Тревіса Крістофферсона «Відкидання правди: як метаболічна теорія раку перевертає найпоширеніші парадигми в медицині». У мене виникло те саме відчуття прозоріння, яке колись зазнав на лекції доктора Роуздейла. Ось воно — порятунок життів мільйонів людей!

ВСТУП



Ось уже протягом 50 років я вивчаю все, що хоч часті пов'язане з нашим здоров'ям. Я сподіваюся, ця історія допоможе вам уникнути тих болючих і безглуз-дих помилок, що вчинив я на своєму довгому шляху до оптимального здоров'я, адже набагато ліпше й прості-ше вчитися на помилках інших, аніж на власних.

Моє палке захоплення фітнесом почалося у 1968 році. Книжка доктора Кена Купера «Аеробіка» надихнула мене взятися за своє здоров'я, а десять ро-ків по тому — вступити до медичної школи. На жаль, як і багато шанувальників здорового харчування кінця 1960-х — початку 1970-х років, я сидів на низь-кожировій високовуглеводній дієті, що десятиліття-ми популяризувалася засобами масової інформації. Насправді цей різновид дієти — цілковита протилеж-ність тій, що, як я наразі розумію, здатна захистити нас від хронічних захворювань, перемогти рак і опти-мізувати здоров'я.

Протягом семи років навчання в медичній школі та сімейної практики в ординатурі в мене втовкмачу-вали традиційну медичну модель лікування ліками,

ЦЮ КНИЖКУ ПРИСВЯЧЕНО ВСІМ
НАШИМ ДРУЗЯМ, РІДНИМ І БЛИЗЬКИМ,
ЯКИХ МИ ВТРАТИЛИ І ЯКІ МУЖНЬО
БОРОЛИСЯ З РАКОМ.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

яка здебільшого спрямована на усунення симптомів захворювання. Зрештою, за всі ці роки навчання я жодного разу не звернувся до першопричини виникнення хронічних розладів. Це була лише робота із симптомами за допомогою фармацевтичних препаратів і медичних процедур.

У 1995 році в моїй свідомості відбувся справжній сінський переворот. На нараді лікарів у Медичній академії Грейт-Лейк я зустрів доктора Рона Роуздейла. Тоді я ще не розумів, як мені пощастило, адже я став одним з перших, хто черпав натхнення у наукових дослідженнях доктора Роуздейла в галузі клінічної метаболічної біохімії.

Доктор Роуздейл понад три години читав лекцію щодо потреби контролю високого рівня інсуліну в крові з метою запобігання появі багатьох хронічних дегенеративних захворювань, що стали останніми роками справжньою епідемією — діабет, ожиріння, серцево-судинні захворювання, онкологія, артрит, нейродегенеративні розлади.

Імовірно, ви також мали схоже прозріння у вашому житті, коли відчули, що стикнулися з фундаментальною правдою. Щодо цього я знав — це може вплинути на здоров'я сотень мільйонів людей, які конче потребували допомоги.

Наступні десять років я використовував не лише принципи, яким навчив мене доктор Роуздейл, а й знання, отримані мною на всіляких курсах із питань харчування. Мушу сказати, що в медичній школі такого предмета, як дієтологія, мене не вчили. Отже, поступово складалося моє уявлення про їжу як про ліки. І наразі в багатьох медичних школах студентам не викладають навіть ази харчування [1].

Мені пощастило, що зміг застосувати ці принципи й за свою кар'єру допоміг понад 25 тисячам пацієнтів.