Голодание можно условно разделить на две фазы: разрушение и восстановление. При разрушении она характеризуется преобладанием распада белка и нуклеиновых кислот над синтезом, переходом аэробного дыхания на гликолиз, сдвигом показателя pH в кислую сторону, ацидозом. В течении 10-12 часов исчерпывается запас гликогена в печени, и организм начинает сжигать жир и вырабатывать кетоновые тела, которые благоприятны для мозга.

При восстановлении преобладает синтез нуклеиновых кислот над их распадом, возвращается pH к нейтральному состоянию. Исчезает ацидоз, происходит переход на аэробное дыхание с гликолиза.

В итоге:

Голодание убивает старые и поврежденные клетки иммунной системы, затем организм избавляется от них и использует стволовые клетки для создания новых, полностью здоровых клеток. Голодание помогает клеткам восстанавливать ДНК.

Голодание переводит стволовые клетки из бездействующего состояния в состояние самообновления. Это вызывает регенерацию стволовых клеток органа или всей системы.

Усиливается умственный потенциал. Уровень нейротрофинов возрастает. Увеличивается число митохондрий в нервных клетках. Усиливается способность нейронов формировать и поддерживать число связей, усиливая таким образом способность к запоминанию и обучению.

Изменения, которые происходят в мозге при голодании, похожи на тот эффект, который достигается регулярными физическими упражнениями.

Разрушаются и выводятся из тела излишки, шлаки, патологические отложения и образования, соли, избытки жиров, токсины.

Ну и для тех, кто вдохновился результатами, следует знать, что перед тем, как вы решитесь поголодать, убедитесь, что Вы готовы к этому. Посоветуйтесь с врачами. Попробуйте для начала краткое 24 часовое голодание, следя за самочувствием.

При этом пейте воду для того, чтобы Ваше тело быстрее выводило токсины и продукты распада. Кроме того, вода подавляет аппетит и ускоряет метаболизм.

Это сообщение отредактировал **AndyDufrence** - 10.02.2017 - 15:56

[Read Full Article](#)