

# **КОЛЛАГЕНОВАЯ ДИЕТА**

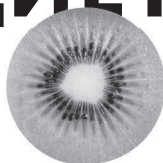
**ДРУГИЕ КНИГИ ДОКТОРА ДЖОША АКСА**

*Рецепты для кето-диеты*

*Кето-диета*

*Ешьте грязь*

# КОЛЛАГЕНОВАЯ ДИЕТА



28-ДНЕВНЫЙ ПЛАН ДЛЯ УСТОЙЧИВОЙ ПОТЕРИ ВЕСА,  
СИЯЮЩЕЙ КОЖИ, ОТЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ КИШЕЧНИКА  
И ОМОЛОЖЕНИЯ

**ДОКТОР ДЖОШ АКС**

Издательство АСТ  
Москва

УДК 615.874  
ББК 51.230  
А41

THE COLLAGEN DIET by Dr. Josh Axe  
Печатается с разрешения издательства  
Little, Brown and Company, New York, USA. и литературного  
агентства Andrew Nurnberg. All rights reserved.

**Акс, Джош.**  
А41 Коллагеновая диета / Джош Акс. — Москва : Изда-  
тельство АСТ, 2021. — 304 с. — (Достоверная медицина).

ISBN 978-5-17-135443-5

Коллаген – самый распространенный белок в орга-  
низме, его важнейший «строительный элемент». Кол-  
лаген улучшает состояние кожи, мышц и сухожилий,  
межпозвоночных дисков, и кровеносных сосудов. Счита-  
ется, что коллаген помогает снизить тревогу и улучшить  
настроение, он контролирует вес и нормализует работу  
кишечника. А согласно новейшим исследованиям, кол-  
лаген замедляет старение, способствует регенерации  
тканей и укреплению иммунной системы.

УДК 615.874  
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-135443-5

© ООО «Издательство АСТ», 2021  
© текст, Dr. Josh Axe, 2019

*Моей жене и лучшему другу Челси, единственной любви  
всей моей жизни, и моему Создателю, без которых  
ничего этого бы не было*



# Содержание

Введение: Недостающее звено современного здоровья 3

## ЧАСТЬ I

### ВСЯ ПРАВДА О КОЛЛАГЕНЕ

ГЛАВА 1	Важный питательный элемент, который исчез из нашего рациона	13
ГЛАВА 2	Новый подход к осмыслению протеина в нашем рационе	27
ГЛАВА 3	Новый крутой научный прорыв в отношении коллагена	38
ГЛАВА 4	Как получить больше коллагена из рациона, начиная с сегодняшнего дня	51
ГЛАВА 5	Шесть привычек, способных подзарядить (или подорвать) коллаген	70
ГЛАВА 6	Как стволовые клетки «реставрируют» и восстанавливают хрящи и кожу	79

## ЧАСТЬ II

### ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ВАС КОЛЛАГЕН?

ГЛАВА 7	Как коллаген улучшает ваши кожу, волосы и ногти	95
ГЛАВА 8	Как коллаген и другие средства исцеляют кишечник	109

## **VIII**    *Содержание*

ГЛАВА 9	Как коллаген снимает боль и воспаление	126
ГЛАВА 10	Еще десять удивительных преобразующих достоинств коллагена	144

### **ЧАСТЬ III**

#### **ПЛАН КОЛЛАГЕНОВОЙ ДИЕТЫ**

ГЛАВА 11	Трехдневная коллагеновая чистка	165
ГЛАВА 12	Коллагеновая диета: 28-дневный план питания	175
ГЛАВА 13	Рецепты коллагеновой диеты	201
ГЛАВА 14	Простой универсальный путеводитель по основам знаний о коллагене	258
	С коллагеновой диетой по жизни	265
	Благодарности	267
	Примечания	269
	Индекс	283

# **КОЛЛАГЕНОВАЯ ДИЕТА**



# Недостающее звено современного здоровья

Случаются такие личные кризисы, которые вгоняют вас в ступор, а бывают те, что побуждают искать ответы и стремиться сделать жизнь, свою и других, лучше. Примером последнего стал повторный онкологический диагноз моей матери.

Те из вас, кто читал мои книги и следит за моими видео в YouTube, Instagram и Facebook, знают эту историю. Мне было лет двадцать пять, и я заканчивал обучение на врача. Однажды, вся в слезах, мне позвонила мама. Когда мне было тринадцать лет, она пережила тяжелый случай рака груди, и после лечения у нее появились проблемы со здоровьем. Ее мучили усталость, депрессия и гипотиреоз. Энергичная, спортивная женщина, которую я знал в детстве, превратилась в тень себя прежней. Именно эта ее трансформация — результат действия лекарств, которые она принимала, чтобы побороть рак груди, — и стала причиной того, что я решил посвятить жизнь медицине. В те годы, после того как ей поставили диагноз, я твердо решил разобраться в причинах ухудшения здоровья и найти наиболее действенные способы их устранения — такие, которые не просто устраняли бы симптомы болезней, но позволяли человеку жить полной и насыщенной жизнью.

Будучи полностью погруженным в подготовку к такой работе, я поднял трубку и услышал прерывающийся от слез голос мамы. Она сказала, что лечащий врач обнаружил опухоль у нее в легких. Ее слова поразили меня в самое сердце. Каждый, кому довелось слышать слова любимого человека «у меня рак», знает, какой тяжелый это удар. Подобная новость способна подорвать мужество у любого. Став к тому моменту медицинским работником, я оказался более подготовлен к подобному, чем в детстве. Я изучал функциональную и интегративную медицину и многому научился с тех пор, как моя мама столкнулась со своим первым онкологическим диагнозом. Мне стало ясно, что этот новый кризис — призыв к тому, чтобы я вмешался и помог. Я знал, что внесение определенных оздоровительных изменений в рацион и образ жизни мамы может укрепить ее способность бороться с болезнью. Но я также понимал, что, если хочу дать маме те рекомендации, которые ей необходимы, чтобы победить эту болезнь раз и навсегда, мне придется узнать гораздо больше и сделать это быстро.

С того дня я стал читать все что только можно о еде и ее целебной силе. Узнал о кетогенной диете и ее способности снижать разрушительное воздействие высокого уровня сахара в крови, инсулина и воспалительных процессов, позволяющей запуститься и заработать врожденным механизмам избавления от болезней. Я изучал целебные свойства трав и специй, содержащих тысячи соединений, повышающих способность организма бороться с болезнями. Изучение китайской и аюрведической медицины дало мне доступ к кладезю врачебной мудрости, которая успешно используется во многих частях мира, но, к сожалению, недостаточно распространена в современном западном здравоохранении. И я узнал о костном бульоне, содержащем ключевые аминокислоты (строительные блоки белков), отсутствующие в тех видах мясных мышечных белков, которые большинство из нас потребляет ежедневно.

Вместе с мамой мы тщательно разработали ее рацион и образ жизни, которые позволили бы бороться с новой проблемой со здоровьем на разных уровнях: физическом, эмоциональном и духовном. Она придерживалась насыщенной питательными веществами диеты, состоящей из цельных продуктов, богатых

антиоксидантами, таких как пойманный в диких природных условиях лосось, листовая зелень, грибы и ягоды, а также исцеляющих специй, таких как куркума. Она пила по-настоящему много костного бульона, который содержит полезные соединения, повышающие энергию, улучшающие сон и способность правильно переваривать остальную пищу. После девяти месяцев жизни по разработанному нами плану она победила рак без применения опасных лекарств и токсичной химиотерапии. Сегодня моя мама не просто свободна от рака, она чувствует себя прекрасно. Ее хроническая усталость, проблемы со щитовидной железой и депрессия исчезли. Она так же здорова, как и до своего первого онкологического диагноза. К счастью, она вернулась к себе прежней.

Дни и ночи, проведенные в интенсивных исследованиях, окупились с лихвой, опровергнув предсказания врачей мамы, и привели меня к новым многообещающим путям исцеления, которые я продолжаю исследовать как врач функциональной медицины и по сей день. Одной из самых интересных вещей, о которых я узнал в тот период, был костный бульон и, что еще важнее, *коллаген* — мощный белок, который он содержит. С тех пор я изучаю это замечательное вещество.

Коллаген наиболее известен как важнейший строительный элемент здоровой кожи, поэтому вы можете часто видеть упоминания о нем на этикетках косметических средств. Но его значение для здоровья гораздо больше и не ограничивается кожей. Коллаген — самый распространенный белок в организме. Он содержится в коже, ногтях, костях, хрящах, сухожилиях, мышцах, слизистой кишечника, дисках, амортизирующих позвонки, кровеносных сосудах и внешних тканях органов. Поскольку вплетен в такое количество тканей, он играет жизненно важную роль в бесчисленных аспектах здоровья. Более того, современные исследования показывают, что коллаген и содержащиеся в нем соединения способствуют регенерации новых тканей, восстановлению кишечника, укреплению иммунной системы и даже увеличению продолжительности жизни.

Основываясь на своих исследованиях, я считаю, что *именно он* — «невоспетый герой», помогающий бороться с возрастными изменениями. Он может помочь:

- избежать болей и неприятных ощущений, возникающих по мере старения;
- предотвратить появление морщин и дряблости кожи;
- решить постоянные проблемы с желудочно-кишечным трактом или устранить чувствительность к той или иной пище;
- укрепить иммунную систему и повысить устойчивость к простуде и гриппу;
- поддерживать здоровье ногтей и волос;
- укрепить кости и мышцы.

Я штудировал научную литературу об этом замечательном веществе, обнаруживая исследование за исследованием, которые подтверждали его преимущества и указывали на его незадействованный потенциал. В то же время я был потрясен воздействием коллагена на сотни пациентов, друзей и близких, которым я его рекомендовал. Я начал советовать пациентам употреблять богатые коллагеном смузи, а в некоторых случаях — пройти курс очищения костным бульоном (во время которого пациент питается преимущественно им), чтобы поддержать здоровье суставов, связок, сухожилий, кожи и системы пищеварения. И так же, как моя мама, эти пациенты стали чувствовать себя лучше.

Но в по-настоящему огромной целительной силе коллагена мне удалось убедиться на собственном опыте. У меня всегда было много энергии. Через несколько лет после второй битвы мамы с раком я сам стал изнемогать от усталости и перебоев в работе кишечника, от запоров до жидкого стула. Сначала я списывал свои симптомы на стресс и переутомление — параметры жизни, которыми мы склонны объяснять все непонятное, что происходит в нашем организме. И в этой теории был определенный смысл. Мне приходилось работать более семидесяти часов в неделю, принимая пациентов и создавая сайт DrAxe.com. Я боролся с этими симптомами, пока не посетил рефлексотерапевта, который сказал мне, что корень проблемы находится в моем кишечнике.

Я уже знал о синдроме повышенной проницаемости кишечника — состоянии, при котором токсины, микробы и непереваренные белки, такие как глютен, попадают из кишечника в кровь, потому что барьер из коллагена, призванный удерживать их внутри кишечника, стал слишком проницаемым, и понимал, что здоровая противовоспалительная диета — лучший способ лечения в данном случае.\* Но мой рацион уже был полон питательных продуктов, в нем было много овощей, борющихся с воспалительными процессами. Единственное, чего мне не хватало, как я понял, так это коллагена. Если раньше я пил костный бульон лишь время от времени, теперь стал употреблять его по несколько стаканов в день. Я сосредоточился на поддержке общей выработки коллагена в организме, употребляя в пищу кожу курицы и лосося и повысив потребление витамина С и красных овощей, таких как помидоры и свекла, которые содержат ликопин — вещество, стимулирующее выработку коллагена. А еще начал добавлять в свой утренний смузи большие ложки порошкообразного коллагена. В течение нескольких месяцев мои неприятные симптомы уменьшились, а затем исчезли совсем.

И теперь я хотел бы поделиться с вами тем, что мне удалось узнать. Люди слишком долго игнорировали коллаген и делали это на свой страх и риск. Я написал книгу *«Коллагеновая диета»*, чтобы изменить сложившуюся ситуацию. Моя цель — помочь вам узнать, как использовать преимущества этого ценного, но часто упускаемого из виду белка, чтобы вы тоже смогли воспользоваться его бесчисленными и сохраняющими молодость преимуществами. Мой подход основан на передовых достижениях науки и предлагает безопасный, но эффективный способ восстановления жизненных сил, балансировки гормонального

---

\* Повышенная проницаемость кишечника может быть вызвана употреблением антибиотиков, которые убивают и хорошие, и плохие бактерии в пищеварительном тракте, а также нехваткой соприкосновения с микробами грязи, в которой процветают стимулирующие здоровье почвенные микроорганизмы. Моя книга *«Ешьте грязь»* предлагает глубокий анализ этой проблемы и пути ее решения.