

# Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>8</b>
Наш опыт остеопороза .....	8
<i>История Миры</i> .....	8
<i>История Джейсон</i> .....	9
<i>Н ш успех породил новые вопросы</i> .....	12
<i>Проект К лтон</i> .....	13
<b>Глава 1. Дефицит питательных микроэлементов .....</b>	<b>15</b>
Недостаток микронутриентов	
распространяется по всему миру .....	16
Недостаток микронутриентов несет опасность.....	18
Остеопороз и вы.....	21
Что такое остеопороз и как он появляется .....	23
Причины остеопороза.....	24
<i>Пр вд о первичном остеопорозе</i> .....	25
Понимание причин вторичного остеопороза.....	26
<i>К дефициту микроэлементов</i>	
<i>приводит недост ток пит тельных веществ</i> .....	27
<i>К дефициту микронутриентов</i>	
<i>могут вести ф кторы обр з жизни</i> .....	28
<i>К дефициту микронутриентов</i>	
<i>могут вести существующие з болев ния</i> .....	29
<i>К дефициту микронутриентов</i>	
<i>могут вести лек рственные преп р ты</i> .....	30
<i>Н стоящ я первопричин остеопороз</i> .....	30
Пора приниматься за работу .....	31
Присоединяйтесь к нам «На диване» для обсуждения главы 1 .....	33
<b>Глава 2. Лечение остеопороза:</b>	
<b>время предпринять правильные шаги.....</b>	<b>34</b>
Фармацевтический подход.....	34
<i>Бисфосфон ты</i> .....	35
<i>Ингибиторы лиг нд RANK</i> .....	40
<i>Терип р тид (торговое н зв ние фортео)</i> .....	42
<i>Аб лоп р тид (торговые н зв ния тимлос, эл динос):</i>	
<i>еще один ш г в том же н пр влении</i> .....	46
Природа + наука пожинают плоды.....	47
<i>Подход тер пии микронутриент ми</i> .....	47

Аналогия с оркестром .....	48
Микронутриенты для построения костей .....	52
Представляем наш трехэтапный план .....	59
<i>III г 1: стремитесь к бог тству</i> .....	59
<i>III г 2: изб вьтесь от истощения</i> .....	60
<i>III г 3: умные доб вки</i> .....	61
<i>В ше тело – в ше ведро. Пусть в ше ведро переполнится!</i> ....	61
Насколько наполнено ваше ведро? .....	62
<i>Если в ш результат т отриц тельный</i> .....	67
<i>Если в ш результат т положительный</i> .....	68
<i>Вперед!</i> .....	68
<i>Целебные привычки, р скрытые в гл ве 2</i> .....	69

### **Глава 3. Пусть пища будет тебе лекарством ..... 70**

Как стать нутривором.....	70
Покупки — больше микронутриентов в каждом кусочке! .....	72
<i>Десять лучших подск зок из книги</i>	
<i>«бог т я ед , бедн я ед » для умных покупок</i> .....	72
Попрощайтесь с сахаром .....	74
<i>Высокофруктозный кукурузный сироп:</i>	
<i>дешев я и оп сн я имит ция с х р</i> .....	77
<i>Будет ли с х р под другим именем</i>	
<i>т ким же сл дким н вкус?</i> .....	78
<i>Зловещие с х роз ментели: угроз в шему микробиому</i> .....	78
Пшеница: атака на ваши кости .....	80
<i>Связь лептин с потерей костной м ссы (н ук и история!)</i> ....	83
<i>Глут м тн трия з ст вляет в с есть больше...</i>	
<i>и строить меньше</i> .....	87
Представляем ПРМ — похитителей нутриентов.....	89
<i>Фит ты (фитинов я кислот )</i> .....	90
<i>Окс л ты (щ велев я кислот )</i> .....	91
<i>Лектины</i> .....	92
<i>Ингибиторы трипсин</i> .....	93
<i>Фосфорн я кислот</i> .....	94
<i>Алкоголь</i> .....	95
<i>Кофеин</i> .....	96
<i>Дубильные веществ (т нины)</i> .....	98
<i>Пор проверить ПРМ</i> .....	99

### **Глава 4. Диетическая доктрина, щелочность и избыток омега-6-жирных кислот... О боже! ..... 107**

Диетическая доктрина — выбор образа жизни .....	107
Плюсы и минусы вашей диетической доктрины.....	113

<i>Низкокалорийные диеты, голодные диеты,</i>	
<i>готовые рационы, диеты для шунтированного желудка.....</i>	<i>113</i>
<i>Веганские и вегетарианские диеты .....</i>	<i>115</i>
<i>Палеодиеты и первобытные диеты .....</i>	<i>118</i>
<i>Диеты с низким содержанием жиров.....</i>	<i>119</i>
<i>Низкоуглеводные или кетогенные диеты.....</i>	<i>120</i>
<b>За гранью дефицита микронутриентов.....</b>	<b>122</b>
<i>Щелочная диета: чудо или миф? .....</i>	<i>122</i>
<i>Давайте рассмотрим доказательства.....</i>	<i>123</i>
<i>Не сомневайтесь .....</i>	<i>124</i>
<i>Самое время для высокого потребления белка .....</i>	<i>125</i>
<i>#1: Белок помогает поддерживать кости</i>	
<i>и предотвращать падения .....</i>	<i>129</i>
<i># 2: Незаменимые аминокислоты необходимы</i>	
<i>для наращивания костной массы .....</i>	<i>129</i>
<i>#3: Лактоферрин — секретный компонент</i>	
<i>сывороточного протеина, укрепляющий кости .....</i>	<i>131</i>
<b>Соотношение омега-6- и омега-3-жирных кислот .....</b>	<b>132</b>
<i>Вы перегружены омега-6? .....</i>	<i>133</i>
<i>Омега-3-жирные кислоты укрепляют кости!.....</i>	<i>135</i>

## **Глава 5. Пришло время сыграть в игру жизни ..... 142**

<b>Токсическая нагрузка .....</b>	<b>143</b>
<i>Избавьтесь от пластика .....</i>	<i>143</i>
<i>Тяжелые металлы .....</i>	<i>145</i>
<i>Токсины в повседневных вещах .....</i>	<i>148</i>
<b>Представляем зловещую семерку .....</b>	<b>153</b>
<i>Стресс .....</i>	<i>153</i>
<i>Сон .....</i>	<i>160</i>
<i>Курение .....</i>	<i>161</i>
<i>Смог.....</i>	<i>162</i>
<i>Солнцезащитный крем.....</i>	<i>163</i>
<i>Смартфоны .....</i>	<i>165</i>
<i>Пот.....</i>	<i>167</i>
<i>Остеогенная нагрузка имеет большое значение</i>	
<i>для наращивания костной ткани .....</i>	<i>168</i>
<b>Лекарства: рецептурные и безрецептурные .....</b>	<b>171</b>
<i>Кортикостероиды .....</i>	<i>172</i>
<i>Антидепрессанты .....</i>	<i>173</i>
<i>Антациды: ингибиторы протонной помпы и h2-блокаторы.....</i>	<i>174</i>
<b>Учет ваших действий .....</b>	<b>175</b>

<b>Глава 6. Умные добавки.....</b>	<b>188</b>
Прием добавок приведет вас к финишной черте .....	189
Выявление четырех недостатков в поливитаминах .....	191
Азбука рекомендаций	
по оптимальному приему добавок.....	191
«А» означает усвояемость .....	191
«В» — полезные количества и соединения .....	197
Время решает все.....	200
«В» — также означает полезные формы.....	201
Буквы «С» означают конкуренцию микронутриентов ( букв «S» — синергию).....	211
Откройте дверь синергии.....	219
Собираем азбуку воедино .....	227
Рзгдкзбукирекомендций по оптимальному приему добавок .....	227
 <b>Глава 7. Добавки и анализы, выходящие за рамки основ .....</b>	<b>231</b>
Повышаем уровень необходимого количества микронутриентов для максимального наращивания костной массы .....	232
Выбор идеального протеинового порошка .....	234
Выбор качественного сывороточного протеина .....	235
Выбор качественного растительного белка .....	237
Остерегайтесь наполнителей и токсинов.....	238
Купите добавку омега-3-жирных кислот для костей.....	240
Собирайте все воедино .....	245
Полезные жиры для уменьшения воспаления.....	245
Полезные жиры помогают усвоить незаменимые микронутриенты!.....	247
Пробиотики.....	247
Пищеварительные ферменты.....	249
Мелатонин.....	250
ДГЭА .....	251
Сквозите «нет» стронцию.....	252
Мониторинг и тестирование	
на достаточность микронутриентов .....	252
Тестирование микроэлементов spectracell.....	255
Проверка омегачек .....	256
Гормоны, щитовидная железа и надпочечники .....	256
 <b>Глава 8. Двенадцатинедельный протокол лечения остеопороза .....</b>	<b>258</b>
«Перестрой свои кости» .....	258

Протокол восстановления костей при остеопорозе .....	260
Сделайте это как минимум за семь дней до старта .....	261
Сделайте это за один-два дня до старта .....	264
День старта! Недели 1 и 2 (дни 1-14) .....	265
Определение ежедневной потребности в белке для роста костей .....	266
Коктейли экономят ваши деньги .....	268
Следуйте той же кетогенной диете, которой придерживался Мир .....	269
Недели 3 и 4 (дни 15-28) .....	270
Недели 5 и 6 (дни 29-42) .....	271
Недели 7 и 8 (дни 43-56) .....	272
Недели 9-12 (дни 57-98) .....	273
Заключение. Марафон на всю жизнь: восстановите свои кости и победите остеопороз .....	275

<b>Глава 9. План питания «Перестрой свои кости» на неделю и более 40 вкусных рецептов .....</b>	<b>278</b>
План меню на 1 неделю .....	279
Составляйте свое собственное меню, используя полезные и сытные блюда .....	281
«Тройная угроза» .....	286
Масла и масляные настои .....	290
Идеи для завтрака .....	293
Основные блюда .....	298
Потрясающие гарниры и удивительные лепешки .....	307
Соусы, заправки и приправы .....	310
<b>Примечания .....</b>	<b>317</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>369</b>
<b>Об авторах .....</b>	<b>370</b>
<b>Алфавитный указатель .....</b>	<b>371</b>

## Наш опыт остеопороза

Все несчастья, что были в моей жизни, все мои беды и препятствия укрепили меня. Когда с вами что-то происходит, вы можете не осознавать, что иногда самым полезным, что мир может вам сейчас дать, может быть удар в зубы.

— УОЛТ ДИСНЕЙ

**М**ы рады отправиться вместе с вами в путь к улучшению здоровья костей. Нас часто спрашивают, как мы заинтересовались микроэлементами и лечением остеопороза. На самом деле мы были там же, где сейчас находитесь вы, напуганные диагнозом, но полные решимости исцелиться. После многих лет исследований, проб, ошибок и инноваций мы знаем выход. И мы хотим рассказать вам о нем.

### История Миры

Когда мне исполнилось тридцать, мне поставили диагноз «прогрессирующий остеопороз» — и моя жизнь резко изменилась. Моя шумная нью-йоркская жизнь резко оборвалась, когда я не могла больше игнорировать боль в бедрах и пояснице. Пришло время признать, что причиной боли, которую я испытывала почти год, не могли быть одни мои высокие каблуки и долгие часы напряженной работы. Я осознала, что с моим телом что-то не так.

Мой врач диагностировал у меня прогрессирующий остеопороз. Он сказал, что мои кости превратились в кости восьмидесятилетней женщины.

Мне было всего тридцать, и я, как мне казалось, вела здоровый образ жизни! Как это могло случиться? Хуже всего было то, что врач считал, что моим костям не станет лучше. Казалось,

мне было суждено прожить жизнь, полную рецептурных лекарств со множеством пагубных побочных эффектов, которые в лучшем случае не дали бы моим костям разрушиться еще больше.

Я могу честно сказать, что диагноз напугал меня до смерти — а меня нелегко напугать. Я боялась многого — от потери работы до потери независимости и постоянного лежания в больнице с переломами. Мне казалось, что лучшие дни моей жизни остались позади. Меня одолевали ощущения бесполезности, стыда, смущения и беспомощности, и будущее казалось мне кошмаром, в котором я боялась жить.

Но я боец, и если вы сейчас читаете это, то вы тоже боец. Когда прошли страх и депрессия, я захотела встретиться лицом к лицу с остеопорозом. Я хотела узнать правду о том, что такое остеопороз, как он у меня появился и, самое главное, как обратить его вспять. Потратив несколько месяцев на подробное изучение негативных побочных эффектов прописанных мне препаратов (о которых я расскажу вам в главе 2), я решила отказаться от приема лекарств. Я взяла здоровье в свои руки и начала искать альтернативное, естественное лечение. Однако спустя несколько лет я ничего не достигла, несмотря на потраченное время и средства. Я была обескуражена и начала опасаться, что мое решение отказаться от лекарств было ошибкой. Я боялась, что моя борьба, решимость и стремление к знаниям были напрасны.

Вот тогда-то и вмешалась судьба. Меня познакомили с пионером в области питания и медицины образа жизни, известным своими передовыми, нестандартными теориями, готовым взглянуть на мой остеопороз под совершенно новым углом.

## **История Джейсона**

Впервые познакомившись с Мирой, я пришел в ужас, узнав, что у такой молодой, энергичной женщины была такая запущенная форма остеопороза. Она сказала, что отказалась принимать лекарства, назначенные ее врачом, и ищет альтернативное, естественное лечение своего состояния, и я сразу же был заинтригован.

За последнее десятилетие я помог тысячам клиентов с самыми разнообразными состояниями здоровья и болезнями с помощью

разработанной мной уникальной низкоуглеводной (кетогенной) диеты и программы образа жизни. Основное внимание в ней уделялось цельным продуктам, специальным упражнениям и добавкам витаминов, минералов, незаменимых жирных кислот и аминокислот. В основном моя работа была сосредоточена на потере веса, но мои клиенты часто сообщали мне о других удивительных преимуществах для здоровья — от снижения уровня холестерина до облегчения хронических головных болей. К тому времени, когда я познакомился с Мирой, программа либо улучшила, либо обратила вспять более двадцати различных состояний здоровья, помимо потери веса. Поэтому я надеялся, что смогу помочь Мире найти способ обратить вспять ее остеопороз.

Я знал, что кетогенная диета и программа упражнений с отягощениями станут неотъемлемой частью выздоровления Миры, но я понимал, что этих двух факторов будет недостаточно. Мира была особым случаем; я подозревал, что центральную роль в развитии ее прогрессирующего остеопороза сыграл серьезный дефицит питательных веществ. Нам нужно было определить причину этого дефицита, а затем придумать способ заставить ее организм усваивать витамины и минералы, необходимые для восстановления костей. Так я переключил внимание с макроэлементной стороны пищи (углеводы, жиры и белки), на которой я фокусировался большую часть своей карьеры (поскольку макроэлементы — это ключевой компонент кетогенной диеты). Вместо этого я гораздо глубже изучил основные микроэлементы (витамины, минералы, незаменимые жирные кислоты и аминокислоты) и то, как они взаимодействуют друг с другом.

Так совпало, что в 2003 году, когда я познакомился с Мирой, я исследовал малоизвестное открытие в области науки о приеме добавок: тот факт, что определенные минералы конкурируют друг с другом за места всасывания в желудочно-кишечном тракте. Это соревнование мешало поглощению определенных минералов, что приводило к их дефициту. Мне показалось, что, применив эти знания к программе приема добавок Миры и разделив важные для ее организма минералы на несколько доз в течение дня, мы могли бы устранить их конкуренцию за пути усвоения. Я не был уверен, сработает ли этот метод увеличения абсорбционного потенциала минералов, но для меня это имело смысл.

Я надеялся, что этот новый «антиконкурентный» метод приема добавок принесет те преимущества, которые мы искали.

Мы с Мирой старались точно определить конкретные привычки в питании и образе жизни, которые могли способствовать ее болезни. Мира считала, что ее рацион был здоровым: обезжиренный маффин и черный кофе на завтрак, салат из шпината на обед и тушеная курица с овощами на ужин. Поэтому она была потрясена, обнаружив, что все эти пищевые привычки по-своему способствовали дефициту питательных микроэлементов и, в конечном счете, остеопорозу. Большинство продуктов, которые она ела, были бедны питательными микроэлементами и полны того, что мы называем *голыми калориями*. Эти продукты лишены своих основных, полезных для здоровья микроэлементов и поэтому являются «голыми». Ее диета также была полна *антинутриентами* — природными веществами, содержащимися в определенных продуктах, способными снизить способность организма усваивать микроэлементы. Она получала много этих голых калорий и антинутриентов, но очень мало витаминов, минералов, незаменимых жирных кислот и аминокислот, необходимых организму для поддержания крепких костей.

Жизнь в большом городе тоже не помогла делу — дни Миры были наполнены стрессом, чрезмерным потреблением кофеина и алкоголя, вдыханием угарного газа, плохим режимом сна, экстремальными физическими упражнениями и частыми диетами. Такой образ жизни и окружающая среда еще больше подорвали способность ее организма усваивать и правильно распределять микроэлементы, необходимые для здоровья костей.

Мы изменили пищевые привычки Миры, чтобы уменьшить количество антинутриентов, насколько это возможно, и заменить продукты с низким содержанием микроэлементов альтернативами, богатыми микроэлементами. Мы также устранили многие из ее привычек, связанных с разрушением питательных микроэлементов, и начали ежедневную программу упражнений с отягощениями. Возможно, самое главное — мы разработали и внедрили протокол терапии микронутриентами, основанный на нашей новой теории борьбы с конкуренцией. Постепенно, после долгой напряженной работы, Мира начала чувствовать себя лучше. Однако мы знали, что только сканирование DEXA,

распространенный тест для измерения минеральной плотности костной ткани (МПКТ), точно скажет нам, что она выздоравливает. Я отправился вместе с Мирой к ее врачу, чтобы узнать результаты анализов. Новость была прекрасной: спустя два года следования разработанному нами протоколу прогрессирующий остеопороз Миры был полностью обращен вспять.

### **Наш успех породил новые вопросы**

---

Как вы понимаете, мы были в восторге. Годы поисков в научных исследованиях любой информации о причинах, профилактике и обращении остеопороза вспять принесли свои плоды. Мы сделали то, что врачи Миры считали невозможным — мы безопасно и естественно обратили вспять ее прогрессирующий остеопороз. Плотность ее костной ткани без лекарств вернулась к уровню нормальной тридцатичетырехлетней женщины. С помощью преимуществ богатой микроэлементами и низкоуглеводной диеты, привычек здорового образа жизни, следуя программе упражнений с отягощениями и внедряя необычную, но эффективную программу приема добавок, мы смогли создать среду, в которой организм Миры мог усваивать и использовать основные микроэлементы, необходимые для восстановления потерянной костной массы.

Нам казалось, что мы открыли что-то важное. Нам не терпелось продолжить изучение нашей идеи и увидеть, к чему она приведет. Интенсивные исследования и взаимное уважение друг к другу дали нам повод отпраздновать нечто большее, чем результаты ДEXA-сканирования Миры. После нескольких месяцев такой близкой и страстной совместной работы мы полюбили друг друга. Работая уже как супружеская пара, вдохновляясь успехом в лечении остеопороза Миры, мы полностью сосредоточились на исследовании дефицита питательных микроэлементов. Мы хотели знать все — чем он вызван, насколько он распространен, и, самое главное, был ли он основным причинным фактором при других распространенных состояниях здоровья и болезнях, помимо остеопороза?

Можно ли с помощью протоколов питания, образа жизни и приема добавок, которые мы использовали для улучшения

здоровья Миры, помочь другим людям с остеопорозом или остеопенией? Можно ли отсрочить, предотвратить или даже обратить вспять запущенные стадии остеопороза с помощью того же протокола? Исследование причин и профилактики дефицита питательных микроэлементов стало для нас невероятным путешествием в поиске знаний, потребовавшим долгих лет и многих миль.

## **Проект Калтон**

---

В 2005 году мы поженились и отправились в шестилетнюю кругосветную экспедицию с одной целью: понаблюдать за культурами по всему миру и выяснить, как различные пищевые привычки и образ жизни влияют на профилактику и развитие заболеваний. Изучение исследований, проведенных в известных институтах и университетах, больше не удовлетворяло нашу тягу к знаниям. Вместо этого мы хотели пообщаться с людьми из разных культур, разделить с ними пищу и расспросить их о том, что было забыто, как в отношении целебной, так и в отношении болезнетворной силы питания. Мы хотели следовать традициям Уэстона А. Прайса, который исследовал рацион питания и здоровье коренных народов еще в 1930-х годах. Для нас знания заключались в открытии, и с помощью этих знаний мы хотели переосмыслить взгляд на причины и профилактику заболеваний в Америке и во всем мире.

Мы назвали это путешествие по более чем 135 странам на всех семи континентах проектом Калтон. В поисках нового взгляда на питание мы побывали на низменности реки Сепик в Папуа — Новой Гвинее, на высотах Анд в Перу и Гималаев в Тибете. Наблюдая за этими разнообразными культурами, мы пришли к уникальному глобальному пониманию питания и его способности как предотвращать, так и вызывать болезни.

Открытия в рамках проекта Калтон и тщательное изучение основных научных исследований привели нас к одному окончательному выводу: *основной причинный фактор почти всех самых изнурительных состояний здоровья на сегодняшний день заключается в предотвратимой «скрытой» пандемии.* Мы говорим о таких заболеваниях, как остеопороз, рак, болезни сердца, диабет, болезнь Альцгеймера и ожирение, и это лишь некоторые

из них. Этот же причинный фактор привел к прогрессирующему остеопорозу Миры и, вероятно, делает то же самое с вами и миллионами других людей по всему миру. *Это — дефицит питательных микроэлементов, и мы считаем, что это самое распространенное и опасное состояние здоровья в двадцать первом веке.*

Но, как показывает история Миры, надежда есть. И она начинается здесь.

## Дефицит питательных микроэлементов

*Скрыт я пандемия,  
из-з которой мы ст новимся уст лыми, толстыми и хрупкими*

Я не устану повторять: судьба вашего здоровья — это выбор, а не судьба, продиктованная вашими генами.

— ДЭВИД ПЕРЛМУТТЕР, доктор медицины

**М**ы убеждены в том, что дефицит питательных микроэлементов — это наиболее распространенное и опасное заболевание двадцать первого века. Это убеждение легло в основу нашей философии питания. На нем основана программа лечения остеопороза «Перестрой свои кости», которую вы собираетесь начать. Давайте остановимся на минутку, проанализируем это утверждение и изучим факты, которые привели нас к такому выводу.

Для начала давайте рассмотрим этот факт: согласно опубликованным статистическим данным Министерства сельского хозяйства США (USDA), только 7 процентов всего населения США в возрасте старше двух лет получают достаточное количество витамина D, незаменимого жирорастворимого витамина, дефицит которого, как было показано, значительно увеличивает риск развития остеопороза. Иными словами, дефицитом страдают 93 процента всех американцев! Помимо этого, данные показывают, что 92 процента населения США испытывают дефицит калия, 86 процентов испытывают дефицит витамина E, 70 процентов испытывают дефицит кальция и примерно 50 процентов испытывают дефицит витамина A, витамина C и магния. Эта статистика, мягко говоря, тревожна сама по себе, но становится еще хуже, когда понимаешь, что, согласно научным данным, дефицит любого