

*Посвящается Сэмми, Реджи и Джемини —
нашим первым учителям*

Содержание

От авторов.....	7
Введение.....	9
Лучшие друзья человечества.....	9

ЧАСТЬ I

СОВРЕМЕННАЯ НЕЗДОРОВАЯ СОБАКА.....	25
1. Болен, как собака.....	27
2. Наша совместная эволюция с собаками.....	59
3. Наука старения.....	91

ЧАСТЬ II

СЕКРЕТЫ СТАРЕЙШИХ СОБАК.....	151
4. Омоложение через питание:.....	153
5. Тройная угроза.....	221
6. Воздействие окружающей среды.....	257

ЧАСТЬ III

ЗАБОТА О СОБАКЕ С ЦЕЛЬЮ ЕЕ ДОЛГОЛЕТИЯ.....	293
7. Пищевые привычки для долгой и здоровой жизни.....	295
8. Дополнительные привычки для долгой и здоровой жизни.....	347
9. Персонализированное питание как лекарство.....	385
10. Превращаем ОГС в ДОГС.....	471

Эпилог.....	531
Благодарности.....	535
Приложение.....	537
Примечания.....	563
Предметный указатель.....	564
Об авторах.....	575

От авторов

В этой книге мы часто ссылаемся на различные источники и дополнительные ресурсы. Однако в тексте вы не увидите ни ссылок, ни сносок. Дело в том, что их слишком много. Это самая настоящая лавина. Поэтому мы решили разместить всю дополнительную информацию на сайте www.ForeverDog.com, чтобы снизить стоимость этой книги, сократить ее объем и сохранить некоторое количество деревьев. Кроме того, мы имеем возможность постоянно обновлять наши ссылки и добавлять новые по мере появления новых научных данных. С гордостью заявляем, что мы проштудировали гигантское количество информации, включая достоверные научные и исторические данные, чтобы подтвердить все наши утверждения и заявления, противоречащие устоявшимся догам. Любой абзац нашей книги подтверждается неоспоримыми доказательствами. Таким образом, наш список источников — это ваш волшебный ключ к разоблачению ложной информации в сфере ухода за домашними животными.

ВВЕДЕНИЕ

Лучшие друзья человечества

Мы все всего лишь ведем друг друга домой...

Рам Дасс

... и надеемся, что эта прогулка будет
действительно долгой.

д-р Беккер и Родни

Доктор Кертис Уэлш из небольшого города Ном на Аляске в конце 1924 года с тревогой заметил, что с началом зимы резко выросло количество случаев тонзиллита и воспалительных заболеваний горла. В его памяти еще была свежа пандемия гриппа 1918–1919 годов, унесшая жизни более тысячи человек в его штате, но теперь все обстояло иначе: присутствовали симптомы дифтерии. За восемнадцать лет своей врачебной практики доктор Уэлш ни разу не сталкивался с заразной инфекцией, вызываемой определенным штаммом токсинообразующих бактерий, которая может привести к смерти, особенно у детей. Дифтерию часто называли «ангелом-душителем детей»: в горле образовывалась пробка — толстый плотный налет, затрудняющий дыхание. Отсутствие лечения приводило к смерти от удушья.

В январе следующего года Уэлшу стало ясно, что он имеет дело со вспышкой страшной болезни, но никаких средств против нее у него не было. Дети начали умирать. По требо-

ванию доктора были закрыты все школы, церкви, кинотеатры и другие места большого скопления людей, а все массовые собрания были запрещены. Люди больше не могли передвигаться по дорогам, за исключением тех, кто разносил почту или занимался срочными и необходимыми делами. Если у кого-либо из жителей Номы имелось подозрение на заболевание, вся его семья помещалась на карантин. Несмотря на все эти меры, доктору Уэлшу нужна была антитоксическая сыворотка, чтобы спасти население города с населением около десяти тысяч человек. Однако в пределах штата лекарство достать было невозможно, поскольку из-за погодных условий не было сообщения с Большой землей.

На помощь пришли ездовые собаки и их погонщики. Они приняли участие в Великой гонке милосердия. За пять с половиной суток упряжки ездовых собак преодолели 674 мили по занесенной снегом тундре, дикой гористой местности и замерзшим рекам, чтобы доставить чудо-сыворотку в Ном. Погонщики особо отмечали двух сибирских хаски по кличке Балго и Того. Эти чудо-собаки чаще полагались на обоняние, а не на зрение, пробиваясь милою за милей сквозь слепящую белую мглу. И этот случай был не единичным. Историй о том, как собаки выручали людей в экстремальных ситуациях, на протяжении тысяч лет накопилось очень много.

Прошло почти столетие с тех пор, как сыворотка спасла Ном. По иронии судьбы, мы пишем эту книгу в разгар очередной пандемии, охватившей земной шар. Общество ищет современную версию тех собак-спасателей, чтобы спасти нас от невидимого врага, оказавшегося смертельным для многих людей. Ездовая собака сегодня вряд ли сможет доставить сыворотку-противоядие (хотя мы не исключаем, что еще несколько ездовых собак снова придут на помощь в отдаленных районах для доставки лекарств от коронавируса и вакцин), но наши собаки, без сомнения, стали центральными игроками

в разработке противоядий для других видов, которые помогают нам справиться с пандемией коронавируса. Более половины семей в США имеют домашних питомцев, причем собак больше, чем кошек. По некоторым оценкам, 12% взрослых, имеющих детей в возрасте до восемнадцати лет, заводят домашних животных из-за пандемии, а среди всех взрослых этот показатель составляет 8%. Число домашних питомцев растет, и мы считаем, что эта тенденция сохранится.

По мнению многих владельцев собак¹, наши питомцы дарят нам краткие мгновения счастья во время долгих прогулок. Домашние собаки дают нам незыблемое чувство комфорта и безусловную любовь, отвлекают от дурных мыслей и становятся маяком надежды и веры в завтрашний день.

Специалисты работают над тем, чтобы научить собак определять по запаху больных людей на пунктах контроля в аэропортах. Опыт этой пандемии подчеркнул важность собак в нашей жизни. Несмотря на то, что собаки зависят от нас в вопросах обеспечения жизненных потребностей, мы полагаемся на них в бесчисленном количестве вещей. Они в значительной мере помогают нам стать лучше физически, умственно, эмоционально и, хотя с этим можно и поспорить, профессионально (в штатном расписании многих компаний теперь есть такая единица — офисная собака). Доказано, что наличие собаки увеличивает продолжительность жизни человека. Появляется все больше подтверждений того, что собаки оказывают положительное влияние на наше здоровье, причем не только по очевидным причинам, таким как снижение об-

¹ Мы понимаем, что для описания своих отношений с питомцами люди используют различные термины: «владельцы», «опекуны», «родители» и т. д. Некоторым не нравятся слова «питомец» или «владелец собаки», но общего согласия по данному вопросу нет, и поэтому вы можете выбрать любые созвучные вам термины. В этой книге мы будем пользоваться разными.

шего уровня стресса и чувства одиночества. Исследования показывают, что собаки могут способствовать снижению кровяного давления, риска сердечных приступов и инсультов, повышению нашей самооценки. Они поддерживают нашу физическую активность и стимулируют активность социальную, заставляют нас выбираться на природу и вызывают выброс сильнодействующих химических веществ в нашем организме, позволяющих нам чувствовать себя в безопасности, в гармонии и не одинокими. Одно исследование даже показало, что среди людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которых насчитываются миллионы только в США, владельцы собак умирают от остановки сердца на 24% реже остальных. В 2014 году шотландские ученые подсчитали, что владение собакой, особенно для человека в зрелом возрасте, может повернуть старение вспять и заставить вас вести и чувствовать себя на десять лет моложе. Также выяснилось, что собаки могут помочь детям развить более сильную иммунную систему и снизить влияние стрессовых факторов подростков.

Собаки помогают нам во многих вопросах: от помощи в соблюдении режима (в конце концов, их нужно кормить и выгуливать по расписанию) до охраны наших жилищ. Они могут почувствовать опасность землетрясения за несколько минут до его начала, а также ощутить изменения в воздухе вокруг, сигнализирующие о приближении сильного шторма или цунами. Острое чутье собак делает их отличными помощниками в выслеживании преступников, поиске наркотиков и взрывчатых веществ, а также в поиске людей, которые оказались в ловушке или уже мертвы. Поразительное обоняние собак может выявлять рак, опасно низкий уровень сахара в крови у диабетиков, беременность, а теперь еще и ковид.

Ученые предположили, что именно благодаря собакам Дарвин начал систематически изучать природу; они способствовали формированию его научного подхода в период его

становления как ученого. (Собака по кличке Полли часто пряталась в корзине возле письменного стола Дарвина, когда он писал свой знаменитый труд «Происхождение видов». Ученый задавал риторические вопросы вслух, Полли лаяла в ответ. Эта собака стала моделью для иллюстраций в последней книге Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных», вышедшей в 1872 году.)

Но не все новости столь радужны. Ученые отмечают тенденцию к снижению продолжительности жизни собак, особенно среди чистопородных. Увы, немало собак умирают преждевременно из-за большего числа хронических заболеваний, чем когда-либо прежде. Основной причиной смерти пожилых собак становится рак, за ним следуют ожирение, снижение функций органов, аутоиммунные заболевания и диабет. (Молодые собаки чаще умирают от травм, врожденных или инфекционных заболеваний.) Мы встречали бесчисленное число владельцев домашних животных, которые отчаянно ищут способы сохранить собак здоровыми и активными как можно дольше (возможно, не «навсегда», но по крайней мере настолько, насколько это возможно для здоровой продолжительности жизни, или продолжительности здоровой жизни; «продолжительность жизни» и «продолжительность здоровой жизни» — два важных термина с различным значением, и мы вскоре объясним различия между ними).

Сразу внесем ясность: мы не стремимся научить вас тому, как заботиться о собаке, которая буквально будет жить вечно. И мы не собираемся решать в этой книге проблемы со здоровьем каждой собаки — существует слишком много переменных и потенциальных сочетаний различных состояний здоровья у различных типов собак, чтобы иметь возможность точно лечить все возможные варианты. Цель этой книги — предложить научно обоснованную схему оптимального содержания и ухода за собаками, которую вы сможете

адаптировать к своим условиям и обстоятельствам. Термин «собака-долгожитель» в равной степени метафоричен и амбициозен. Мы стремимся к тому, чтобы собаки жили яркой жизнью до самого конца, когда бы он ни наступил. Они остаются с нами и после смерти. В конце концов, наши собаки навсегда остаются в наших сердцах и мыслях, даже когда они покинули этот мир. Ваша собака нашла у вас постоянный дом, и вы хотите извлечь из этого максимум пользы.



Собака-долгожитель — это одомашненное плотоядное млекопитающее, имеющее общих предков с волками. Этот зверь живет долгой и здоровой жизнью, свободной от дегенеративных заболеваний (отчасти благодаря тому, что их владельцы делают осознанный выбор и принимают мудрые решения, способствующие сохранению здоровья и долголетию).

Интересный факт: люди не считали своих питомцев членами своих семей до окончания Второй мировой войны. В 2020 году исследователи, анализирующие меняющиеся отношения между людьми и животными, выяснили это, изучая надгробия в лондонском Гайд-парке, где находится старинное кладбище домашних животных. Собрав данные с 1169 надгробий, установленных с 1881 по 1991 год, они обнаружили, что до 1910 года только на трех надгробиях (менее 1% от всех исследованных) домашнее животное упоминалось как член семьи. Но после войны почти на 20% надгробных надписей домашние животные указывались как члены семьи, а в 11% случаев даже использовались фамилии. Зооархеологи, как называют этих исследователей, также заметили, что с течением времени увеличилось количество захоронений кошек. В 2016 году в Нью-Йорке разрешили хоронить домашних

животных вместе со своими владельцами на обычных кладбищах. Если наши питомцы заслуживают места на небесах вместе с нами, то они заслуживают того же и на земле вместе с нами.

Наша миссия — дать возможность десяткам миллионов владельцев собак и всем, кто желает ими стать, изменить способ ухода за своими питомцами, чтобы улучшить их состояние, сохранить крепкое здоровье и, в конечном итоге, продлить продолжительность жизни собак во всех странах мира. Наши собаки должны жить без хронических и дегенеративных заболеваний и ограничения физических способностей. Но достижение этой цели требует изменения мышления, и в этой книге мы проведем вас по всем ключевым факторам, которые могут помочь продлить продолжительность жизни собак. Хотя мы и вникаем в научные подробности, но при этом обещаем рассказать обо всем максимально просто и понятно. Исследования, которые мы включили в свою книгу, нужны для максимального улучшения здоровья и долголетия вашей собаки. В зависимости от того, насколько вам знакомы или чужды излагаемые нами концепции, наши рекомендации могут показаться слишком сложными. Поэтому мы дали множество вариантов маленьких шагов, которые вы можете встроить в распорядок дня вашей собаки любым подходящим для вас образом, насколько позволяет ваш ритм жизни и ваш бюджет.

Ежедневно мы отвечаем на вопросы огромного числа людей, которые хотят улучшить качество жизни своих питомцев. Наша аудитория широка, разнообразна и достаточно образованна. Жизненные ценности и ориентиры у всех нас разные, но что касается наших собак — здесь мы единодушны.

Мы стремимся найти баланс между общением с теми, кому просто нужна моральная поддержка, и теми, кто ждет от нас научных подробностей. Если на страницах этой книги вы порой чего-то не поймете, не беспокойтесь и двигай-

тесь дальше — стратегии здравого смысла станут понятны к концу книги. В любом случае вы получите исчерпывающую информацию по всем интересующим вас вопросам вместе с практическими советами. Мы описываем биологические аспекты жизни наших четвероногих друзей, не уклоняясь от сложных и деликатных тем. Например, вопрос лишнего веса. Разговоры о лишних килограммах — табуированная тема, которую многие врачи, включая ветеринаров, не любят обсуждать в своих кабинетах. Это неприятная и неудобная тема, вызывающая чувство стыда. Однако разговор этот необходим. Мы никого не обвиняем и ни в чем не упрекаем — мы лишь предлагаем решения. Иметь избыточный вес — это все равно что носить с собой в рюкзаке мину замедленного действия. Поэтому мы всем советуем: **ешьте меньше, ешьте свежее и больше двигайтесь**. Это верно как для вас, так и для вашей собаки. И это самый главный вывод, который вы получите из этой книги. Да, мы только что изложили всю суть книги в нескольких словах, однако не спешите ее закрывать. Сначала вам нужно узнать, *как и почему* вы и ваш пес будете есть меньше, есть свежее и больше двигаться. Когда вы узнаете, *как и почему, действия* придут сами.

Мы живем в захватывающие времена благодаря скорости развития технологий и приобретенным за последнее столетие знаниям о теле млекопитающих. Наше понимание внутриклеточных процессов растет в геометрической прогрессии, и мы рады представить эти новые знания в контексте одной прекрасной цели: помочь нашим любимым собакам жить рядом с нами как можно лучше и дольше.

Многие из наших выводов развенчивают широко распространенные мифы и практики, особенно когда речь идет о рационе и питании. Так же как и люди, одни собаки переедают, другие, наоборот, недоедают. Вам ведь известно, что постоянно есть сильно переработанную пищу — не очень хорошая

идея? Это довольно очевидно. Однако далеко не все знают, что большинство промышленных кормов для домашних животных — это именно продукты высокой степени переработки. Впрочем, не отчаивайтесь, потому что полностью прекращать кормить свою собаку промышленными кормами вовсе не нужно. Следуя нашим рекомендациям, вы можете выбрать подходящий вариант рациона. Все зависит от того, в какой степени вы хотите заменить промышленный корм на более свежую еду.



Чем свежее, тем лучше! Домашние и промышленные сырые или слегка термически обработанные, сублимированные и сушеные мясные продукты для домашних собак предпочтительнее. Мы называем все эти варианты в меньшей степени переработанных продуктов «более свежей пищей» и покажем вам, как изменить рацион вашей собаки, чтобы включить большее их количество в ежедневное кормление.

Как говорится, все начинается с еды, но ею не заканчивается. Многие собаки также лишены адекватных физических упражнений, подвергаясь в то же время воздействию токсинов окружающей среды и страдая от последствий стресса. На страницах книги мы обсудим, как можно начать понимать генетическое прошлое и настоящее своей собаки и использовать эту информацию для активного ухода за ней, чтобы смягчить последствия, например, не самой качественной генетики.

За последнее столетие домашние собаки радикально изменились. Некоторые — в лучшую сторону, но, к сожалению, большая часть — в худшую. Конечно, одомашнивание дало тысячи уши и более «послушные» гены, но безответственное и неконтролируемое разведение также привело к появлению рецессивных генов, возникновению случаев генети-