

ДОСТОВЕРНАЯ  МЕДИЦИНА

**US National Bestseller** 1,5 млн проданных экземпляров

# КОЛЛАГЕНОВАЯ ДИЕТА

ПЛАН  
ПИТАНИЯ НА

**28**  
ДНЕЙ

**70+**  
ПРОСТЫХ  
РЕЦЕПТОВ

ОЧИЩЕНИЕ  
СОКАМИ ЗА

**3**  
ДНЯ

## ДЖОШ АКС

Доктор натуральной медицины, хиропрактор и клинический нутрициолог, помогающий людям обрести здоровье, используя продукты питания в качестве средств лечения. В 2008 году он основал центр функциональной медицины в Нэшвилле, Теннесси, который в настоящее время вырос до одного из самых известных в мире. На сегодняшний день он консультирует множество профессиональных спортсменов.



**Джош Акс**  
**Коллагеновая диета**  
Серия «Достоверная медицина»

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66322436](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66322436)  
Коллагеновая диета / Джош Акс: АСТ; Москва; 2021  
ISBN 978-5-17-135443-5*

**Аннотация**

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

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Введение	5
Часть I	14
Глава 1	15
Почему употребление этого продукта способно восстановить здоровье	15
Глава 2	35
Почему у вас, по всей видимости, имеется аминокислотный дисбаланс и как в этом может помочь коллаген	35
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Джош Акс

## Коллагеновая диета

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

Печатается с разрешения издательства Little, Brown and Company, New York, USA. и литературного агентства Andrew Nurnberg. All rights reserved.

© ООО «Издательство АСТ», 2021

© текст, Dr. Josh Axe, 2019

# **Введение**

## **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 целительной силе. Узнал о кетогенной диете и ее способности снижать разрушительное воздействие высокого уровня сахара в крови, инсулина и воспалительных процессов, позволяющей запускаться и заработать врожденным меха-

низмам 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 пре-

красно. 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 способ-



ствуют 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 вре-

мя 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 уровня и предоставления организму точного сочетания ключевых ингредиентов, необходимых ему для долгосрочного повышения уровня производства коллагена. После прочтения этой книги вы будете иметь

полное представление о том, что такое коллаген, почему он так важен для сохранения молодости и как его можно использовать для улучшения самочувствия.

В первой части книги мы рассмотрим основные сведения о коллагене и изучим все, что следует знать об этом недооцененном веществе. Я разложу по полочкам научные принципы работы коллагена и объясню простым для понимания языком, что именно коллаген делает для нас, почему он становится так важен с возрастом и какими способами мы можем поддерживать его уровень – от практических подходов, таких как физические упражнения и диета, до передовых теорий по поддержке выработки стволовых клеток.

Во второй части мы рассмотрим конкретные области, в которых коллаген приносит пользу нашему организму, такие как сохранение молодого внешнего вида, улучшение работы кишечника, устранение болей, восстановление гормонального баланса – и это лишь часть из них. К тому времени, когда завершите чтение данного раздела, вы поймете, насколько разнообразны и важны функции коллагена для общего здоровья человека и какое огромное влияние он может оказать на все – от повседневного функционирования организма до повышения продолжительности жизни.

В третьей части я предлагаю два пошаговых плана питания: трехдневную коллагеновую чистку и коллагеновую диету продолжительностью 28 дней, которые позволят вам легко применить полученные знания в своем напряженном тем-

пе жизни. Чтобы помочь вам сделать коллаген постоянной частью рациона, я также включил в книгу семьдесят два отличных рецепта, разработанных для стимулирования выработки коллагена в организме и обеспечения кожи, костей, кишечника, мышц, сухожилий и кровеносных сосудов оптимальным количеством этого омолаживающего вещества, чтобы они продолжали функционировать эффективно и качественно.

Я благодарен вам за то, что вы взяли в руки эту книгу, и мне не терпится поделиться с вами всем, что я знаю о том, как коллаген может помочь вам выглядеть и чувствовать себя наилучшим образом, поддерживая ваше тело изнутри. Клянусь своей собственной богатой коллагеном диетой, что она поддерживает мои суставы, помогает мне быстрее восстанавливаться после физических нагрузок, защищает мою пищеварительную систему и делает мое тело сильным, гибким и подтянутым. И если вы прочтете эту книгу и будете следовать изложенному в ней плану по повышению уровня коллагена, уверен, вы тоже сможете ощутить все эти преимущества.

# **Часть I**

## **Вся правда о коллагене**



# **Глава 1**

## **Важный питательный элемент, который исчез из нашего рациона**

### **Почему употребление этого продукта способно восстановить здоровье**

Мы живем в эру беспрецедентного изобилия. В Соединенных Штатах продукты питания потребляются на среднем уровне 3750 калорий на человека в день. Это, согласно данным Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН, на тысячу калорий больше, чем мы потребляли ежедневно всего двести лет назад, и гораздо больше, чем необходимо каждому из нас (женщинам в среднем требуется 2000 калорий, мужчинам – 2500). Наши древние предки, которым приходилось охотиться на дичь и собирать ягоды, чтобы наскрести достаточно калорий для пропитания своей семьи, несомненно, были бы поражены, насколько легко нам добыть себе пропитание. И позавидовали бы.

Но вот в чем парадокс: несмотря на доступность пищи, здоровье многих из нас сегодня оставляет желать лучшего. Почти половина населения США страдает от таких хронических заболеваний, как сахарный диабет, боли в суставах, бо-

лезни сердца, остеопороз, проблемы с желудочно-кишечным трактом, различные воспаления и рак, подрывающих способность людей жить полноценно и даже сокращающих срок их жизни. Могу поспорить, что по крайней мере несколько человек, которые вам небезразличны, страдают от одной или нескольких из перечисленных хронических проблем со здоровьем. И скорее всего, ситуация будет ухудшаться, поскольку большинство этих заболеваний становятся более распространенными с возрастом, а население Земли стремительно стареет. По данным исследовательского центра *Pew Research Center*, в Соединенных Штатах вплоть до конца 2029 года каждый день десяти тысячам человек будет исполняться по 65 лет. Масштабы надвигающейся проблемы просто поразительны. И вот что делает ее еще более трагичной: хронические болезни в значительной степени связаны с нашим современным питанием.

Пищу не зря называют «топливом» для организма. Она призвана *поддерживать* и лечить нас, давать нашему организму питательные вещества, необходимые для того, чтобы выглядеть и чувствовать себя наилучшим образом, а также обеспечивать достаточным количеством энергии, чтобы мы могли противостоять вызовам нашей все более напряженной жизни. Но вот в чем подвох: мы должны есть правильные продукты. И именно с этой проблемой мы сейчас сталкиваемся. Два «основных продукта» типичной западной диеты, сахар и рафинированные углеводы, наполняют наши желуд-



ки, но при этом ухудшают здоровье. Поставляя организму в основном пустые калории, они приводят к накоплению лишних килограммов, подрывают способность нашего организма функционировать на клеточном уровне, подпитывают воспалительные процессы и повышают риск развития всех хронических заболеваний, которые распространены в наши дни.

Мы, в подавляющем большинстве, больше не живем в условиях хронического голода или постоянной угрозы голодной смерти, как это было у наших предков. Но мы изголодались по «настоящему» питанию. Различные исследования последнего десятилетия показали, что многие из нас не получают достаточно кальция, калия, клетчатки, фолиевой кислоты, магния, железа, витаминов А, С и Е, то есть питательных веществ, необходимых для формирования крепких мышц, костей, кровеносных сосудов, кожи и для поддержания иммунной системы. Другие соединения, которых было много в рационе наших предков, таких как фосфор, кремний, глюкозамин и сера, также отсутствуют в нашей повседневной пище.

Но есть менее известное вещество, отсутствие которого в типичном западном рационе весьма заметно и которое, по моему мнению, может помочь обратить вспять стремительно нарастающие проблемы со здоровьем и дать всем нам наибольшие шансы на долгую, здоровую и активную жизнь. Это вещество называется коллаген. Самый часто встречающийся

белок в организме, и растущая база данных научных исследований показывает, что он жизненно важен для структурной целостности и здорового, долгосрочного функционирования наших тел.

Рацион наших предков был богат коллагеном. Сегодня мы его почти не потребляем. Но благодаря последним исследованиям, показавшим, что он способен на все – от регенерации новых тканей до укрепления иммунной системы, – коллаген наконец-то получил должную оценку. Я большой поклонник коллагена. И надеюсь, что к тому времени, когда вы дочитаете эту книгу, вы поймете почему и тоже станете его поклонниками.

## ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНГРЕДИЕНТОМ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

Коллаген – это прочное, упругое волокнистое вещество, которое входит в состав десятков тканей нашего тела. Он в значительной степени отвечает за эластичность кожи, прочность ногтей и костей, пластичность хрящей, сухожилий, мышц, слизистой кишечника и кровеносных сосудов. Он даже создает оболочки наших органов. На функциональном уровне коллаген придает гибкость и силу, позволяет нашим суставам двигаться плавно, без болей и ломоты, и играет важную роль во всем, начиная с заживления ран и правильного функционирования кишечника и заканчивая здоровьем сердца. Это клей, который скрепляет разные составля-

ющие нашего организма вместе. На самом деле, слово «коллаген» происходит как раз от греческого слова *kolla*, означающего «клей».

Существует шестнадцать различных типов коллагена, но около 90 процентов этого вещества в вашем организме относится к типу I, II или III или к какой-либо комбинации этих трех типов (я расскажу про каждый тип в следующей главе). Эти три преобладающих типа имеют одинаковую молекулярную структуру – сплетенную веревочную форму, известную как трехцепочечная спираль, которая придает им прочность и гибкость.

Поскольку коллаген играет жизненно важную роль во многих аспектах здоровья, добавление его в рацион питания представляет собой один из лучших способов борьбы с видимыми и невидимыми признаками старения и поддержания бодрости с годами. Например, в недавнем исследовании, опубликованном в журнале *Nutrients*, изучалось влияние перорального приема коллагена на кожу стареющих мышей, что вполне соответствует и ситуации с человеческой кожей. (По понятным причинам исследования, которые основаны на взятии широко распространенных биопсий, проводятся на мышах, а не на людях.) Через восемь недель в их коже не только стало больше коллагена, но и улучшилась способность восстановления поврежденных коллагеновых волокон, антиоксидантные ферменты начали работать активнее, а сама кожа стала более упругой<sup>1</sup>. По словам исследователей, это

изменило ткани количественно и качественно, эффективно «повернув время вспять» и сделав структуру и внешний вид кожи на годы моложе.

С возрастом все важнее получать это вещество из своего рациона. И вот почему: где-то годам к двадцати пяти естественная выработка коллагена в человеческом организме начинает снижаться примерно на один процент в год, и это снижение ускоряется, когда вам переваливает за сорок, тем более за пятьдесят. К тому времени, когда нам исполняется пятьдесят лет, мы производим примерно на тридцать процентов меньше природного коллагена, чем в двадцать лет. Истощение коллагена – нормальная часть процесса старения, но оно может стимулироваться определенными привычками и аспектами нашей жизни, включая пребывание на солнце (ультрафиолетовое излучение повреждает клетки кожи, строящие коллаген), курение, стресс, плохое состояние кишечника, употребление слишком большого количества сахара и воспалительные процессы (которые часто является следствием неправильного питания и образа жизни). Молекулы сахара, например, образуют так называемые «конечные продукты гликирования», или AGE, которые могут присоединяться к коллагену и эластину в коже, вызывая появление морщин и потерю эластичности, а также подвергая вас риску развития связанных с воспалениями заболеваний кожи, таких как прыщи и угри.

Именно поэтому необходимо восполнять этот истощаю-

щийся источник молодости и жизненной силы, и самый значимый способ такого восполнения – питание. Но типичная западная диета в значительной степени лишена коллагена. Каждый раз, снимая кожу с куриной грудки или вырезая из мяса сухожилия и кладя их в собачью миску, вы упускаете возможность укрепить и поддержать уровень коллагена в вашем организме. И как вы узнаете на следующих страницах, это всего лишь два примера возможностей, которые вы почти наверняка упускаете, чтобы повысить уровень коллагена и воспользоваться его регенеративными способностями.

Медицинского теста для определения количества коллагена в организме не существует, но, честно говоря, он и не нужен. Легко распознать, когда уровень этого основного вещества становится опасно низким. Недостаток коллагена дает о себе знать следующими проявлениями:

- Артрит\* и боли в суставах. По мере того как вы теряете богатую коллагеном хрящевую ткань, боли в суставах становятся все более частыми.
- Старение, целлюлит и дряблость кожи. Коллаген составляет от 75 до 80 процентов кожи. Без коллагена, обеспечивающего структуру кожи, она обвисает и покрывается морщинами.
- Более частые порезы и ссадины. Тонкая кожа гораздо уязвимее.
- Замедленное заживление ран. Коллаген играет важную

роль в заживлении повреждений кожи, выступая в роли «клея».

- Облысение. Коллаген поддерживает рост волос.
- Хрупкие ногти. Коллаген играет важнейшую роль в росте и прочности ногтей.
- Меньший объем и слабость мышечной ткани. Находясь в мышечной ткани, коллаген играет важную роль для роста мышц.
- Снижение плотности костей. На самом деле, в ваших костях коллагена больше, чем кальция!
- Проблемы с желудочно-кишечным трактом, такие как жидкий стул, газы и вздутие живота. По мере истончения защитной, богатой коллагеном, слизистой оболочки пищеварительного тракта, эти симптомы становятся более ощутимыми.
- Иммунные проблемы. Коллаген поддерживает слизистую оболочку кишечника, а 70 процентов вашей иммунной системы находится в кишечнике.
- Хронические воспалительные процессы. Коллаген содержит глицин, незаменимую аминокислоту, которая является мощным противовоспалительным средством и помогает защитить слизистую оболочку кишечника.
- Чувствительность к пище. Поскольку слизистая оболочка кишечника разрушается из-за снижения коллагена, вы с большей вероятностью ощутите неприятные симптомы от употребления продуктов, которые раньше вас не беспокоили.

ли.

- Проблемы с сердцем. Когда коллаген в оболочке артерий начинает разрушаться, сосуды, несущие кровь от сердца к тканям, становятся менее эластичными, а это серьезный фактор риска развития сердечных заболеваний и повышенного кровяного давления.

Получая достаточное количество коллагена в составе своего рациона, вы можете предотвратить и даже устранить многие из перечисленных проблем. Вот один из примеров: в 2018 году немецкие ученые сообщили о результатах исследования, в котором изучались коллаген и потеря костной массы. В исследовании приняли участие женщины в период постменопаузы, чьи кости были истончены. Некоторые из них в течение года ежедневно принимали по 5 граммов коллагеновой добавки, а остальные получали плацебо. Через 12 месяцев у группы, принимавшей коллаген, была отмечена значительно более высокая минеральная плотность костной ткани в позвоночнике и в шейке бедра (кость, которая чаще всего ассоциируется с переломами в пожилом возрасте), в то время как у группы, принимавшей плацебо, кости стали более хрупкими<sup>2</sup>.

Меня всегда настораживает, когда кто-то утверждает, будто некое вещество обладает столь широким и разнообразным действием, и, честно говоря, вы тоже должны насторожиться. Но есть простое объяснение тому, почему коллаген

может оказывать и оказывает влияние на столь разные части вашего тела: подобно невидимой защитной броне, он вплетен во множество тканей — от внешнего слоя кожи до внутреннего слоя кровеносных сосудов. Везде, где находится, он служит для укрепления, развития, строительства и обновления тканей на клеточном уровне. Это одна из наших лучших защит от возрастных изменений и мощное оружие для укрепления здоровья в целом. Я рекомендую коллаген пациентам, друзьям и членам семьи на протяжении последних десяти лет и вижу замечательные примеры улучшения здоровья и исцеления от недугов.

Например, в 2018 году мы с моим близким другом и коллегой Джорданом Рубином дебютировали с программой под названием «Мультиколлагеновое преобразование», которая содержит многие из тех же пунктов, что и план коллагеновой диеты. По мере того как программа набирала обороты, десятки участников присылали нам свои откровенные отзывы. Дебби Фонг, одна из участниц, поведала следующее: «Я на 21-м дне и чувствую, что время обернулось вспять. В конце этого года мне будет шестьдесят, и я вижу потрясающие физические изменения снаружи, поэтому могу представить, что происходит внутри моего тела. Мое лицо теперь сияет, а кожа стала более упругой. Мешки под глазами уменьшились, а опущенные веки приподнялись. Линия подбородка начинает появляться снова. Просто невероятно!»

Растущее количество исследований подтверждает этот,



казалось бы, случайный опыт. Действительно, в обзоре литературы, опубликованном в 2019 году в журнале *Journal of Drugs in Dermatology*, сделан вывод, что коллагеновые добавки, принимаемые внутрь, повышают эластичность, увлажненность и плотность богатой коллагеном дермы стареющей кожи (дермой называется слой, который в основном определяет, будет ваша кожа гладкой или морщинистой) – и все это без каких-либо побочных эффектов<sup>3</sup>.

Новые исследования в этой развивающейся области постоянно раскрывают дополнительные возможности использования коллагена. Например, в настоящее время коллаген комбинируется со стволовыми клетками, чтобы помочь регенерации коленного и плечевого хряща у людей с травмами и артритом. А рассасывающиеся формы этого вещества используются для обработки ран в полости рта и способствуют их заживлению.

В следующих главах я подробно расскажу о захватывающих исследованиях коллагена и их результатах, которые показывают, что он может улучшить здоровье кожи, кишечника, суставов и многого другого. Но сначала вам важно узнать немного больше об этом веществе, чтобы лучше понять, почему оно может оказывать такое мощное воздействие.

**ВСЕ НОВОЕ – ЭТО ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ**

Хотя коллаген наверняка в ближайшем будущем станет

чрезвычайно популярным диетическим ингредиентом (особенно в форме БАДов), вещество это далеко не новое. Этот скромный белок являлся основой рациона наших предков, который состоял из мяса диких животных, костного бульона, а также овощей, ягод, трав и специй. В те времена, когда пищи было мало, люди использовали все съедобные части животного. Они варили богатый коллагеном бульон из костей, сухожилий и хрящей рыбы, птицы или мяса, а также регулярно употребляли в пищу субпродукты, связки и сухожилия, которые изобилуют таким жизненно важным коллагеном. Как выяснилось, бережливый подход к пище, возможно, обеспечивал им защиту от некоторых из самых распространенных заболеваний, мучающих многих из нас сегодня.

Возьмем в качестве примера артрит. Эта угроза общественному здравоохранению затрагивает, по оценкам исследователей, от 54 до 91 миллиона взрослых в Соединенных Штатах (число 91 миллион включает и тех людей, которым не был поставлен официальный диагноз), вынуждая почти половину страдающих этим заболеванием ограничивать свою повседневную активность из-за хронической боли. Однако когда исследователи из Гарварда и ряда других университетов недавно сравнили скелеты современных людей со скелетами охотников-собирателей и ранних земледельцев (возраст скелетов достигал шести тысяч лет), а также кости девятнадцатого и начала двадцатого веков, они обнаружили, что остеоартрит коленного сустава сегодня встречается

как минимум в два раза чаще, чем в доисторические и ранние индустриальные времена<sup>4</sup>. Все скелеты принадлежали людям в возрасте пятидесяти лет и старше, и исследователи контролировали возраст, индекс массы тела и другие влияющие на результат факторы. Тем не менее остеоартрит затронул всего 6–8 процентов доисторических образцов и образцов 1800-х и начала 1900-х годов, в то время как скелеты с 1900-х по начало 2000-х годов продемонстрировали показатель в 16 процентов. И это ниже, чем 23 процента, о которых сообщают Центры по контролю за заболеваниями в США<sup>5</sup>. Более того, по некоторым оценкам, к 2040 году почти 26 процентов взрослых жителей страны будут страдать от данной болезни.

В то время как относительно недавний рост ожирения, несомненно, сыграл свою роль и в увеличении количества случаев заболевания артритом, согласно расчетам исследователей, лишний вес объясняет лишь часть подобных случаев. Их вывод таков: чтобы предотвратить это изнурительное состояние, мы должны стараться придерживаться уровня физической активности и рациона питания наших ранних предков. А ели наши предки овощи, ягоды, травы и коллаген, коллаген, коллаген.

Вполне возможно, что богатый коллагеном рацион наших предков еще и защищал их от распространенных желудочно-кишечных заболеваний, от которых сегодня страдает слишком большое количество людей. В исследовании, опубли-

ликованном в журнале *Nature Communications*, ученые проанализировали кишечные бактерии народа племени хадза, проживающего в Западной Танзании и добывающего пропитание охотой и собирательством<sup>6</sup>. У хадза, которые до сих пор живут исключительно за счет дичи, корней и ягод, как и наши древние предки, не только радикально отличные от среднестатистического современного горожанина кишечные бактерии, но и нулевая заболеваемость синдромом раздраженного кишечника и болезнью Крона.

Подобные исследования подтверждают ту любопытную мысль, что коллаген исторически играл важную роль в здоровье человека. Хотя наши предки первоначально употребляли в пищу богатые коллагеном части животных из практических соображений, поскольку при нехватке пищи стоило использовать каждый грамм питательных веществ из любого источника, они, несомненно, получали физическую пользу от такой практики. Имеется множество доказательств того, что в различных культурах по всему миру люди осознавали ценность этого вещества и начинали использовать его в качестве лекарства от целого ряда болезней. Действительно, коллаген веками активно использовался в традиционных методах лечения по всему миру.

В Китае, к примеру, люди тысячелетиями использовали желатин, получаемый из вываренной ослиной кожи, чтобы поддерживать молодость и здоровье кожи. Когда вы вывариваете кости, сухожилия или кожу животного, насыщенные

коллагеном, как это происходит при приготовлении костного бульона, в конечном счете получаете желатин. Другими словами, как и костный бульон, желатин богат коллагеном, просто в другой форме.

В традиционной китайской медицине целители также смешивают желатин из ослиной кожи, или *ejiao*, с различными травами, обычно используемыми для повышения уровня энергии, улучшения сна и активизации кровообращения. Есть даже упоминания о том, что еще в первом веке до нашей эры жители Китая и Японии использовали желатин в качестве гемостатического средства для повышения свертываемости крови, начиная от носовых кровотечений и заканчивая внутренними. Он настолько эффективен, что в больницах и по сей день созданное на основе желатина вещество используется для повышения свертываемости крови.

В двенадцатом веке Моисей Маймонид, врач-еврей из Египта, прописывал бульон, приготовленный из костей курицы, для лечения простуды – еще одно средство, которое используется и сегодня. (Консервированные куриные супы содержат коллаген, но в них часто много натрия и консервантов. Так что лучше варите его сами.) Кроме того, на протяжении многих лет желатин, получаемый из различных источников, использовался для укрепления костей и мышц, а также для устранения проблем с пищеварением. Например, в начале двадцатого века известный диетолог Фрэнсис Поттенджер-Младший назначал желатин при заболеваниях пи-

щеварительной системы, включая язву, изжогу и рвоту. Другими словами, коллаген уже давно используется в медицине и целительстве.

## КАК ПЕРЕЙТИ НА БОГАТЫЙ КОЛЛАГЕНОМ РАЦИОН

Хотя идея употребления в пищу всего животного, от носа до хвоста, в Соединенных Штатах в наши дни получает все большую популярность, все равно это не то, как мы в основном питаемся. При этом существует ряд современных культур, где никогда не отказывались от этой значимой практики.

Например, на Аляске, в Канаде и России *мактак*, приготовленный из богатых коллагеном жира и кожи китов, является основным продуктом питания инуитов и эскимосов. Стоит также вспомнить веками сохранявший популярность в Европе *зельц*, который представляет собой студенистую холодную закуску, приготовленную из головы тельца или свиньи и других частей животных, таких как язык, ноги и сердце. На самом деле большинство традиционных рационов во всем мире, от Азии до Южной Америки и Европы, основаны на здоровом количестве коллагена.

Если вы читаете слово «зельц» и думаете: «Фу, гадость!» — то вы не одиноки. Хотя я и убежден, что некоторые традиционные продукты, богатые коллагеном, стоит попробовать из-за их ценности для здоровья и уникального вкуса, но не переживайте: есть много способов добавить больше коллагена

в ваш рацион, не пробуя при этом свиную голову или мозг. Один из моих любимых способов – приготовление костного бульона посредством вываривания куриных, говяжьих или рыбных костей в суповой кастрюле с другими полезными ингредиентами, такими как морковь, лук, сельдерей и лавровый лист. Костный бульон является основным продуктом ежедневного рациона, который потребляем мы с моей женой Челси, и я рекомендую его всем. Если вы внесете всего одно изменение в свой рацион, то им должен стать именно этот продукт. Костный бульон насыщен питательными веществами, легко усваивается, укрепляет здоровье и очень вкусен. Кроме того, вы получите различные преимущества в зависимости от используемых костей.

Вот краткое описание свойств коллагена разного типа:

- ***Говяжий коллаген***, получаемый из костей, кожи, хрящей и сухожилий коров, в основном состоит из типов I и III, двух из трех наиболее распространенных типов коллагена в человеческом организме. Он может обеспечить нас здоровой дозой аминокислот глицина и пролина (в следующей главе я подробнее расскажу об этих аминокислотах), а также самых лучших веществ, защищающих суставы, – глюкозамина и хондроитина. Это ценный союзник для наращивания мышечной массы и стимулирования выработки собственного коллагена в человеческом организме.

- ***Куриный коллаген***, получаемый из костей, кожи и хря-

щей курицы, богат коллагеном II типа и, как следствие, лучше всего подходит для построения хрящевой ткани. Он также содержит сульфат хондроитина и сульфат глюкозамина, оба из которых служат укреплению здоровья суставов и оказывают вместе с коллагеном синергетический эффект.

- ***Рыбный коллаген***, получаемый из костей и кожи рыбы, легко усваивается и в основном относится к типу I – самой распространенной форме коллагена в человеческом организме. Употребление рыбьего коллагена может дать широкие преимущества, поскольку он способен улучшать структурную целостность всего: от суставов и кожи до жизненно важных органов, кровеносных сосудов, желудочно-кишечного тракта и костей.

- ***Яичный коллаген*** содержится в мембране внутри скорлупы яиц. В основном это коллаген типа I, но с добавлением типов III, IV и X. Он содержит глюкозамин, хондроитин, гиалуроновую кислоту (еще одно востребованное в сфере омоложения вещество, о котором я расскажу подробнее позже) и различные другие аминокислоты, которые способствуют формированию соединительной ткани, заживлению ран, наращиванию мышц, снижению боли и скованности суставов. Конечно, затруднительно употреблять в пищу мембрану яичной скорлупы, поэтому данный тип коллагена в основном употребляют в виде пищевых добавок.

Костный бульон представляет собой простой и вкусный



способ увеличения ежедневного потребления коллагена, но он далеко не единственный. Вы можете использовать протеиновый порошок, приготовленный из костного бульона, в различных блюдах: от супов до коктейлей и соусов. Начните есть рыбную и куриную кожу. Стоит также начать употреблять в пищу внутренние органы животных, в которых содержится большое количество коллагена. А самый простой выход – начать принимать добавки, содержащие гидролизированный коллаген. Это пептиды коллагена, которые подверглись процессу, известному как гидролиз, в результате которого они распадаются на более короткие цепочки белков. Исследования показывают, что добавки с гидролизированным коллагеном могут оказывать такое же положительное влияние на здоровье, как и цельный коллаген. Или же вы можете ввести в свой рацион желатин, как это делают все больше и больше спортсменов для лечения травм и боли в суставах. Желатин обеспечивает те же преимущества, что и гидролизированный коллаген.

Начав увеличивать потребление коллагена, важно обратить внимание и на остальную часть рациона, чтобы убедиться, что вы употребляете в пищу продукты, которые ограничивают воспалительные процессы и поддерживают выработку коллагена, например, вкусные овощи и богатую питательными веществами зелень, и при этом избегая тех продуктов, которые снижают его уровень, например, сахара и углеводов. Кроме того, возможно, вам придется изменить свой образ

жизни, чтобы уменьшить воспалительные процессы, убивающие коллаген. Важно, например, достаточно много спать, регулярно заниматься спортом и снижать стресс, который заставляет нас тянуться к продуктам с высоким содержанием сахара и простых углеводов. В следующих главах я изложу простые стратегии внесения тех постепенных изменений, которые помогут вам чувствовать себя намного лучше и в полной мере использовать силу коллагена.

Я убежден, что коллаген – настоящее недостающее звено в поддержании здоровья современного человека. Рекомендовал его сотням пациентов, и изменения, которые произошли в их здоровье и внешнем виде, убедили меня в том, что нам всем необходимо принять на вооружение этот жизненно важный элемент древнего питания. Когда мы не получаем достаточного количества полезных соединений, содержащихся в продуктах, богатых коллагеном, ткани в нашем организме разрушаются быстрее и мы страдаем от различных последствий: от затрудненной подвижности до нарушения пищеварения. Чтобы достичь устойчивого здоровья, которое сохранится на всю жизнь, мы должны вернуться к богатому коллагеном рациону, который так хорошо служил нашим предкам. Пришло время вернуть эту древнюю традицию и восстановить и омолодить нашу жизненную силу.

## **Глава 2**

# **Новый подход к осмыслению протеина в нашем рационе**

## **Почему у вас, по всей видимости, имеется аминокислотный дисбаланс и как в этом может помочь коллаген**

Если вы когда-либо брали в руки книгу о снижении веса, просматривали блог на тему здоровья или пробовали на себе разные причудливые диеты, то вам, вне всякого сомнения, знакомо слово «белки», или «протеины». Белки – один из трех макронутриентов в рационе человека, наряду с жирами и углеводами. Большинство популярных сегодня планов по снижению веса предполагают потребление большого количества белка, и не зря: это не только самый важный компонент для построения и поддержания мышц, органов, тканей и клеток; он также присутствует в продуктах, которые хорошо насыщают, а значит, дольше сохраняют сытость. А поскольку пищевые белки способствуют наращиванию мышц – основной ткани, сжигающей калории в организме, – они ускоряют метаболизм и имеют решающее значение для достижения идеального веса и фигуры. Коллаген – один из важных видов

белка, который, как я уже упоминал, почти отсутствует в современном рационе, поскольку он содержится в тех частях животных, что мы обычно выбрасываем — костях, коже, сухожилиях и хрящах.

Человеческое тело тоже содержит белок. Около 17 процентов тканей нашего организма состоят из белка, а collagen является самым распространенным типом белка в организме. Эта многозадачная «рабочая лошадка» помогает поддерживать здоровье кишечника, подтягивает кожу, амортизирует суставы и играет важную роль в нормальном функционировании всего: от иммунитета до гормонального баланса. Проще говоря, белки, включая collagen, жизненно важны для здорового функционирования почти всех физических аспектов вашего тела. Не будет лишним напомнить, что без белка жизнь бы просто не существовала.

Но существование белков без аминокислот невозможно. Аминокислоты представляют собой «строительные блоки» белков, в том числе collagena, и соединяются они различными способами, образуя огромное количество тканей. Существует двадцать один вид аминокислот, и все вместе они отвечают за строительство и восстановление почти всех частей человеческого тела. Девять из них считаются «незаменимыми», это означает, что они не производятся самим организмом. Поскольку человек буквально не может жить без них, они *должны* поступать с пищей. В наибольшем количестве они содержатся в мясе, яйцах и молочных продуктах, а

также в орехах, семенах, крупах, овощах и грибах.

Но вот вам важнейший фактор, который слишком долго не учитывался в этом уравнении: для того чтобы наш организм функционировал наилучшим образом, нам необходим баланс аминокислот. В течение последних ста лет или даже дольше наша культура в качестве основного источника белков ориентировалась преимущественно на мышечное мясо, то есть такие продукты, как куриная грудка, бараньи отбивные, говяжье или свиное филе и рыба без кожи, и игнорировала множество целебных, богатых коллагеном частей животных, таких как кожа, кости и хрящи. Но в этих выбрасываемых животных тканях содержатся другие важные, хотя и не относимые к незаменимым, аминокислоты, которые лишь в небольших количествах содержатся в мышечной ткани.

Игнорируя эти ткани, мы создали общенациональную эпидемию аминокислотного дисбаланса, то есть соотношение незаменимых и заменимых аминокислот сейчас сильно нарушено. Аминокислотный дисбаланс – не острая проблема со здоровьем, как, например, рак. Но не заблуждайтесь: это медленный убийца. С годами он тихо, постепенно, почти незаметно подрывает и разрушает человеческое здоровье. Но есть простое решение. Добавив в свой рацион коллаген, мы способны изменить ситуацию.

**ПОЧЕМУ СОДЕРЖАЩИЕСЯ В КОЛЛАГЕНЕ АМИНОКИСЛОТЫ ТАК ВАЖНЫ**

Большая часть коллагена в человеческом организме состоит из переплетенных цепочек важных аминокислот: глицина, пролина и, в зависимости от конкретного типа коллагена, третьей аминокислоты, аргинина или гидроксипролина, прекурсора аминокислоты. Аминокислоты в коллагене известны как «условно незаменимые». Прожить можно и без них, но, согласно Национальной медицинской библиотеке, когда вы находитесь в состоянии стресса или борьбы с болезнью, они становятся незаменимыми. А кто не подвержен стрессу? Наша культура живет в ритме «24/7», а это означает, что большинство из нас постоянно нуждается в условно незаменимых аминокислотах, причем, возможно, больше, чем когда-либо в истории человечества.

Для большинства из нас эти условно незаменимые аминокислоты в коллагене действительно необходимы. Но если вы не прилагаете сознательных усилий для употребления продуктов, богатых коллагеном, таких как костный бульон, желатин, куриная или рыбная кожа, ваш организм в значительной степени лишен этих жизненно важных «строительных блоков». И такая нехватка питательных веществ может иметь определенные последствия для вашего здоровья. Так, мышечные волокна содержат незаменимую аминокислоту, известную как метионин, которая играет несколько ключевых ролей в организме – например, она способствует выработке глутатиона, который известен как главный антиоксидант в нашем теле. Но у метионина есть и «темная сторо-

на». Десятки исследований на грызунах показали, что если уменьшить количество метионина в их рационе (он содержится в наибольших количествах в говядине, крупах, молочных продуктах, яйцах и бразильском орехе), то они живут на 10–20 процентов дольше. Другими словами, избыток метионина может сокращать нашу жизнь.

Хотя долгосрочные исследования по ограничению потребления метионина невозможны на людях по этическим и логистическим причинам, лабораторные исследования на человеческих клетках показывают аналогичное влияние на продолжительность их жизни: низкий уровень метионина означает более долгую жизнь. С метионином связан и ряд других опасностей. Исследование, опубликованное в *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, показало, что когда страдающие ожирением люди ограничивали метионин, их способность сжигать упрямый жир увеличивалась<sup>7</sup>. А исследование, опубликованное в журнале *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, продемонстрировало, что высокое потребление метионина с пищей увеличивает риск острых сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт миокарда, у мужчин среднего возраста<sup>8</sup>

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.