

# КЕТО- ДИЕТА

**Джош Акс – доктор натуральной медицины и хиропрактики, специалист по клиническому сестринскому делу,** основатель самого посещаемого сайта о естественном здоровье в мире – DrAxe.com. Он также является автором бестселлеров *Eat Dirt* и *Collagen Diet*, соучредителем компании *Ancient Nutrition Supplement*. Доктор Акс регулярно появляется на телешоу *The Dr. Oz Show* и пишет для журналов *Shape*, *PopSugar*, *HuffPost*, *Men's Health*, *Forbes*, *Business Insider*, *Muscle & Fitness Hers* и *Well+Good*.

# КЕТО- ДИЕТА



Ваш 30-дневный план потери веса,  
баланса гормонов, улучшения работы мозга  
и победы над болезнями

**ДОКТОР ДЖОШ АКС**

Издательство АСТ

УДК 615.874  
ББК 51.230А

**KETO DIET**  
**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      Кето-диета / Джош Акс. — Москва : Издательство АСТ,  
2020. — 352 с. — (Достоверная медицина).  
ISBN 978-5-17-123031-9

Кето-диета может стать поворотным моментом для людей, которые в течение многих лет пытаются сбросить вес, потому что такой стиль питания практически превращает ваше тело в машину по сжиганию жира. В то же время диета оказывает значительное влияние на состояние здоровья в целом. Она может нивелировать воспалительные процессы, сбалансировать жизненно важные гормоны, такие как инсулин, и улучшить работу мозга.

УДК 615.874  
ББК 51.230А

*Эта книга посвящена моему лучшему другу —  
моей жене и любви всей моей жизни Челси Акс,  
а также моему отцу Господу за то, что подарили мне  
возможность и честь ее создания.*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение: В поисках лучшего способа	11
-------------------------------------	----

## ЧАСТЬ I ПОСВЯЩЕНИЕ В КЕТО-ДИЕТУ

ГЛАВА 1. Диета, которая работает, когда все остальное подводит	23
ГЛАВА 2. Преимущества кето-диеты	44
ГЛАВА 3. Как запустить кетоз	58
ГЛАВА 4. Руководство по пользованию кето-диетой	72
ГЛАВА 5. Лучшие кето-добавки	101
ГЛАВА 6. Тактика жизни в стиле кето	114

## ЧАСТЬ II КАК КЕТО-ДИЕТА ЛЕЧИТ БОЛЕЗНИ

ГЛАВА 7. Кето-перестроение метаболизма	133
ГЛАВА 8. Ваш мозг на кето-диете	146
ГЛАВА 9. Кетоз — супергерой для гормонов	161
ГЛАВА 10. Кето — убийца рака	178

## ЧАСТЬ III ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ КЕТО-ПЛАН

ГЛАВА 11. Основной кето-план	195
ГЛАВА 12. Кето-план с голоданием	219
ГЛАВА 13. Веганский кето-план	228
ГЛАВА 14. Повышающий содержание коллагена кето-план	237
ГЛАВА 15. Исцеляющий от рака кето-план	246
ГЛАВА 16. Вечный план кето-циклов	255

## ЧАСТЬ IV ПИТАНИЕ В СТИЛЕ КЕТО

ГЛАВА 17. Кето-рецепты	267
ГЛАВА 18. Список продуктов	320

Ссылки	324
Благодарности	325
Примечания	326
Указатель	343



# КЕТО- ДИЕТА



### В ПОИСКАХ ЛУЧШЕГО СПОСОБА

Глуп тот доктор, который пренебрегает знаниями, накопленными в древности.

*Гиппократ*

**Д**олжен же быть способ и получше! Эта мысль впервые пришла в голову мне, тогда еще тринадцатилетнему пацану, живущему в Трое, штат Огайо, когда я обнаружил на полу в ванной комнате клоки маминых песочно-русых волос — побочный эффект химиотерапии, которая отравляла ее тело ради избавления от раковых клеток в ее левой груди и лимфатических узлах. Та же тревожная мысль посетила меня вновь, когда энергичная, атлетичная мама (инструктор по плаванию и учитель физкультуры в моей школе) по окончании курса лечения хотя вроде и избавилась от опухоли, но лишилась огонька, энергии и здоровья.

Должен быть лучший способ.

В том возрасте я абсолютно ничего не знал о нутрициологии, но одна из идей, распространяемых службами общественного здравоохранения, нашла путь к моему юному уму: газировка вредна для здоровья. Так что я решил больше ее не пить. Это и стало первым шагом на пути к пониманию, что продукты и диета могут стать частью того самого «лучшего способа». Если газировка вредит здоровью, то возможно, что и какие-то другие продукты тоже могут быть вредными, а какие-то, наоборот, полезными.

Последующее десятилетие мама боролась с целым рядом проблем со здоровьем, отчего ее постоянно одолевали плохое самочувствие и упадок сил. Депрессия. Гипотиреоз. Запоры. Синдром хронической усталости. И все это у женщины, которая до лечения с легкостью справлялась со своей работой и успевала заботиться о семье, после чего еще отправлялась на тренировку или пробежку и даже после этого оставалась полной энергии. И пока я наблюдал, как портится ее здоровье, в моей голове закреплялась идея, которая впоследствии переросла в решение. Я стану доктором. Мне

удалось понять, почему маме пришлось пожертвовать здоровьем, чтобы справиться с заболеванием. И я решил найти лучший способ.

Когда мне перевалило за двадцать, эта мечта стала воплощаться в реальность. Я учился хиропрактике в колледже штата Флорида и в то же время изучал основы нутрициологии. Я также приступил к обучению на врача функциональной медицины и изучению древних лекарственных средств. Я проникся мудростью традиционной китайской и аюрведической медицины. Эти тысячелетние практики действовали совместно с человеческим телом, а не против него. Вместо того чтобы анализировать отдельно взятую болезнь, лечение учитывало состояние всего организма и нацеливалось на сам корень заболевания. Эти практики «видели и лес, и деревья» и стремились к восстановлению здоровья в целом одновременно с лечением самой болезни. И в этих практиках еда использовалась в качестве лекарства, способного укрепить весь организм и создать оптимальные условия для его исцеления.

В моем сознании нутрициология становилась краеугольным камнем решения проблемы лучшего способа. В то время, когда я читал все, что только мог найти на тему питания и оздоровления, меня заинтересовала кетогенная диета. Меня поразили исследования на эту тему. Это диета, которая действительно оказывает влияние на то, как организм использует макроэлементы, смещая основной источник энергии с углеводов на жиры. Ни один другой подход, кроме лечебного голодания, не в состоянии этого сделать. В результате именно такая диета может стать поворотным моментом для людей, которые в течение многих лет пытаются сбросить вес, потому что такой стиль питания практически превращает ваше тело в машину по сжиганию жира. В то же время диета оказывает значительное влияние на состояние здоровья в целом. Она может нивелировать воспалительные процессы, сбалансировать жизненно важные гормоны, такие как инсулин, и улучшить работу мозга. Во время исследований я узнал, что кето-диета уже несколько десятилетий использовалась для лечения эпилепсии и сахарного диабета, а также изучались ее возможности для лечения иных заболеваний, включая рак.

На данном этапе исследований и открытий меня застал звонок от рыдающей мамы. «Мой онколог сказал, что они нашли опухоль в легких», — сказала она дрожащим голосом. Я похолодел. «Нет, — подумал я, — только не это, снова!» Мама была моим вдохновителем, она и без того уже через многое прошла. Я сказал, что люблю

ее и скоро приеду. На следующий день я уже был в самолете, вылетающем в Огайо.

Когда я приехал домой, мама рассказала, что доктора посоветовали операцию и лучевую терапию. Я ответил, что, по моему мнению, есть лучший способ — способ, который может усилить внутренние механизмы исцеления организма, поддержать общее состояние здоровья и обеспечить разумный, устойчивый, научно обоснованный подход к поддержанию хорошего самочувствия на протяжении всей жизни.

После этого я с головой погрузился в свои исследования. Я проводил сотни часов, читая о раке и нутрициологии, о травах и антиоксидантах, а также связался с некоторыми всемирно известными специалистами по интегративной медицине, чтобы получить советы по нутрициологии и мерам по изменению образа жизни, которые могли бы повлиять на усиление иммунитета и процессы выздоровления. Основываясь на том, что я узнал в ходе исследований, мы полностью изменили мамино питание.

Мы абсолютно избавили ее кухню от полуфабрикатов и наполнили холодильник овощами, зеленью, здоровыми протеинами, полезными для здоровья жирами и костным бульоном. Я показал ей, как делать вкуснейшие овощные соки из сельдерея, шпината, кинзы, имбиря, лимона и свеклы. Мы купили дикого лосося и рыбий жир из печени трески — продукты, богатые жирными кислотами Омега-3, уменьшающие воспалительные процессы. Мама начала есть различные грибы, включая шиитаке, кордицепс и трутовики, известные в традиционной китайской медицине как «грибы бессмертия». Мама стала употреблять травы и специи, включая расторопшу, известную своим детоксифицирующим влиянием на организм, и куркуму, оказывающую очень сильный противовоспалительный эффект и тем самым способную сыграть значимую роль в излечении от многих болезней, включая рак. Мы полностью исключили из ее питания рафинированные углеводы и сахар.

Она также предприняла некоторые другие меры по оздоровлению организма. Так, она начала посещать сеансы лимфатического массажа и хиропрактики; молиться и использовать позитивные оздоровительные аффирмации; применять эфирные масла, включая масло ладана, которое снижает стресс и беспокойство, поддерживает иммунитет и содержит противораковые вещества. У мамы диагностировали рак, но вы бы об этом не догадались, глядя на нее. Уже через несколько недель она стала чувствовать себя более

энергичной, чем была в течение многих лет до того момента, у нее прошла депрессия, и она сбросила около десяти килограммов.

Когда через четыре месяца маме сделали компьютерную томографию, врач с трудом мог поверить снимкам. Ее опухоль уменьшилась вдвое — без химиотерапии и облучения. Через девять месяцев с момента, как диагностировали опухоль, мама была почти в полной ремиссии. Сегодня, спустя тринадцать лет, рака у нее нет. Она катается на водных лыжах, участвует в пятикилометровых забегах и вполне может посоревноваться с внуками. Она говорит, что чувствует себя сейчас, в свои шестьдесят, лучше, чем чувствовала в тридцать.

Я не предлагаю всем, у кого диагностировали рак, игнорировать рекомендации врачей. Решения по коренному изменению жизни должны приниматься с помощью проверенных специалистов сферы здравоохранения и основываться на уникальных особенностях каждого индивидуального диагноза. Но поддержка защитных возможностей организма за счет питания имеет смысл вне зависимости от того, какие у вас имеются проблемы со здоровьем. Диета, которая помогла моей маме победить рак, была модифицированной версией кето-протокола, который я привожу в данной книге. По моему мнению, описанный опыт имел принципиальное значение. Я получил доказательство, которое мне требовалось. Я нашел тот самый лучший способ.

## ДРЕВНЯЯ НУТРИЦИОЛОГИЯ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Моя программа кето-диеты — не навороченный тренд и не имеет основной целью помощь в похудении. Это научный метод борьбы с воспалительными процессами, корректировки гормонального баланса, запуска процессов снижения веса, трансформации здоровья. Он дает лучшие шансы на здоровое будущее. Он не включает в себя голодание, лишения и подсчет калорий. Это достаточно жирная, средне-протеиновая и очень низкоуглеводная диета — уникальное сочетание, которое дает то, что не даст никакая иная диета: оно полностью изменяет процесс сжигания калорий организмом. Путем перевода основного источника энергии, которую получают мозг и мышцы, с углеводов на жиры данная диета заставляет организм избавляться от этой упрямой накачанной шины вокруг талии — жира, который не только является поводом для огорчений с точки зрения внешнего

вида, но который во многом ответствен за те проблемы со здоровьем, что идут рука об руку с излишним весом. В результате моя программа кето-диеты — это единственный план, который может сработать, когда все остальные диеты проваливаются.

Данный подход основан на научных исследованиях и базируется на том, как человек питался с начала времен. Наши предки не имели возможности совершать набеги на магазины, набитые хлопьями, чипсами, макаронами с сыром, у них вообще не было доступа к еде двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. Они получали пропитание прямо от природы: органические растения, травы, ягоды, разные виды мяса, какое можно было добыть; соответственно, доступность пищи целиком зависела от капризов природы, так что они испытывали циклы насыщения и голодания. Смена периодов, когда пища была в изобилии, и периодов, когда ее не хватало, имела положительную сторону. Во время периодического голодания организм людей входил в кетоз — улучшающее здоровье состояние, в котором организмом сжигаются жиры, а не углеводы.

Вы можете войти с состояние кетоза путем голодания. Или вы можете войти в него с помощью кетогенной диеты. Этот подход был открыт в 1920-х годах. Врачи, работавшие в университете Джона Хопкинса и в клинике Майо, лечили пациентов с различными проблемами — стойкими эпилептическими расстройствами и сахарным диабетом. Они выявили, что голодание помогает облегчить симптоматику пациентов, но симптомы возвращались, как только пациенты начинали есть. Таким образом, исследователи каждого из упомянутых центров, независимо друг от друга, стали экспериментировать с рационом питания пациентов, пытаясь сымитировать состояние голода. Когда они сводили углеводы практически к нулю, пациенты впадали в состояние кетоза. Судорожные припадки прекращались, нормализовывался сахар в крови. Так и была открыта кетогенная диета.

Моя программа кето-диеты основана на устоявшихся научных данных, которые последовали за описанным открытием. Сочетание макроэлементов в этой диете приводит к такому же оздоравливающему метаболизму состоянию, как и голодание. Таким образом, в то время, когда вы едите вполне сытную и полноценную пищу, вы пожинаете полезные для здоровья плоды голодания: энергия берется от сжигания жиров, нормализуется гормональный уровень, снижаются воспалительные процессы, и ваше тело получает возможность исцеляться.