

АРТЁМ ДЕМЧУКОВ

# ФРУКТОРИАНСТВО

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ЭВОЛЮЦИЮ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА



ОПИСАНИЕ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ ПРИНЦИПОВ И ОСОБЕННОСТЕЙ  
ОПТИМАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ С ПОЗИЦИИ ЧЕЛОВЕКА,  
ПРИОРИТЕТНОЙ ЗАДАЧЕЙ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ПОСТРОЕНИЕ  
ЗДОРОВОГО, СИЛЬНОГО И ВЫНОСЛИВОГО ТЕЛА

**Артём Демчуков**  
**Фрукторианство. Новый взгляд**  
**на эволюцию питания человека**  
**Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24629773](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24629773)*

*Артём Демчуков Фрукторианство. Новый взгляд на эволюцию питания  
человека: Ганга; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-9909023-2-9*

### **Аннотация**

Книга предлагает научное описание основополагающих принципов и особенностей оптимальной системы питания – фрукторианства – с позиции человека, приоритетной задачей которого является построение здорового, сильного и выносливого тела.

# Содержание

Вступительное слово	5
Глава 1	9
Глава 2	13
Наша история	14
Наш биологический возраст	16
Старость – не радость	18
Природа в поисках вечной жизни	20
Наука помогает открыть секреты долголетия	23
Глава 3	32
Малоедение	40
Глава 4	47
Конец ознакомительного фрагмента.	49

**Артём Демчуков**  
**Фрукторианство. Новый**  
**ВЗГЛЯД НА ЭВОЛЮЦИЮ**  
**ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА**

© А. Демчуков, 2017

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД  
«Ганга», 2017

© Вёрстка электронной версии. Ipraktik, 2017

# Вступительное слово

Приветствую тебя, читатель! Эта книга посвящена эволюции образа питания человека, а это значит, что, если твоё сознание открыто для новых знаний и саморазвития, ты найдёшь в ней много интересной и полезной для себя информации.

Так уж сложилось, что информационная среда, окружающая как традиционно питающихся людей, так и всевозможных сыроедов с «праноедами», переполнена заблуждениями и ошибочной интерпретацией фактов – от категорических утверждений о незаменимости животного белка или фанатичной веры в чудеса монотрофного сыроедения до совсем уж невежественного отрицания современных научных знаний о химическом составе и энергетической ценности пищи. Имеется в виду популярная в узких кругах моносыроедов идеология, полностью отрицающая существование в пище витаминов, белков, жиров и углеводов, а также калорий как средства измерения энергетического потенциала продуктов.

Именно поэтому основной целью данной книги является научное описание самых важных принципов и особенностей оптимальной системы питания – **фрукторианства** – с позиции человека, приоритетной задачей которого является построение здорового, сильного и выносливого физического тела.

Прикосновение к этим знаниям требует от человека вдумчивого подхода, а также свободы от предрассудков и бытующих в обществе стереотипов мышления. Поэтому главными помощниками в понимании изложенной информации для читателя станут эксперимент, логика и рассудительность, а основной преградой – фанатизм, невежество и предвзятое отношение к науке.

Да, переход от беспорядочного питания к осмысленному выбору здорового и грамотно спланированного рациона – это, конечно же, важнейший шаг в жизни человека! И для большинства людей, особенно тех, кто страдает от лишнего веса, аллергии и различных хронических заболеваний, отказ от животной пищи и переход на растительную диету – это возможность кардинального преобразования и исцеления.

Однако сыроедение – не панацея, и без правильного понимания основных принципов здорового питания оно может таить в себе множество скрытых опасностей. Подтверждения этому можно встретить на каждом шагу: достаточно внимательно почитать на форумах сыроедов многочисленные темы, посвящённые различным проблемам со здоровьем, и вам станет понятно, что ни банальное разделение продуктов на «мертвяк» и «живое», ни бесполезное правило о раздельном употреблении пищи не решают всех проблем.

То и дело у сыроедов происходят всевозможные «чистки» и «кризы» – именно так они по незнанию склонны именовать заболевания типа гриппа, ОРВИ, анемии, а также различные

проблемы с работой внутренних органов, кожей, зубной эмалью и многие другие недуги. Причём подобные данные о состоянии здоровья сыроедов подтверждаются и масштабными научными исследованиями. Например, в Германии с 1996 по 1998 год в Гисенском университете группой учёных под руководством Клауса Лейцманна было проведено крупное исследование сыроедов, в ходе которого было выявлено, что у 45 % всех обследованных мужчин и у 15 % женщин имела место железодефицитная анемия, причём встречалась она тем чаще, чем больше был стаж сыроедения. Другое исследование, проведённое в 1999 году, выявило, что у сыроедов наблюдается значительно более сильная эрозия зубной эмали. Ещё ряд исследований показал, что у сыроедов крайне низкий уровень витамина В12 в крови и как следствие – повышенный уровень метилмалоновой кислоты (метаболита, токсичного для нервных клеток).

Почему в поисках оптимальной системы питания одни находят исцеление и радость, а другие – новые беды и напасти? Значит, не всё так просто с сыроедением. Значит, истину нужно искать глубже, чем в «классических» поверьях сыроедов, основанных на диковинных представлениях о физиологии человека и примитивных понятиях о «варёнке», «чистках» и «чудо-энзимах».

Любой адекватный человек должен понимать, что в конечном итоге единственно верным критерием оценки правильности образа жизни и питания являются не чужие при-

меры и догмы, а состояние собственного здоровья и душевной гармонии. Именно поэтому я убеждён, что разум и истина восторжествуют. И ты, читатель, сможешь реализовать знания, изложенные в главах этой книги, так, что они принесут тебе столько же здоровья, бодрости и позитивных эмоций, сколько принесли мне и многим другим людям.

*Хочу выразить глубокую признательность Сергею Филонovu, Александру Нариньяни и Анатолию Демчукову за их инициативу, бескорыстную помощь и всестороннее содействие в издании этой книги.*

Итак, доброго тебе пути, читатель! Пути к свету, знаниям и, возможно, к фрукторианству;)

# Глава 1

## Фрукторианство: первое знакомство

*Фрукторианство – это уникальный образ питания, подразумевающий употребление исключительно растительной пищи. Рацион фрукторианца состоит из всевозможных фруктов и овощей, а основное отличие этого типа питания от других диет заключается в полном отказе от продуктов с высоким содержанием белка – орехов, бобовых, злаковых и прочих семян растений.*

На первый взгляд, чрезмерная аскетичность фрукторианства может отпугнуть человека, узнавшего о нём впервые. Однако если читатель всё же дошёл до этих строк, то, возможно, ему будет интересно узнать о том, что же фрукторианство предлагает взамен. Ведь многие люди встают на этот необычный жизненный путь *ради чего-то*.

А даёт фрукторианство в первую очередь *здоровье* – реальное здоровье, которое можно сохранить или восстановить в тех случаях, когда ему уже нанесён серьёзный ущерб современным образом жизни и питания.

Как это возможно? Очень просто! Ведь в теле человека есть свои, отточенные миллионами лет эволюции механиз-

мы регенерации и восстановления повреждённых и больных тканей. Только наш нездоровый образ жизни и неправильное питание мешают этим процессам полноценно и эффективно осуществляться в организме.

Наверное, для вас будет новостью информация о том, что большинство всех проникающих в наше тело токсинов попадает в организм через желудочно-кишечный тракт. И именно поэтому универсальным средством по уменьшению этого непрерывного потока вредных веществ является рацион, состоящий из продуктов с низким содержанием белка – овощей и фруктов.

Вы, наверное, спросите: чем же так провинился белок? Ответ на этот вопрос заставит вас всерьёз задуматься о своём питании. Ведь белок, содержащийся в пище, не только является основой жизни, но и служит основным источником многочисленных токсинов для нашего организма.

Задумывался ли кто-либо из вас, почему в кишечнике человека появляются продукты гниения и свойственные им неприятные запахи? Скорее всего, нет. А задавались ли вы вопросом о том, как влияет на наше здоровье гниение пищи в кишечнике? Наверное, тоже нет.

Если это так, то вам необходимо знать, что именно из белков пищи в кишечнике человека образуются те токсичные соединения, которые ответственны за различные нарушения обмена веществ в нашем теле. Далее мы с вами подробно изучим тему гниения белка в кишечнике, а также узнаем,

как высокобелковая пища влияет на организм человека.

Повышенная нагрузка на печень, иммунную и выделительную системы и даже разнообразные проблемы с опорно-двигательным аппаратом – всё это плоды избыточного потребления высокобелковой пищи современным человеком. Но попробуйте исключить продукты с высокой концентрацией белка из своего рациона – и вы сами, на собственном опыте убедитесь в силе природного иммунитета своего организма.

Щедрыми дарами освобождения от гниения на фрукторианском питании являются:

- омоложение тела и нормализация веса за счёт ухода лишних жировых отложений;
- улучшение интеллектуальной деятельности: яснее и эффективнее работает сознание;
- уравновешенность психики: появляются спокойствие и лёгкость восприятия окружающего мира;
- отличная выносливость в спорте, при этом само тело становится стройным, рельефным и вдобавок обретает удивительную гибкость;
- повышение чувствительности тела, выводящая отношения с противоположным полом на качественно другой уровень;
- развитие сверхчувствительности, которая при вашем желании может перерасти в экстрасенсорные способности;
- и, конечно же, улучшение настроения и положительные изменения в эмоциональной сфере.

Разумеется, тут есть и свои «подводные камни» – это и сложность самого перехода на фрукторианство, и активное сопротивление близких, не разделяющих идею вашего нового образа жизни, и непонимание в глазах знакомых, зачастую критически относящихся к столь необычным переменам в вашей жизни. Но всё же в конечном итоге право выбора остаётся всегда за вами! И, возможно, когда-нибудь ваш выбор падёт именно на этот уникальный образ питания, который решительным образом может изменить всю вашу дальнейшую судьбу.

## Глава 2

### **В поисках эликсира молодости**

*За последнее столетие продолжительность жизни человека увеличилась примерно в два раза. Люди стали жить дольше и выглядеть моложе, чем наши предки. Быть может, стремление найти секрет эликсира молодости не так наивно, как это может показаться на первый взгляд?*

# Наша история

Вот некоторые статистические данные по динамике роста населения Земли, которые позволят нам понять, какими темпами множится и развивается наша цивилизация. В эпоху зарождения человечества в Африке было порядка тысячи стоянок, в которых жили большие семьи, около ста человек каждая. Эти цифры закрепляют существенный момент в истории человечества: ведь получается, что, когда в нижнем палеолите появился «человек умелый» *Homo habilis*, численность его популяции была не более ста тысяч человек.

Далее, уже в начале нашей эры, население планеты, по оценкам палеодемографов, составляло примерно сто миллионов человек, а в начале прошлого века на планете проживало уже два миллиарда людей.

Сейчас в мире, где каждую секунду рождается 21 и умирает 18 человек, население Земли ежедневно увеличивается на двести пятьдесят тысяч человек. Нас уже семь миллиардов, и прирост населения продолжается. Темп роста настолько велик, что его стали рассматривать как демографический взрыв, способный потрясти планету. Непрерывный прирост населения требует наращивания производства продуктов питания и энергии, а также потребления минеральных ресурсов, что непременно отражается на лице Земли и состоянии биосферы. Учёные уже сейчас бьют тревогу по

поводу проблем в экологии нашей планеты, ведь безудержный рост населения, если его экстраполировать в будущее, приводит к тревожным прогнозам и даже апокалиптическим сценариям для нашей цивилизации.

Согласно оптимистичному сценарию ООН, человечество в скором времени выйдет на естественный предел роста населения Земли в одиннадцать миллиардов человек – это тот максимум, который могут выдержать биосфера и планета. То есть на определённом этапе эволюция должна будет проявиться уже не просто в увеличении численности популяции людей, а в качественном развитии физиологических, психических и интеллектуальных свойств человека. Не бесконтрольное размножение, а совершенствование тела, души и разума – вот то, чего ждут от нас эволюция и наша родная планета!

# Наш биологический возраст

Исторические данные о средней продолжительности жизни человека позволяют делать смелые выводы о том, что человечество «молодеет», то есть биологический возраст человека существенно изменился. Если раньше наши пра-пра-предки выглядели в свои 30–40 лет глубокими стариками, то сегодня человек после тридцати всё так же юн и душой, и телом.

Известно, что в каменном веке из-за множества неблагоприятных факторов среды, отсутствия стабильности в добыче пищевых ресурсов и болезней средняя продолжительность жизни составляла около двадцати лет. В Средние века благодаря эволюции цивилизационных и культурных процессов в обществе, а также развитию сельского хозяйства средняя продолжительность жизни достигла отметки в тридцать лет.

А вот данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по современной возрастной классификации:

- 25–45 лет – молодой возраст;
- 45–60 лет – средний возраст;
- 60–75 лет – пожилой возраст;
- 75–90 лет – старческий возраст;
- 90 и более – долгожители.

В конце XIX века средняя продолжительность жизни всё

ещё составляла 35 лет, но к концу XX века она увеличилась до 70–75 лет. То есть только за последнее столетие – невероятно быстро! – мы стали жить вдвое дольше. Не правда ли, это выглядит впечатляюще по сравнению с совсем недавним нашим прошлым!

Ещё одной хорошей новостью для нас является то, что рост продолжительности жизни человека – это заслуги не только научно-технического прогресса и медицины. Это также плоды того внутреннего, эволюционного развития, которое претерпели как интеллектуальная, так и нравственная составляющие нашей цивилизации. Это наше общество, то есть мы с вами, стало образованнее, умнее, культурнее, добрее, гигиеничнее и, в конце концов, здоровее, что в итоге преобразуется в дополнительные годы нашей жизни.

Да, отрицательные возрастные изменения в теле человека всё ещё происходят. Но сейчас у нас с вами появляется всё больше возможностей сознательно предотвратить или даже обратить процесс старения вспять.

# Старость – не радость

Не существует единого, хронологически чёткого графика старения. Однако в этом процессе наблюдается общая закономерность: с возрастом большинство людей обнаруживают ряд перемен как во внешнем облике своего тела, так и в его функционировании. Причём эти изменения касаются не только физического тела человека: память, интеллект и психическая уравновешенность с годами обычно становятся только хуже. Такие возрастные перемены, происходящие с человеком, иногда называют «незаметными» изменениями. Однако после сорока лет, и особенно после преодоления полувекового барьера они практически у каждого человека начинают проявляться со всей очевидностью.

Возрастные изменения:

- снижение жизненного тонуса, постоянное ощущение вялости и апатии;
- ухудшение зрения и слуха;
- ослабление памяти и замедление скорости мышления;
- гипертрофия жировой ткани;
- потеря физической силы;
- усиление выпадения волос, появление седины, облысение;
- иссушение и истончение кожи с последующим образованием морщин;

- появление артрита и подагры, ограничивающих подвижность человека и меняющих его походку;
- возникновение целого спектра различных заболеваний внутренних органов, препятствующих нормальной жизнедеятельности человека.

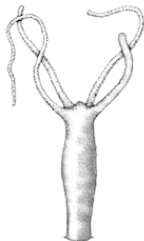


*Неужели всё так безнадёжно и у человека нет шансов избежать подобного будущего?*

В общем, складывается печальное и до боли знакомое каждому из нас описание пожилого человека.

# Природа в поисках вечной жизни

Уже сегодня известны такие организмы, которые вовсе не стареют, то есть при благоприятных условиях живут неопределённо долго. В том же темпе, что и в молодости, производят потомство. И растут в том же темпе, что и в молодости. Подобным «талантом» обладают как простейшие одноклеточные, так и некоторые высшие животные.



*Гидра пресноводная*

Например, гидра, которая живет в наших прудах. Этот организм стал едва ли не символом бесконечной жизни. В норме у взрослой гидры клетки интенсивно делятся в средней части тела, а затем мигрируют к периферии, где происходят их гибель и слущивание. Таким образом, все клетки тела гидры постоянно обновляются. Также гидра обладает очень высокой способностью к регенерации. При разрезании

её поперек на несколько частей каждая часть восстанавливает свою «голову» и «ногу». Гидра похожа на маленький биологический вечный двигатель – она рождается только для жизни.



### *Камбала*

Ещё есть несколько интереснейших примеров – это самка камбалы и морской ёж, которые не стареют вообще, то есть являются практически бессмертными. Однако это вовсе не означает, что, например, та же самка камбалы никогда не попадёт на крючок к рыбаку. Морские ежи тоже, естественно, погибают – и от хищников, и от болезней; их вылавливают рыбаки и губят изменившиеся природные условия. Но даже у самых древних, самых долгоживущих экземпляров не обнаруживается никаких признаков старения.

Ёж, достигший двухсотлетнего возраста, отличается от ежа десятилетнего только размерами. Он не стареет – он рас-

тёт. И рост этот никогда не прекращается, что, видимо, рано или поздно становится причиной гибели, – он делается всё более заметным для естественных врагов.



### *Морской ёж*

Помимо перечисленных животных есть ещё черепахи, вóроны, киты – это всё примеры самых настоящих долгожителей животного мира. Некоторые из этих животных живут по два с половиной века и более. Так значит, в природе существуют свои собственные секреты того, как продлить жизнь живого организма! Нам же остаётся лишь открыть их и научиться использовать себе во благо.

# Наука помогает открыть секреты долголетия

Современная наука большое внимание уделяет проблеме старения, и с каждым годом появляются всё новые факты, позволяющие глубже понять механизмы этого процесса и увеличить продолжительность жизни человека. Однако истинная цель научного поиска состоит не в том, чтобы позволить человеку доживать до ста лет старой недееспособной развалиной, а в том, чтобы продлить его молодость!

А для выполнения этой задачи человеку нужно будет настолько изменить свой образ жизни и мышления, чтобы в конечном итоге изменилась его основа основ – *личный генетический профиль*.

Фенотип – совокупность внешних и внутренних признаков организма, приобретённых в результате собственного индивидуального развития. Фенотип формируется на основе генотипа (наследственной информации) под действием факторов внешней среды и личного выбора образа жизни.

Иными словами, под влиянием нашей воли в генетическом аппарате клеток нашего тела должны активно проявиться те гены, которые замедляют процесс старения и оказывают противодействие возрастным заболеваниям. И такие гены есть в каждом человеке; лишь от нас зависит, сможем ли мы их «включить». У человека есть несколько способов

активировать омоложение своего организма.



**Первый способ** – это регулярное выполнение физических упражнений, которое способствует омоложению мышечной и других тканей организма. Ведь уже давно доказано, что люди, ведущие сидячий образ жизни, стареют гораздо раньше, чем их более активные ровесники. Разобраться в причинах этого феномена вызвалась одна исследовательская группа. Эти учёные привлекли к участию в проекте более двух тысяч пар близнецов, у которых измерили длину теломер хромосом в клетках.

Теломеры – концевые фрагменты хромосом, не несущие наследственной информации. Их основной функцией является защита клеточной ДНК от деформаций и повреждений.

Длина теломер, сокращающихся с каждым делением клетки, считается основным индикатором старения организма. По данным исследователей, ежегодно длина теломеры сокращается в среднем на 21 пару нуклеотидов – элементарных структур молекулы ДНК.



У участников исследования показатель длины теломер существенно различался в зависимости от степени их физической активности. В среднем длина этого участка ДНК у людей с минимальной физической активностью (15 минут в неделю) оказалась на *200 нуклеотидов короче*, чем у наиболее физически активных (200 минут в неделю). Другими словами, наиболее активные люди имели такую же длину теломер, как и те, кто был на десять лет моложе, но вёл сидячий образ жизни.

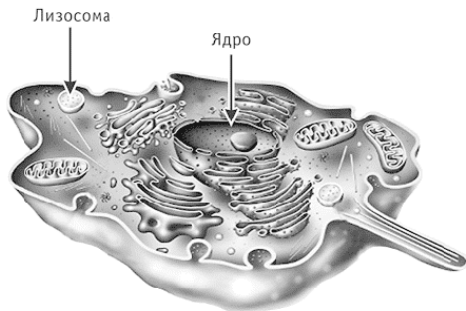
Но это ещё не всё. Помимо увеличения длины теломер физические упражнения способствуют увеличению популяции мышечных стволовых клеток. Было установлено, что количество этих «клеток молодости» в организме физически активных животных *больше на 20–47 %* по сравнению с малоподвижной группой.

**Второй способ** – это низкокалорийная и/или низкобелковая диета, такая, например, как фрукторианство. Этот вывод обосновывается большим объёмом научных данных о различных аспектах физиологии человека. Так, по мере старения организма в клетках различных органов и тканей на-

капливаются утратившие свои функции белки. За утилизацию этих ненужных клетке веществ отвечают специальные клеточные структуры – *лизосомы*.

Лизосома – клеточный органоид, сфера, в полости которой поддерживается кислая среда и находится множество каталитических ферментов, способных расщеплять все основные типы внутриклеточных молекулярных соединений (белки, жиры, углеводы полисахариды и т. д.). Лизосомы отвечают за внутриклеточное переваривание макромолекул; также лизосома способна к секреции своего содержимого во внешнюю среду, в процессе так называемого лизосомного экзоцитоза.

С возрастом лизосомы перестают справляться с возросшим объёмом работы, и в клетках постепенно накапливается всё большее количество повреждённых белков. Для того чтобы уточнить роль скоплений нефункциональных белков, учёные решили провести эксперимент и искусственно стимулировать процесс их переработки. Оказалось, что эта модификация замедлила процесс старения тканей у подопытных грызунов, а также доказала, что скопления повреждённых белков являются одной из причин возрастных нарушений метаболизма.



Конечно же, бороться аналогичным образом с возрастными нарушениями у людей весьма проблематично по этическим соображениям. Однако выход из сложившегося положения есть! Ведь фруктово-овощной низкобелковый рацион помогает человеку справиться с задачей утилизации скопленных деформированных белков без вмешательств генетиков. Известно, что под действием различных стрессов, в том числе при низкокалорийном режиме питания, рециркуляция белка в организме осуществляется более эффективно. Метаболизм замедляется, а в клетках тканей начинают усиленно вырабатываться особые вещества, так называемые *шапероны* (белки теплового шока). Их удивительная функция состоит в том, что они защищают от разрушения уже существующие в клетках белковые молекулы, а также помогают создавать в этих клетках правильные структуры новых белковых молекул, исключая тем самым появление вышеупомянутых скоп-

лений повреждённых белков.

Другим, не менее ценным, качеством рациона, состоящего преимущественно из свежих фруктов и овощей, является его способность эффективно подавлять процессы пищевого лейкоцитоза и гниения пищи в кишечнике. Уменьшение потока продуктов гниения белка и эндотоксинов на низкобелковом питании снижает нагрузку на печень, иммунную и выделительную системы. При этом в теле человека снижается выработка провоцирующих преждевременное старение свободных радикалов, уменьшается риск возникновения многих заболеваний и продлевается срок жизни клеток всего организма!

Здесь также важно заметить, что низкобелковое питание вовсе не означает полное отсутствие белка в рационе. Человеческому организму белок необходим! И рационально спланированная диета из разнообразных овощей и фруктов позволяет нам употреблять количество белка большее, чем установленный физиологами белковый минимум для взрослого человека (с массой тела 70 кг), определённый на границе 37 г в сутки [Чукичев И. П. Физиология человека. М., 1961].

Однако стоит подчеркнуть, что физиологи имеют в виду *полноценный белок*, с адекватным составом аминокислот. Поэтому фрукторианцам обязательно следует обеспечить разнообразие своего рациона, что повышает шансы сбалансировать его в плане поступления незаменимых аминокислот.

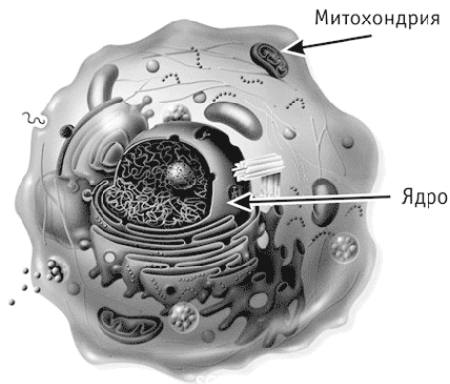
кислот. Это необходимо потому, что аминокислотная последовательность белков одних растений в организме человека дополняет и компенсирует аминокислотный набор других растений. Именно поэтому разнообразие рациона является залогом успешного фрукторианства!

Также для фруктово-овощной диеты свойственна меньшая калорийная нагрузка по сравнению с традиционным питанием. Это объясняется тем, что при расщеплении высокобелковой пищи около 30 % содержащихся в ней калорий идёт на её же собственное переваривание. В то же время сложные углеводы требуют для переваривания лишь 5 % энергии, жиры – всего 3 %, а простые углеводы, такие как глюкоза и фруктоза, вообще не требуют никаких энергозатрат на переваривание. Следовательно, на низкобелковом питании организму человека достаточно меньшего количества калорий из пищи, чем на традиционном питании.

Например, вместо среднестатистических 2500 ккал человеку можно употреблять чуть меньшее количество энергии – предположим, около 2000 ккал. При этом вес тела будет стабильным и организм будет функционировать абсолютно нормально. Какое это имеет отношение к увеличению продолжительности жизни? Оказывается, самое прямое! Ведь сегодня уже доподлинно известно, что подобная низкокалорийная диета продлевает жизнь. Люди, потребляющие пищи на 30 % меньше обычного, живут на *треть дольше*. Суть подобного феномена продления жизни на клеточном уровне

заключается в изменении работы митохондрий.

Митохондрия – клеточный органоид, обеспечивающий клеточное дыхание, в результате которого энергия высвобождается или аккумулируется в форме аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ).



Мобилизация этих клеточных органелл, которые на низкокалорийной диете начинают работать лучше, чем когда-либо, позволяет им производить энергию с повышенной отдачей. Но самое главное – при этом существенно замедляются процессы старения, а также практически полностью отключается *апоптоз* (естественный механизм утилизации старых клеток).

Итак, поиск рецепта долгожительства или формулы элик-

сира молодости даже в наш просвещённый век, век высоких технологий, не теряет своей актуальности и заслуживает пристального внимания. А приведённая в этой книге информация позволяет сделать вывод о том, что продлить жизнь и существенно замедлить процесс старения – реальность, уже сегодня доступная каждому из нас. И для этого вовсе не нужно дожидаться каких-то прорывов в генетике или фармакологии. От нас с вами требуется лишь осознанный выбор, твёрдое желание перемен и упорство в достижении поставленной цели, а всё остальное за нас сделает сама природа.

Помните: наши здоровье и молодость – в наших руках!

# Глава 3

## Эволюция и образ питания

*Сегодня, в нашем обществе тотальной доступности информации, человеку, стремящемуся к познанию, открываются мириады интереснейших направлений самосовершенствования. Среди всего этого изобилия знаний, конечно же, рано или поздно нам попадается описание самых разнообразных типов питания, от традиционного всеядного до вегетарианства, веганства, сыроедения, фрукторианства и даже «праноедения».*

Естественно, это разнообразие непохожих друг на друга диет не может оставить равнодушным пытливым ум человека, прочно связавшего свою судьбу со здоровым образом жизни. Поэтому в этой главе мы с вами попробуем кратко проанализировать данную тему, для того чтобы структурировать существующие типы питания в единую эволюционную последовательность.

Биологическая эволюция – это необратимое историческое развитие живой природы, сопровождающееся изменением генома живых организмов, формированием у них свойств и признаков, необходимых для успешной адаптации к условиям окружающей среды, а также постепенным преобразова-

нием всей биосферы в целом.

Необходимым и достаточным условием эволюции является постепенное изменение условий в ареале существования биологического вида. Здесь мы напомним, что на нас с вами и на человечество в целом помимо динамических перемен в социальной сфере воздействуют различные процессы планетарного масштаба. Вспомните нашу геологическую летопись, которая достаточно ярко показывает, что лик нашей планеты подвержен постоянным изменениям, таким как дрейф континентов, регулярно вызывающий землетрясения разрушительной силы. Здесь и глобальные смены климатических условий, и как следствие – учащение аномальных погодных явлений, засух, заморозков и наводнений, вызывающих падение урожайности, а в некоторых регионах даже голод.

Но давайте взглянем на этот вопрос ещё шире. Ведь прямо сейчас над всеми нами нависают угрозы куда более серьёзного порядка. Катастрофы планетарного масштаба, которые могут быть вызваны падением крупного астероида, – что происходит на нашей планете с завидной регулярностью, – вооружённый конфликт с применением ядерного оружия или, на худой конец, мощное извержение какого-нибудь супервулкана, которое также может изменить географический ландшафт и климат в глобальном масштабе.

В общем, принимая во внимание всё вышеперечисленное, необходимо понимать, что нашу планету в некотором обо-

зримом будущем ожидают самые разнообразные трансформации. А мы с вами являемся лишь маленькими элементами биосферы, первоочередная задача которой – это сохранение и продолжение жизни, а также постоянная эволюция морального и физического облика нашего общества.

Эволюция жизни – это не просто опыт успешного выживания и адаптации видов к условиям окружающей среды. Эволюция – это непрерывный процесс, продолжающийся в настоящем. Для её понимания нужно обращаться не только к опыту прошлого, но и принимать во внимание современные реалии, видеть динамику этого процесса, его горизонты и перспективы. И хотя в современном мире окружающая среда довольно-таки стабильна, человечество как вид и человек как индивидуальность продолжают изменяться под воздействием как внешних, так и внутренних факторов.

Простым примером такого изменения могут служить увеличение среднего роста человека за последние несколько веков или наметившаяся за последние десятилетия тенденция к увеличению массы тела, особенно выраженная в развитых странах.

В настоящее время более одного миллиарда взрослых жителей Земли имеют избыточный вес. В США 66 % взрослого населения имеет избыточный вес, а 32 % страдают ожирением. В других странах эти цифры меньше, но они также неуклонно растут. Изучив динамику этих показателей, ВОЗ сделала неутешительный прогноз о том, что в ближайшее

время ожирение будет наблюдаться у примерно 40 % мужчин и 50 % женщин во всем мире. Таким образом, ожирение достигло масштабов глобальной эпидемии!

**Иерархия типов питания** – это распределение различных видов питания на условной шкале в соответствии с их эволюционной значимостью для наиболее эффективного выживания индивида. За главный критерий этой значимости примем влияние выбранного типа питания на среднюю продолжительность жизни людей и общее состояние здоровья человека. В соответствии с этими критериями шкала типов питания примет следующий вид.

1. **Всеядность.** Наиболее примитивный тип питания человека, позволяющий употребление любых пищевых продуктов в любых количествах и всевозможных сочетаниях. Последствия такой диеты наиболее деструктивны для всех систем организма. У людей при беспорядочном питании наиболее часто возникают заболевания, которые считаются главными убийцами человечества (атеросклероз, инфаркт миокарда, инсульт, сахарный диабет и рак). В связи с этим всеядный тип питания обуславливает очень низкую продолжительность жизни тех людей, которые отдают ему предпочтение. И хотя когда-то давно, во времена ледникового периода, на заре становления нашей цивилизации этот образ питания помог нашему виду выжить, для текущих условий среды обитания человека он явно неактуален и является атавизмом! Поэтому с позиции эволюции современного чело-

века он занимает низшую ступень данной шкалы.

**2. Раздельное питание.** Этот тип мало чем отличается от предыдущего, однако он уже подразумевает некоторую упорядоченность в сфере питания. Ему присущи различные принципы и правила питания, диктующие, в каких сочетаниях можно употреблять пищу, а также то, в каких условиях это следует делать. Люди, избравшие этот тип питания, демонстрируют своим выбором либо заботу о собственном здоровье, либо уважение религиозных традиций. Однако реальный положительный эффект для сохранения здоровья от выполнения этих правил минимален, поэтому данный тип питания занимает вторую ступень на нашей шкале.

**3. Вегетарианство.** Запрещает употребление в пищу плоти животных, находится на третьей ступени этой восходящей лестницы, или пирамиды. Этот тип питания вносит существенный вклад в сохранение здоровья человека. Взять, к примеру, более низкий уровень холестерина по сравнению с предыдущими типами питания, что даёт вегетарианцу гарантированное увеличение продолжительности жизни. У подавляющего большинства приверженцев этого типа питания развито чувство сострадания, милосердия и заботы о ближних – безусловно, очень ценных качеств с точки зрения биологической эволюции вида. И это согласуется с известным научным фактом, что альтруизм эволюционно выгоден всему виду!

**4. Веганство.** Более аскетичный тип питания, исключая

ющий любое употребление животной пищи (морепродукты, рыба, яйца, молоко и молочные продукты, мёд и продукты пчеловодства). Веганы также стараются придерживаться принципа ненасилия по отношению как к животным, так и к представителям своего вида – другим людям.

Переход на веганский образ жизни является для нашей цивилизации самым эволюционно значимым достижением в сфере питания! Именно отказ от животной пищи, а не какие-то принципиальные отличия в рационе из растительных продуктов, может помочь нам как виду подняться на новую ступень физического и нравственного развития. К счастью, в наши дни с прогрессом науки, технологий и индустриализацией сельского хозяйства данная возможность доступна для человечества как никогда раньше.

Также нужно отметить, что у веганов чаще, чем у представителей нижних ступеней этой шкалы, наблюдаются нормальные показатели массы тела, уровня холестерина в крови и общего состояния сердечно-сосудистой системы.

**5. Веганское сыроедение.** Система питания, в которой предпочтение отдаётся употреблению сырой растительной пищи. Этот тип питания при вдумчивом и рассудительном подходе позволяет добиться заметного омоложения организма, нормализации массы тела, снижения уровня холестерина, а также полного избавления от целого спектра хронических заболеваний, в их числе – хронические бронхиты, ангины, синуситы, отиты и многое другое.

**6. Фрукторианство.** Отличительной чертой этого типа питания является то, что фрукторианцы исключают из своего рациона любую высокобелковую пищу (семена растений – злаки, бобовые, орехи и прочее) и минимизируют потребление овощей и корнеплодов. Помимо всех вышеперечисленных положительных свойств сыроедения, у фрукторианства есть ещё одно очень важное преимущество.

На низкобелковой диете в организм человека с овощами и фруктами попадает крайне малое количество белка, что в свою очередь приводит к практически полному затуханию воспалительных процессов желудочно-кишечного тракта, а также прекращению гниения и эндогенной интоксикации. Такая кардинальная перемена в организме фрукторианца незамедлительно отражается на состоянии его здоровья и психики. В первую очередь, существенно улучшается настроение, а мышление настраивается преимущественно на позитивный лад. Это происходит за счёт падения в крови уровня нейротоксичных метаболитов гниения – *аммиака* и *меркаптана*.

Далее следует упомянуть, что в организме фрукторианца снижается нагрузка на иммунную систему, а также, что немаловажно, уменьшается образование свободных радикалов. Как следствие, скорость внеклеточных и внутриклеточных процессов свободно-радикального старения тканей замедляется. В целом обмен веществ переключается на режим энергосбережения, что в конечном итоге повышает продол-

жительность жизни всех клеток нашего организма. Резюмируя вышеперечисленный комплекс положительных свойств фрукторианства, мы можем выделить его среди других видов питания, поместив его на высшую ступень нашей импровизированной эволюционной шкалы.

Конечно же, отказ от животной пищи и переход на фрукторианство не сделают из вас сверхчеловека и не даруют мгновенного исцеления от всех болезней. Однако очевидно, что восходящее движение по этой «лестнице» типов питания является верным путём к здоровому образу жизни и мышления, которые непременно порадуют вас своими плодами!

# Малоедение

Иногда у некоторых людей появляется необходимость вообще отдохнуть от пищи. Этот феномен в восточной традиции называется *бигу*, а в традиционном для нашего общества христианстве это явление именуют строгим постом, или просто воздержанием от пищи. Сюда же можно отнести *бре- тарианство* (от англ. *breatharian*), солнцеедение, праноедение и т. д., или, выражаясь проще, – обычное голодание в совокупности с какой-то особой идеологической базой.

По мере адаптации человека к регулярному голоданию в его организме происходят интересные изменения. Физическое тело как бы «консервируется», его метаболизм замедляется, а в клетках тканей начинают усиленно вырабатываться упоминавшиеся выше *шапероны* (белки теплового шока). Эти белки вырабатываются клетками под действием различных стрессов, в том числе и при голодании. Данные соединения защищают от разрушения уже существующие белковые молекулы в клетках, а также помогают создавать в этих клетках правильные структуры новых белков, исключая тем самым потери энергии и материальных ресурсов. Активное использование организмом запасающих тканей во время голодания, а также утилизация всевозможных отложений побочных продуктов метаболизма позволяют человеку укрепить своё здоровье и исцелиться от самых разных заболеваний.

Обычно для тех, кто слышит об этом впервые, существование людей бигу может показаться в лучшем случае фантастикой, а в худшем – полным бредом. Однако существуют официально подтверждённые случаи, когда люди подолгу обходились без еды, оставаясь при этом вполне здоровыми и активными.

Конечно же, это не говорит о том, что такое состояние может длиться вечно и человек сможет жить вообще без еды. Ведь через какое-то время ресурсы физического тела обязательно подходят к концу, и истощённому организму для восстановления запасующих тканей непременно приходится возвращаться к пище.

В рамках исследуемой темы малоедение описывается лишь для ознакомления читателя с различными стереотипами пищевого поведения, однако само по себе голодание по очевидным причинам не входит в составленную нами шкалу типов питания.

Тут же следует заметить, что в качестве длительных экспериментов такой образ питания подходит исключительно для людей с лишним весом. Регулярные голодания для полного человека – это прекрасный инструмент поддержания тела в форме и нормализации его массы. Тем же, кто обладает нормальным телосложением, голодание и малоедение не рекомендуется! Для этой группы лиц адекватное и здоровое питание намного предпочтительнее, чем любые формы голодания.

Закончив построение шкалы типов питания, подытожим: если рассматривать нашу пищу, способы её добычи и приготовления как один из множества факторов окружающей среды, то нам необходимо учитывать её безусловно значимое влияние на эволюцию человека. И хотя на данный момент человек разумный (*Homo sapiens*) объективно является самым высокоразвитым существом на планете, это не означает, что он достиг пределов собственного развития. И сегодня, когда человечеству доступны практически любые пищевые ресурсы растительной природы, представители нашего общества просто обязаны хотя бы единожды задуматься об эволюционных перспективах движения по «восходящей лестнице» типов питания. *Мы должны чётко понимать, что дальнейшая эволюция человека как вида возможна! Даже несмотря на то, что этот процесс растянут на целую череду поколений.*

Для продолжения эволюции нашего вида необходимо преодолеть инерцию сознания подавляющего большинства населения, ведь сейчас царит стереотип, что человек – это уже конечная цель эволюции жизни на Земле, её *венец творения*. Эта инерция общественного сознания обусловлена многими причинами: это могут быть и религиозные предрассудки, и отсутствие у большинства представителей нашего общества просвещённости в этом вопросе, и гипертрофированное человеческое самодовольство, полагающееся на достижения современной цивилизации, так разительно отличающие нас

от других видов животных.



Касательно последней причины всем нам следует твёрдо уяснить себе, что всё то, что мы наблюдаем вокруг нас, – все плоды нашей цивилизации, стремительный прогресс и развитие техносферы – это лишь иллюзия биологической эволюции человека!

На самом деле всё перечисленное является лишь быстротечным изменением среды обитания и не более того. Мы же с вами должны понимать, что наблюдаемый нами технический прогресс вовсе не эквивалентен эволюционному прогрессу самого человека.

Помимо всего прочего, существует ещё одно отягчающее обстоятельство, тормозящее эволюционный процесс нашего вида. Вспомните, какие цели, желания и идеалы навязываются массовому сознанию всевозможной рекламой, средствами массовой информации, телевидением, кинематографом и прочими инструментами влияния на психику человека.

Вследствие всесторонней обработки сознания в современной системе ценностей нашего общества доминирует

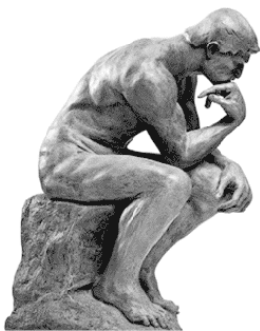
стремление к обладанию всевозможными сиюминутными «благами цивилизации», а моральные и нравственные принципы, забота о собственном здоровье и личностное развитие отходят на задний план. С такой ориентированностью сознания как личная, так и социальная эволюция испытывают явные сложности. Разум человека окутан пеленой ложных целей.

И эту проблему не решить одним познавательным-психологическим подходом. Здесь мало сиюминутного осознания текущего положения дел. Только выход человека на новый уровень восприятия окружающего мира – благодаря восходящему переходу с одного типа питания на другой – может всецело изменить его образ жизни, внутреннее содержание и внутренний мир!

В свете всей вышеизложенной информации становится очевидным фактом то, что и биологическая эволюция, и наш индивидуальный личностный рост теснейшим образом связаны с нашим типом питания. Поэтому каждому из нас, читая эту книгу, просто жизненно необходимо:

- чётко представлять себе вектор своего социального и личностного развития;
- прийти к пониманию всей важности роли питания в процессе нашей эволюции;
- опытным путём получить знание того, как та или иная пища влияет на наше самочувствие, состояние здоровья, эмоциональную сферу, сверхчувственное восприятие и ин-

теллектуальный потенциал.



И только после этого, опираясь на личный опыт и накопленные знания, следует планировать стратегию мгновенного или поэтапного перехода с одного типа питания на другой. При том что большинство источников рекомендуют плавный переход на желаемый тип питания, лично я не вижу никаких значимых препятствий для того, чтобы, будучи хорошо мотивированным и информационно подготовленным, осуществить квантовый переход, к примеру, с вегетарианства на фрукторианство или с всеядности на вегетарианство. Хотя, с другой стороны, преимуществом последовательного пути является бóльшая стабильность в питании и меньшая вероятность откатов назад.

Так пусть же стремление к совершенству и свет разума помогут всем ищущим выбрать их собственный оптималь-

**ный путь эволюции!**

# Глава 4

## Начало пути – вегетарианство

*В современном обществе традиционно утвердилось мнение о том, что употребление мяса для нас естественно. Поэтому человек практически ничего не может узнать о негативных последствиях мясной диеты, пока не столкнётся с каким-то серьёзным заболеванием.*

Однако при желании и должном уровне знаний люди, заинтересованные в здоровом образе жизни, найдут массу информации о «тёмной стороне» употребления мясной пищи. И в рамках этой главы мы с вами вкратце ознакомимся с важнейшими аспектами данной темы.

1. Гормоны убитого животного не разрушаются при термической обработке. Попадая в организм человека, употребляющего мясо этого животного, они изменяют его естественный гормональный фон.

2. При употреблении мяса и прочих белковых продуктов меняется рН-фактор внутренней среды человека, происходит так называемое закисление организма, что негативно влияет на обмен веществ в организме.

3. Мясо и другая белковая пища создают благоприятные условия для роста и развития патогенной гнилостной мик-

рофлоры в кишечнике человека.

4. Употребление животных жиров, содержащих холестерин, приводит к возникновению атеросклероза, инсультов, инфарктов и многих других заболеваний.

# 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.