



# Эволюционное несоответствие

Вся правда о том, почему болеет  
человечество в XXI веке

Мартин Шаккум

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Эволюционное несоответствие.  
Вся правда о том, почему  
болеет человечество в XXI  
веке. Мартин Шаккум. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2023

## Smart Reading

Эволюционное несоответствие. Вся правда о том, почему болеет человечество в XXI веке. Мартин Шаккум. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Эволюционное несоответствие. Вся правда о том, почему болеет человечество в XXI веке» Мартина Шаккума. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Мы считаем современный развитый мир довольно комфортным и безопасным. Вряд ли кому-то из нас захотелось бы сменить свою уютную квартиру на хижину в лесу, а свою работу – на необходимость самостоятельно добывать хлеб насущный. К нашим услугам все блага цивилизации в режиме 24/7. Медицина шагнула вперед настолько, что способна вылечить почти любые болезни. Но вот парадокс: несмотря на постоянный рост финансирования медицины и повышение благосостояния, продолжительность жизни в развитых странах не растет или даже снижается. Так ли на самом деле хороша современная цивилизация? Действительно ли мы счастливы в нашем комфортном мире? Почему мы испытываем многочисленные проблемы со здоровьем и можно ли с ними справиться? Возможно ли жить не просто долго, но и активно? Спойлер: да, можно и нужно. Для этого у нас уже есть все необходимое. Соблюдая несложные принципы, мы можем сделать свою жизнь гораздо более здоровой и благополучной. Как это сделать – узнайте в саммари книги «Эволюционное несоответствие». В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

© Smart Reading, 2023

© Смарт Ридинг, 2023

## Содержание

Вперед... в прошлое	7
Мифы о преимуществах современной цивилизации	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Эволюционное несоответствие. Вся правда о том, почему болеет человечество в XXI веке. Мартин Шаккум. Саммари**

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

## Вперед... в прошлое

За последние несколько десятилетий потомки людей, которые жили на свежем воздухе, занимались физическим трудом, питались разнообразной, приготовленной из свежих продуктов пищи и соблюдали религиозные заповеди, превратились в существ, больше напоминающих обитателей зоопарка, чем своих предков. Мы сами себя вытащили из объятий природы, поместили в теплые клетки и стали есть то, что нам категорически не подходит.

*Мы просыпаемся в одной клетке – квартире с температурой 20–25 °С. Затем идем через теплую парковку в другую теплую клетку – машину и перемещаемся в третью клетку – офис, где в течение дня восполняем энергию кофе и фастфудом. Вечером мы вновь оказываемся в первой клетке и проводим время на диване, перед телевизором или в кресле с каким-нибудь гаджетом. Все эти радости мы заедаем огромным количеством разнообразной еды. Воспитание детей сводится к вопросам о школьных оценках и о том, сделали ли они уроки.*

**Наше существование выглядит счастливым, сытым и комфортным, однако такой образ жизни противоречит эволюционному предназначению людей.** Для нормального развития и тренировки иммунитета организму требуется не только регулярная физическая нагрузка, но и смена температурного режима – недаром наши предки купались в реках, едва сходил первый лед. Сотни тысяч лет природа терпеливо создавала людей как венец своего творения.

*Именно физический труд, естественные условия жизни и натуральное питание создали Аполлона Бельведерского и Венеру Милосскую. Они были так красивы и совершенны потому, что развивались в естественной для человека среде.*

В последние десятилетия наша жизнь все больше вступает в противоречие с тем образом жизни, для которого мы – люди – создавались. **Эволюционное несоответствие запускает процессы воспаления и последующего разрушения отдельных органов и функциональных систем организма.**

В книге «Эволюционное несоответствие. Вся правда о том, почему болеет человечество в XXI веке» Мартин Шаккум рассказывает о том, как изменилась наша жизнь с момента зарождения человечества и до наших дней, развенчивает мифы об «ужасной» жизни наших предков и показывает, как можно использовать опыт, накопленный веками, себе во благо – чтобы жить долго, счастливо, а главное – качественно.

## Мифы о преимуществах современной цивилизации

Современный мир – лучшее место для жизни. Для нас это аксиома. Мы верим, что наш развитый мир комфортный и безопасный. Мы можем с помощью пары кликов получить любые вещи, заморские продукты и другие блага цивилизации в режиме 24/7. Высокотехнологичная медицина способна излечить нас от всех (почти) болезней. Но вот парадокс: несмотря на постоянный рост финансирования медицины и повышение благосостояния, продолжительность жизни в развитых странах не растет или даже снижается, а уровень стресса зашкаливает. Так ли на самом деле хороша современная цивилизация?

### Миф 1. Мы живем дольше наших предков

Статистика убеждает нас в том, что до начала XX века средняя продолжительность жизни была низкой. Древние греки и римляне едва доживали до 30–35 лет. Однако исторические примеры говорят об обратном.

*В Древнем Риме на должность квестора (аналог современного министра) не мог претендовать кандидат моложе 30 лет. А претенденту на должность консула (высшая государственная должность) должно было исполниться 43 года – это на восемь лет больше, чем минимальный возраст для избрания на пост президента США или России.*

*Древнегреческий математик и философ Пифагор умер на 80-м году жизни. Дело было в VI веке до н. э. Другой древнегреческий философ Сократ умер в 70 лет, но не своей смертью – его казнили. Ученик Сократа Платон прожил 81 год.*

Судя по всему, древние люди жили куда дольше, чем принято считать.

*В статье «Продолжительность жизни в древнем мире» (Length of Life in the Ancient World), опубликованной в 1994 году в Journal of the Royal Society of Medicine, исследователи изучили 386 биографий людей, живших до нашей эры, и сделали вывод, что средняя продолжительность жизни этих людей была не короче, чем у тех, кто родился до 1950 года, несмотря на антисанитарию, отсутствие вакцин, лекарств и медицинского обслуживания.*

Справедливости ради следует отметить, что в последние 200 лет произошел ряд событий, которые положительно повлияли на продолжительность жизни, хотя и не настолько радикально<sup>1</sup>, как нас пытаются убедить.

► **Революция гигиены.** Обычай мыть руки перед едой появился в эпоху крестовых походов, и лишь в 1876 году немецкий микробиолог Роберт Кох доказал взаимосвязь микроорганизмов и инфекционных заболеваний. Элементарная гигиена больничных помещений, рук и одежды медперсонала многократно снизила смертность больных, рожениц и младенцев. А проветривание и инсоляция жилых помещений прекратили эпидемии туберкулеза.

► **Открытие вакцинации.** Эпидемия черной оспы постоянно вспыхивала в разных странах на протяжении нескольких тысячелетий, пока английский сельский врач Эдвард Дженнер не заметил, что крестьянки, ухаживающие за больными коровами, никогда не болеют

---

<sup>1</sup> Читайте саммари книги Ханса Рослинга, Анны Рослинг Ренлунд и Олы Рослинг «Фактологичность: 10 причин, почему наши суждения о мире ошибочны и почему дела лучше, чем мы думаем».

оспой. Сначала открытие Дженнера было признано Королевской академией наук ненаучным. Однако привитые им люди стали популяризировать вакцинацию, и этот метод уже 200 лет спасает миллионы людей.

► **Изобретение антибиотиков.** В 1928 году британский биолог Александр Флеминг случайно открыл пенициллин. Когда в питательный раствор для бактерий случайно попала плесень, микроорганизмы в чаше Петри погибли. Флеминг повторил эксперимент и обнаружил, что вещество, выделяемое из плесневых грибов, можно использовать в виде инъекций, предотвращающих сепсис.

► **Победа над детской смертностью.** С Античности и до начала XX века 10 % младенцев умирали во время родов. Примерно половина детей погибала до пятилетнего возраста от инфекций и травм. Но выжившие в младенчестве и раннем детстве с большой вероятностью могли дожить до 60–70 лет. Благодаря изобретению антибиотиков, улучшению родовспоможения и санитарно-эпидемиологической ситуации младенческая смертность стала снижаться. К началу XXI века этот показатель снизился до 2,9 % в целом по миру, а в развитых странах он меньше 1 %. Вакцинация от детских инфекций значительно уменьшила смертность среди детей до пяти лет. Так, продолжительность жизни увеличилась преимущественно благодаря значимому уменьшению детской смертности.

## **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.