

Авессалом Подводный

Серия «Целительство»

ЭКОЛОГИЯ ЕДОКА



«Акварин»
2014

ББК 51.230
УДК 615.874.2

П44 Авессалом Подводный «Экология едока», Москва, «Аквамарин», 2013 г. – 134 с.

Каковы тенденции современной диетологии?
Как работает пищеварительная система?
В чем вред бобовых, молочных и зерновых продуктов?
Каковы трудности переходов от одного способа питания к другому?
Почему питание каждого человека сугубо индивидуально?
Какова роль психологии в питании?
Чем приготовленная на огне пища отличается от сырой?
Трудно ли стать сыроедом?
Можно ли прожить вообще без пищи?
Как найти свою собственную систему питания?

Эти и многие другие вопросы обсуждает автор в книге «Экология едока», написанной для широких кругов читателей, интересующихся современными взглядами на питание и его роль в жизни человека и человечества.

В оформлении обложки использована картина Джованни Гарзони «Натюрморт с птицами и фруктами».

© Авессалом Подводный – полные права

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1

ПИТАНИЕ И ВРЕД ОТ НЕГО

Мода на экологию	6
Революция в диетологии	6
Неолитическая революция	8
Консервная революция	13
Анатомия и физиология пищеварения	18
Вред от зерновых и бобовых	26
Вред от молочных продуктов	28
Вред от вареной и жареной пищи	30
Мое питание и болезни	32
Предварительные итоги	36
От всеедения до неедения	36
Предпосылки вегетарианства	38
Сыроедение – адепты и интервью	41
Неедение – адепты	42

Глава 2

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Диета и стиль питания	44
Два примера	46
Четыре вида голода и сытости	50
Какофония голодных голосов	55
Функции еды	57
Питание субличностей	58
Еда и социум	64
Еда как наркотик	67
Жизненная миссия, субличности и питание	71

Питание и тяжелые болезни	74
Кишки и их лимфатические узлы	76
Самодиагностика живота	78
Переходные диеты	81
Психология перехода	82
Смена стиля питания	84
Сыроедение	87
Трудности и срывы	88
Количество пищи	91

Глава 3

ТОНКОСТИ ЛИЧНОГО ПИТАНИЯ

Четыре стихии	93
Еще о трудностях диет	96
Слюна	100
Слюнные железы	102
Самодиагностика околоушных желез	104
Наблюдение за слюной	105
Смешивание продуктов	106
Разделенное питание	107
Сон и питание	109
Скороедение	109
Этика едока	113
Сознательное питание	115
Отзывы	120
Библиография	130
Список терминов	131

От автора

Заранее предупреждаю читателя: я не являюсь ни врачом, ни диетологом и не занимаюсь лечением болезней. Эта книга имеет информационный характер и рассчитана на читателя, заинтересованного в современных идеях, касающихся здорового («экологического») питания и его возможностей в деле оздоровления человека. Я излагаю современные чужие и свои собственные взгляды на питание, делая особый акцент на психологии едока и индивидуальном подходе к теме выбираемых человеком диет. И если мне удастся пробудить в читателе интерес к теме выбора правильного *для него лично* питания и побудить его сделать первые шаги в этом направлении, то моя цель будет достигнута.

Моя глубокая благодарность Мариане Шканчиковой за большую помощь в подборе материалов.

Свои отзывы и вопросы автору вы можете присылать по адресу: mail@podvodny.ru.

Глава 1

ПИТАНИЕ И ВРЕД ОТ НЕГО

Мода на экологию

Существует ли вещь, которая сильнее армий, правительств и даже транснациональных корпораций? Да, существует, – это мода. Мода нередко возникает неожиданно и распространяется неудержимо – пока не бывает сметена следующей модой. Однако если она достаточно сильна и длительна, то и правительствам, и бизнесу, в том числе самому крупному, приходится с ней считаться и идти у нее на поводу.

Мода на экологию появилась сравнительно недавно, на моей памяти, – может быть, лет сорок тому назад. А до того разговоры о сохранении окружающей среды, конечно, были, но мало кто их воспринимал всерьез и тем более «увлекался» экологией как таковой. И за истекшие сорок лет мода на экологию не только возникла, но и сильно разрослась, а само слово «экология» стало употребляться весьма расширительно – не только как жизнь в симбиозе с окружающей средой, но и во внутреннем плане, в частности, психологическом и диетическом.

Революция в диетологии

За последние пятьдесят лет тема питания выросла в общественном сознании значительно, если не сказать грандиозно, – она прочно вошла в список популярных тем, обсуждаемых как в широкой прессе, как и в лич-

ном общении. Но за это время изменилось и отношение людей к питанию, и сама диетология. Не будет преувеличением сказать, что в ней произошла революция, и новые авторитеты в диетологии ставят ее с ног на голову, а кое-что выворачивают и наизнанку.

Наиболее характерная черта XXI века – люди стали очень подозрительны к еде. Но так было далеко не всегда. В голодные военные, и в не особо сытые послевоенные годы еда в России считалась безусловной ценностью – практически любая. Но, конечно, была и иерархия ценностей: на первом месте стояло мясо, на втором – рыба, а далее шли хлеб и другие изделия из муки, молочные продукты и фрукты-овощи. Основной проблемой в питании считалась его недостаточность, а точнее – недостаточная калорийность. Витамины тогда были уже известны, но считались чем-то вроде полезной добавки к основному рациону. Пословицы «Хлеб – всему голова» и «Сколько ни думай – лучше хлеба не выдумаешь» никем не оспаривались, но воспринимались как относящиеся к голодному времени. А в сытое время – мясо жареное, тушеное и вареное, борщ с мясом, салаты с мясом, иногда рыба – которой, впрочем, многие брезговали; была популярной поговорка: «Лучшая рыба – это колбаса».

И никому и никогда не приходило в голову, что еда (исключая несвежую) может быть вредной для здоровья. Ну разве что опасно объесться до заворота кишок – которым, впрочем, родители больше пугали детей, чем сами в него верили. (Теперь родители ограничивают детский аппетит на сладкое угрозой «слипнет-ся»). Конечно, было известно, что сильное ожирение чревато атеросклерозом и другими неприятностями, но умеренно «плотные» граждане и гражданки считались вполне здоровыми и благополучными. «Сообразно возрасту и вес», – так выразила общественное мнение

одна пятидесятилетняя женщина среднего роста и весом около 80 кг.

Вегетарианцы тогда тоже были, в небольшом количестве, но считались не то, чтобы экстремалами, а чудиками с обостренным нравственным чувством и угрозой для собственного здоровья, ибо если не есть мясо и рыбу – то чем же они тогда сыты?!

Теперь же еды стали бояться – генно-модифицированной, с подозрительными пищевыми добавками, консервантами, усилителями вкуса, нитратами и т. д. Но наиболее радикальные ученые, врачи и биохимики стали подвергать сомнению основные ценности прошедших десятилетий: мясо, рыбу, зерновые, бобовые, молочные продукты, а также любую приготовленную на огне, а точнее термически обработанную при температуре выше 40⁰ С пищу. Что же остается безопасного для здоровья? Экологически выращенные сырые овощи и фрукты, свежая зелень, орехи, мед, семена некоторых растений... и, возможно, отдельные насекомые и кора некоторых деревьев. Негусто, да и трудности перехода на сыроедение у большинства энтузиастов – огромные, о чем еще речь впереди. Однако начнем с начала.

Неолитическая революция

Если что, мы живем в кайнозойскую эру, в ее четвертичный период, который начался 66 млн. лет назад. Первый предок человека, *homo habilis*, то есть человек умелый, открыв собой каменный век (точнее – его первую фазу, палеолит), предположительно появился на Земле около 2,5 млн. лет назад. Он владел некоторыми орудиями (преимущественно каменными), с помощью которых успешно проживал свой каменный век, причем значительную его часть – без огня. Самый древний очаг, известный археологам, хранил в себе огонь около

450 тыс. лет назад. Питался человек умелый, вероятнее всего, в основном растительной пищей, которую собирал в экологически чистых лесах, лугах и болотах, и частично охотой.

Примерно 120 тыс. лет назад появился *homo sapiens*, человек разумный, наш как бы прямой предок, от которого мы унаследовали почти все наши гены, а он свои гены взял у *homo habilis*, да и питание надолго сохранил его же. Решительное событие, которые антропологи считают главным в истории человечества, произошло 10-12 тыс. лет назад, и заключалось оно в переходе части человечества на оседлый образ жизни, открытии земледелия и животноводства. Это событие было названо неолитической, или сельскохозяйственной, революцией, и ознаменовало собой начало неолита – нового каменного века. С этого времени люди стали систематически питаться зерновыми и бобовыми растениями, а также разводить скот. И это возымело большие последствия: еды (хотя и новой и толком не проверенной неолитическими диетологами) стало много, и часть населения была освобождена от ее добычи, в результате чего появились иерархически организованное общество (началась эксплуатация человека человеком, если по Марксу), а также возникли религия и культура в их современном понимании. Конечно, своего рода религиозные культы были и у *homo habilis*, он поклонялся Великой Богине – Творительнице и Хранительнице мира, но в неолит эти верования получили достойное культурное оформление. Подробнее об этом можно прочитать во многих источниках, а для меня в свое время откровением стала книга Рианы Эйслер «Священная чаша и клинок» [1] (цифры в квадратных скобках означают ссылки в конце книги).

Как же сказался на здоровье населения переход к новой диете? Вот как на этот вопрос отвечает Робб Вулф, биохик, диетолог и инструктор по фитнесу, ав-

тор американского бестселлера «Палоедиета – живое питание для здоровья» [2], с. 50 и далее:

В палеолит сформировалась наша генетическая структура, позволявшая выживать, ведя образ жизни охотников-собирателей. И нам это хорошо удавалось. Мы развивались и адаптировались к такому образу жизни, а взаимодействие наших генетических факторов сделало из нас тех, *кем мы были и остаемся до сих пор*. Совокупность наших генетических свойств, в сущности, соответствует генетике наших предков, живших более 120 000 лет назад.... Они, охотники и собиратели, были на удивление здоровыми людьми. Они были такого же роста или даже выше, чем современные американцы... У них фактически не было нарушения строения костей и кариеса, которые обычны при неправильном питании... У них была замечательно низкая детская смертность, и к тому же более 10% из них доживали до возраста старше шестидесяти. Они не болели дегенеративными заболеваниями, такими, как рак и диабет, и имели хорошую сердечно-сосудистую систему...

<А с началом неолита> у ранних фермеров значительно увеличилось число зубных кариесов, пороков развития костей и в целом ухудшилось состояние здоровья в сравнении с их двоюродными братьями и сестрами, занимавшимися охотой и собирательством... средний рост постепенно уменьшился на 20 см...

<В результате неолитической революции> мы совершили переход от насыщенного питательными веществами, богатого белками рациона к рациону, зависящему от урожая нескольких крахмалистых растений. Эти растения содержат лишь малую толику витаминов и минеральных солей. В отличие от тех, что содержатся во фруктах, овощах и постном мясе. «Новые продукты» создали множество проблем со здоровьем: от рака и аутоиммунных заболеваний до бесплодия.

Мой комментарий. Не оспаривая тезисы Вулфа по существу (он ссылается на работы серьезных ученых), я считаю, что деградирование здоровья и качества жизни людей в результате неолитической революции обусловлено не только изменением в их питании. Реально изменилась вся их жизнь, и в том числе отношения друг с другом и с природой.

Небольшие группы охотников-собирателей жили вполне себе экологично, похоже на другие стаи животных, и окружающую среду особо не насиловали. Но с развитием сельского хозяйства ситуация сильно изменилась. Современному экологически мыслящему человеку залитые асфальтом мегаполисы вполне могут казаться язвами на живом теле нашей матери-Земли. По сравнению с такими монстрами скромные делянки, засеянные рожью или кукурузой могут показаться просто райскими уголками – но, с точки зрения экологии, они таковыми вовсе не являются. Природа не терпит шаблонов и однообразия, и на любой лужайке вы найдете несколько десятков разных растений, а леса никогда не состоят из одинаковых пород деревьев, хотя какие-то могут и преобладать. Поэтому поле, искусственно лишенное растительности и затем засаженное одинаковыми растениями, есть грубое нарушение природного «распорядка», и за это нарушение приходится дорого платить – не только болезнями, связанными со введением в рацион большого количества растений данного вида, но и общим ухудшением экологической обстановки вокруг своего жилья, и, вполне вероятно, падением нравов. Как видите, модная в XIX веке в России дискуссия между «почвенниками» (позже их нарекли бы «деревенщиками») и «западниками» имеет глубокие исторические корни. :)

Мне кажется маловероятным, что мясо составляло существенную часть рациона человека палеолита, иначе бы у него были острые клыки для разрывания тел

животных и сильно кислотная среда в желудке, как у настоящих хищников – волков, тигров и др. Ведь жарить мясо на вертеле на огне он (по крайней мере, пару миллионов лет, пока огонь не был изобретен) не мог, и тем более не мог варить себе мясную похлебку, так как глиняная посуда была изобретена лишь 7-10 тыс. лет назад.

А эволюция очень сильно потрудились над пищеварительным трактом и зубами хищников! Чтобы это оценить и увидеть их отличия от человека, почитайте следующее описание <http://vegjournal.ru/nauka/evolyutsiya/724-sravnitel'naya-anatomiya-dlya-kakoy-pishchi-prisposoblen-nash-organizm-.html>:

Полость рта. Хищники отличаются в этой области от других видов тем, что обладают довольно большой площадью «раскрытия» рта в сравнении с размерами головы. Это дает им неоспоримые преимущества в деле убийства жертвы, разделки ее мяса и пережевывании добычи. При этом у них довольно слабо развиты и сокращены лицевые мышцы, так как при употреблении пищи и пережевывании они не играют значительной роли. У хищников нет большой необходимости как следует готовить мясо к глотанию. Основная мышца, которая управляет движениями челюсти, наоборот, развита крайне сильно – это большая, сильная мышца, способная совершать огромный объем работы.

Также стоит отметить, что нижняя челюсть хищника не может свободно выдвигаться вперед. Когда челюсти смыкаются, это обеспечивает своеобразное скольжение зубов (моляров) друг по другу – этот механизм служит для почти идеального обглаживания кости. Расстояние между зубами у хищников порой бывает весьма значительным – зубы почти никогда не располагаются плотно, так как необходимость ухватывать ими что-то тонкое и совсем небольшое отсутствует. Одни зубы в то же время имеют характерную остроту, другие, наобо-

рот, сглажены. Взаимодействуя, они поочередно то разрывают, то дробят, то просто разжевывают пищу. Зубы идущие вдоль поверхности щек, при закрытии и открытии челюсти двигаются назад и вперед, как бы «растирая» мясо – это еще одна характерная особенность строения полости рта хищника.

Слюна хищника почти не содержит энзимов, отвечающих за переваривание пищи. Поэтому, когда млекопитающее из разряда хищников ест мясо, оно делает это быстро и почти не пережевывая. У хищников нет необходимости смешивать мясо со слюной – они просто откусывают и глотают.

Трудно себе представить, что человек палеолита два миллиона лет систематически питался сырым мясом, будучи лишенным всех этих признаков хищного животного.

Консервная революция

Однако эволюция человечества, как и развитие кулинарии, на неолите не остановились. Следующая революция в питании произошла совсем недавно, в XIX веке нашей эры, когда были изобретены консервы – между прочим, по заказу Наполеона, которому было нужно обеспечивать провиантом свои войска в далеких походах. Изобретатель консервов – французский кулинар Николя Франсуа Аппер. «Изобретение Аппера пришло на смену привычным в те годы способам хранения продуктов – вялению и солению. В 1810 году Николя Аппер получил награду за изобретение лично из рук Наполеона Бонапарта» – сообщает нам Википедия.

Далее я цитирую Викторию Бутенко, изобретательницу «зеленых коктейлей», известную в США и России своими книгами по сыроедению [3], с. 18 и далее:

В ходе всей истории люди потребляли полноценные натуральные продукты, выращенные в пло-

дородной здоровой почве. Все драматически изменилось примерно 180 лет назад после начала промышленной революции. Наряду с железными дорогами, швейными машинами и фабриками были изобретены способы консервирования, очистки сахара и помола белой муки. Они обусловили беспрецедентные изменения в рационе питания человека. С энтузиазмом увлекшись удобными, недорогими и «прогрессивными» формами питания, люди в значительной степени уменьшили потребление полноценной пищи и, в особенности, овощной зелени. Они заменили высокопитательные натуральные продукты белой мукой, белым сахаром, гидрогенизированными маслами, искусственными добавками и многими другими продуктами, прошедшими промышленную обработку.

Всего за несколько лет потребление рафинированной обработанной промышленным путем пищи превратилось в повсеместное явление. Наряду с ездой на велосипеде и пользованием электричеством такая пища стала считаться символом прогресса, так же как сегодня ими являются компьютер и мобильный телефон. Никто даже не задумывался, что эти новые продукты были высококалорийны и малопитательны; напротив, большинство потребителей свято верили в то, что консервированные, рафинированные и прошедшие другую обработку продукты перевариваются легче, чем натуральные. Когда у людей начали появляться признаки различных заболеваний, они не связывали причины своих болезней с новоприобретенными пищевыми привычками. Негативная практика, вызванная неправильным питанием, усугубилась с изобретением и началом широкого распространения искусственных удобрений, консервантов и других химикатов. В течение нескольких десятилетий результатом потребления пищи, лишенной важных питательных компонентов, стали четыре заболевания: цинга, рахит, бери-бери и пеллагра. Распространение каждого из них приобретало характер эпидемий, которые уносили

тысячи человеческих жизней. Например, в 1915 году только в Соединенных Штатах пеллагра загубила более десяти тысяч человек.

В то время большинство врачей не связывали причину возникновения этих заболеваний с недостатками питания, а поспешили искать средство для их лечения в других областях. В ходе индустриальной революции был достигнут громадный прогресс в области химии, и доктора начали прописывать своим пациентам различные медицинские препараты, количество которых постоянно увеличивалось. К сожалению, большинство врачей даже понятия не имели, что многие лекарства, принимаемые их пациентами, отрицательно влияют на усвоение ими важнейших питательных веществ...

В XIX веке увеличение приема медикаментов, полученных химическим путем, употребление готовых продуктов, широкое применение токсических веществ в повседневной жизни в значительной степени способствовали недостаточности питания и интоксикации населения. Пищевая недостаточность и отравления лежали в основе быстрого ухудшения здоровья общества. Значительно увеличилось количество дегенеративных заболеваний, взрывной характер принял рост числа онкологических патологий».

Увы, в XX веке, несмотря на прорывы во всех науках, в частности, в генетике и биохимии, качество питания в развитых странах резко упало – и вслед за ним состояние здоровья населения. Посмотрим на самую богатую и экономически развитую страну мира – США. Вот некоторые факты:

– США лидирует по количеству смертей из-за проблем с пищеварительной системой.

– Америка – первая в списке наций, страдающих от ожирения. Самые толстые люди планеты – от 400 до 700 кг – американцы.

– Американцы покупают столько лекарств, сколько покупает вся Европа, вместе взятая.

– Самые прибыльные сферы бизнеса в США – фастфуд и лекарства.

И каков результат? Цитирую <http://www.ushistory.ru/esse/354-problema-ozhirenija-v-ssha.html>:

Ежегодно правительство США тратит порядка 147 млрд. долларов на борьбу с ожирением, а также сопутствующих ему заболеваниями. Ущерб экономики США от этих проблем составляет еще более внушительную цифру в 865 млрд. «Мы, как нация, более не можем закрывать глаза на растущие проблемы, связанные с тучностью и нездоровым образом жизни», – заметил Джефф Бингамэн, сенатор от штата Нью-Мексико. Этот вопрос был вынесен президентом США Бараком Обамой на повестку дня в ходе реформы здравоохранения. Без сомнения, борьба с ожирением стала задачей номер 1 американского общества XXI века.

А вот еще цифры, имеющие прямое отношение к неправильному питанию: «Во Франции запорами страдают около 10 млн. человек, в Германии — 30% жителей, а в Америке до 40%. Если в развивающихся странах запоры встречаются относительно редко, то в промышленно развитых возникла их настоящая эпидемия». <http://healthbynature.net/zabolevaniya/zapor/>. А ведь запор – это не просто задержка какашек в кишечнике: это еще и общее отравление организма токсинами, в них содержащимися и вовремя не удаленными из тела. А какое самое верное средство от запора? Вы угадали: таблетки слабительного.

Однако представьте себе улицу, по которой массово движутся люди на костылях и инвалидных колясках, причем в таком количестве, что нормально ходящих мало – они встречаются, но редко, и нормальными выглядят в основном дети (далеко не все) и молодежь до