

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

Самадхи
Москва
2017



Редактор серии «Самадхи»
[Александр А. Нариньяни](#)

- © 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 B12 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 примеры 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 Филонову, 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 механизмы 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 сенситивности 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 прапрапредки 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.



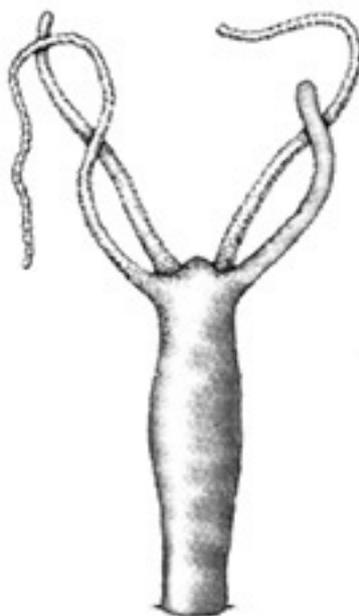
Неужели всё так безнадежно и у человека нет шансов избежать подобного будущего?

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 растёт. 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, вороны, 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.



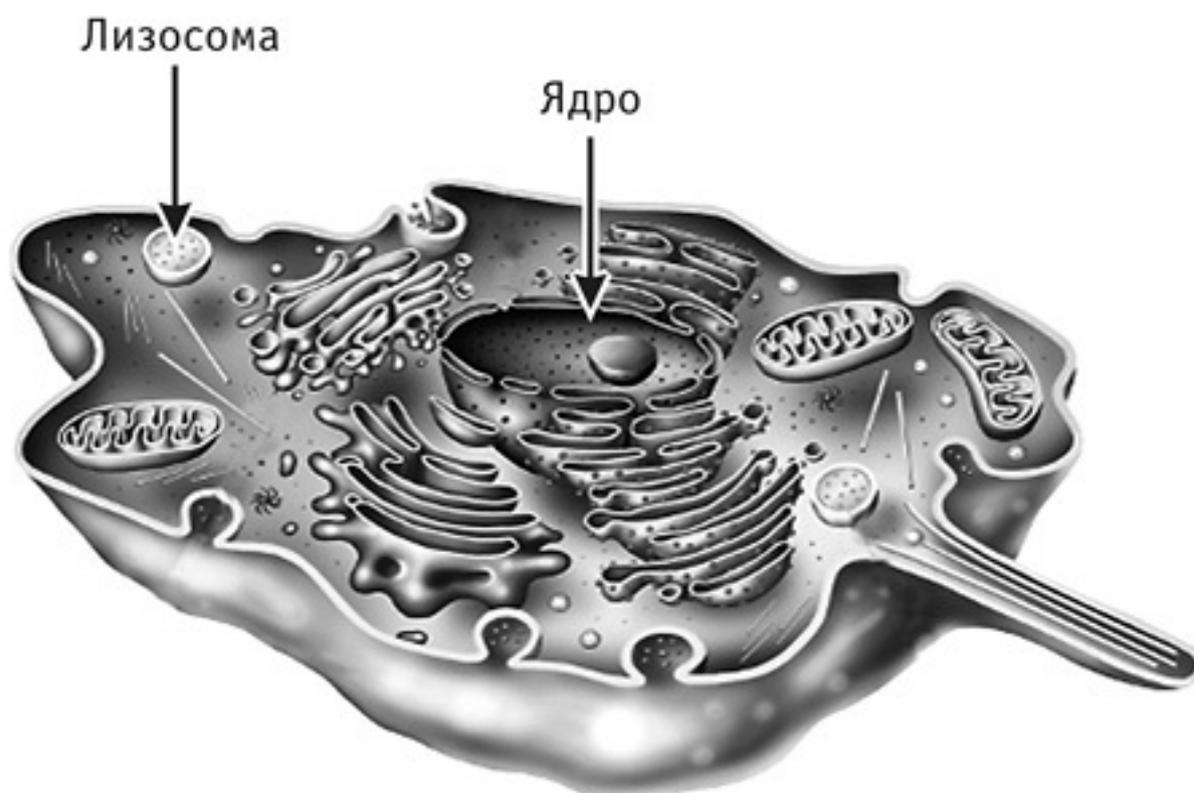
У участников исследования показатель длины теломер существенно различался в зависимости от степени их физической активности. В среднем длина этого участка ДНК у людей с минимальной физической активностью (15 минут в неделю) оказалась на *200 нуклеотидов короче*, чем у наиболее физически активных (200 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 накапливаются 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 скоплений 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 скоплений 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 провоцирующего преждевременное старение

свободных радикалов, уменьшается риск возникновения многих заболеваний и продлевается срок жизни клеток всего организма!

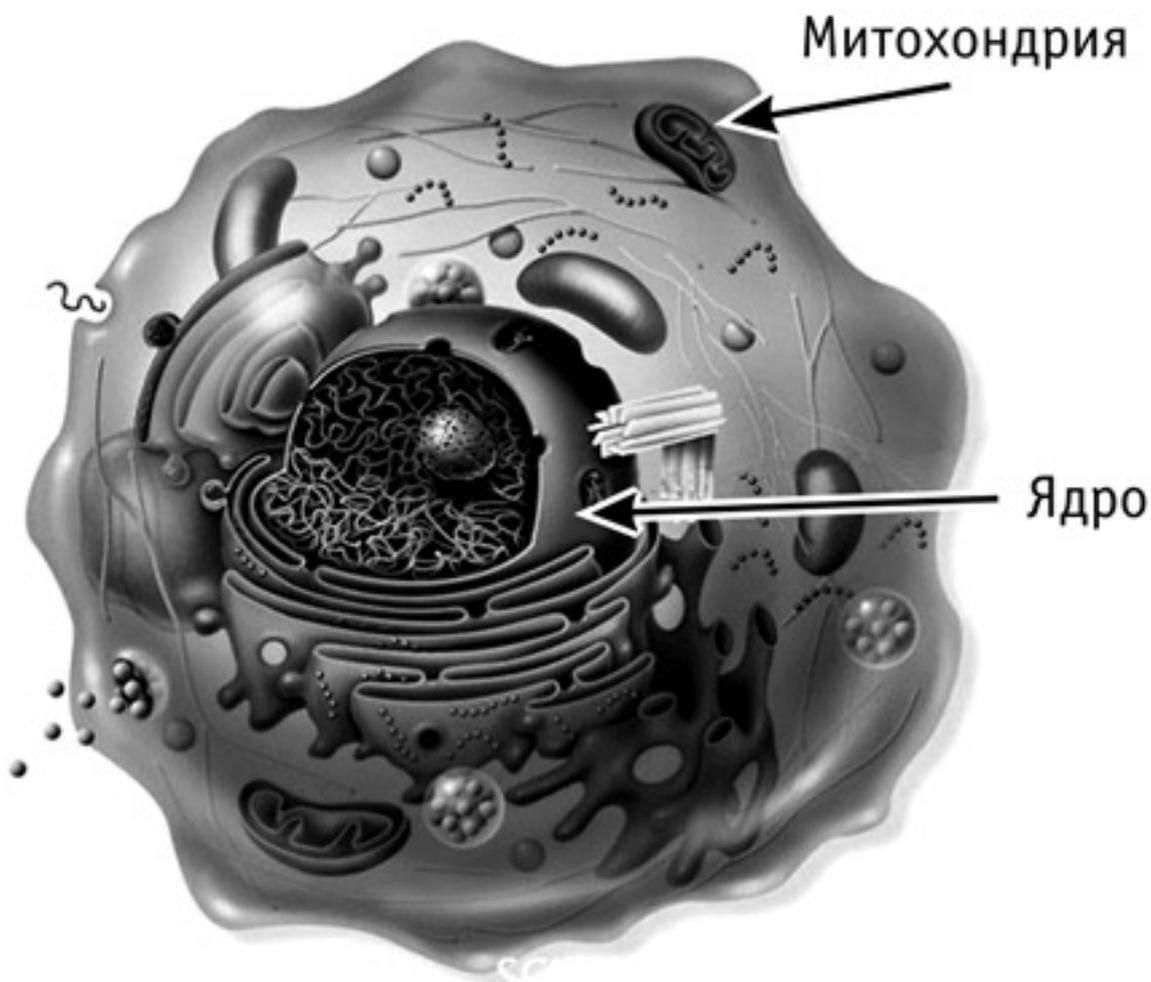
Здесь также важно заметить, что низкобелковое питание вовсе не означает полное отсутствие белка в рационе. Человеческому организму белок необходим! И рационально спланированная диета из разнообразных овощей и фруктов позволяет нам употреблять количество белка большее, чем установленный физиологами белковый 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. 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 эликсира 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!