

Виктор Карев

Ужин отдай врагу

*И другие мифы о теле
и здоровье человека*



 ПИТЕР

Виктор Карев

**Ужин отдай врагу! И другие
мифы о теле и здоровье человека**

«Питер»

2011

Карев В. С.

Ужин отдай врагу! И другие мифы о теле и здоровье человека /
В. С. Карев — «Питер», 2011

Даже в наши дни, когда любая информация по анатомии человека и медицине доступна практически всем и каждому, мы продолжаем заблуждаться и верить всевозможным «мифам» и откровенной лжи о том, как функционирует наш организм. Вам наверняка приходилось слышать, что человек использует свой мозг лишь на 10% (в некоторых версиях – на 2%); ногти и волосы продолжают расти даже после смерти; нельзя читать в темноте – от этого портится зрение; на сквозняке вы обязательно простудитесь; пасть собаки чище, чем рот человека. Мы изучили эти и подобные им утверждения со всем возможным юмором и получили исчерпывающие и очень познавательные комментарии медиков и биологов. В этой книге вы найдете научно обоснованные факты, о которых люди, как правило, не знают и поэтому строят массу невероятных и зачастую смешных предположений, в которые почему-то начинают верить сами и убеждать других.

© Карев В. С., 2011

© Питер, 2011

Содержание

Введение	5
Часть I	7
У мужчин с большим размером ноги больше пенис	7
Мы используем свой мозг только на 10%	8
Волосы и ногти продолжают расти даже после смерти человека	9
Если побрить голову, волосы отрастут быстрее и станут темнее и толще	10
Миф, полуправда или откровенная ложь?	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Виктор Карев

Ужин отдай врагу! И другие мифы о здоровье вашего тела

Введение

Признайтесь, вы предпочитаете эпиляцию воском, после того как узнали, что от бритья волосы растут быстрее и становятся толще? Делаете ли вы над собой усилие, чтобы выпить за день восемь стаканов воды, согласно рекомендациям? Заметив мужчину с огромным размером ноги, вы задумываетесь, насколько велики остальные части его тела?

Каждый день мы слышим десятки мифов о своем теле и здоровье, и некоторые даже сопровождаются, казалось бы, вполне убедительными доказательствами. О них рассказывают по телевизору, пишут в журналах, нередко мы получаем подобную информацию от друзей и родственников. Возможно, какой-то из этих мифов вы услышали даже от своего врача! Один из «грязных маленьких секретов» современной медицины состоит в том, что очень многое из того, на чем основываются в своих действиях врачи, на самом деле не доказано. Люди по умолчанию считают, что если врач что-то советует, он всегда прав. Однако ни в чем нельзя быть уверенным, если не было проведено соответствующее серьезное научное исследование, а оно требует времени и денег. Несмотря на то что в научные исследования вовлекаются миллионы людей и инвестируются миллиарды долларов, этого все равно недостаточно для того, чтобы ответить на все вопросы медицинской практики. Особенно учитывая, что в наши дни исследования в основном занимаются наиболее серьезными проблемами и только внушающими большие надежды лекарствами и процедурами – на самом деле, конечно, тем, что сулит больше денег в случае успеха.

Поэтому когда доктор дает вам какие-либо рекомендации, зачастую они основаны всего лишь на его предположениях. И это нормально. Хороший врач обладает образованием, опытом и знаниями, в большинстве случаев он даст вам самый лучший совет, и предложенное решение пойдет вам на пользу. Однако другой врач может прописать вам совершенно другое лечение. Кто же прав? Как узнать, кому можно доверять?

Если такова ситуация в профессиональной медицине, то что же говорить о бытовых вопросах, обо всех тех мелочах, о которых вас с детства предупреждала мама? Или о том, что ваши друзья узнали из очередной телепередачи, или вы сами прочли в популярном журнале о здоровье?

Правда в том, что зачастую вы просто не знаете, где искать правду. Поэтому и возникла идея написать эту книгу. Многие «истины», касающиеся здоровья, в которые вы свято верите и о которых вам говорили еще в детстве, на самом деле лишены оснований. Недоказанные идеи не должны вызывать такое же доверие, как доказанные. Задумайтесь, стоят ли внушенные вам убеждения доверия.

Некоторые мифы уже раскрыты. Мы можем посмотреть на результаты исследований и вынести собственный вердикт. Но и не каждому научному исследованию можно слепо доверять. Наиболее достоверным является так называемое «контролируемое исследование со случайной выборкой». В таких исследованиях применяется один, два или более варианта лечения, и никто из участников не знает, кому какое лечение было назначено. При этом всегда можно точно сказать, какой эффект был вызван лечением. Контролируемое исследование со случайной выборкой – это единственный способ доказать наличие причинно-следственной связи между лечением и его эффектом. Если вам говорят, что какие-либо результаты были получены

и доказаны не с помощью контролируемого исследования со случайной выборкой, лучше отнеситесь к этому скептически. Надо заметить, что исследования этого типа проводятся довольно редко из-за своей дороговизны и сложности организации. Иногда они даже становятся неэтичными. Очень часто табачные компании заявляют, что не существует доказательств того, что курение вызывает рак. Это потому, что никогда не проводилось контролируемого исследования со случайной выборкой на тему связи курения и рака. И такое исследование никогда не будет проведено. Вы можете представить кого-то, кто санкционирует проведение исследования, при котором людей тайно заставляют курить, чтобы увидеть, заболеют они раком или нет? Это нереально и неправильно! В тех случаях, когда у нас нет возможности воспользоваться результатами контролируемого исследования со случайной выборкой, нам приходится искать другой оптимальный вариант проверки истинности или ложности утверждения. С помощью исследований, которые называются «эпидемиологическими» или «когортными», мы можем выявить взаимосвязи между интересующими нас процессами. Взаимосвязь и причинная обусловленность – это не одно и то же. Мы не можем доказать, что курение *вызывает* рак (так как не можем провести контролируемое исследование со случайной выборкой, чтобы доказать это), но существует огромное количество свидетельств наличия *взаимосвязи* между курением и раком. Имея на руках достаточно много свидетельств того, что существует взаимосвязь между курением и раком, мы не можем быть на 100% уверены в том, что курение является причиной рака, но мы близки к этой уверенности настолько, насколько это вообще возможно. В научные исследования, выявляющие подобные взаимосвязи, обычно вовлекаются большие группы людей, и чем участников больше, тем более сильными будут основания для выводов.

В отношении многих мифов, о которых мы будем говорить в этой книге, проведено множество подобных исследований. Не всегда это были контролируемые исследования со случайной выборкой, которые могли бы сразу развеять все заблуждения, однако обширные эпидемиологические или когортные исследования проводились, и они с большой долей достоверности указывают на ответ. При наличии серьезных научных доказательств нет причин не верить науке. В этой книге мы всегда будем отстаивать научно аргументированную точку зрения.

Читая эту книгу, не забывайте еще об одном. Даже если мы можем утверждать, что какое-то событие никогда не происходило за всю историю мира, мы не можем привести доказательств того, что это событие никогда не произойдет *в будущем*. Это не означает, что следует *ожидать*, что оно произойдет. Например, в истории мира не родился ни один человек, умевший летать. Мы не можем доказать или заявить со стопроцентной уверенностью, что такой человек не родится завтра, но это очень, очень, очень маловероятно. Поэтому будет нормально, если мы скажем, даже не имея абсолютного доказательства, что люди летать не умеют.

В этой книге мы рассмотрим множество мифов, касающихся тела и здоровья человека. Мы раскроем научную сторону вопроса и расскажем, что можно найти на эту тему в медицинской и научной литературе.

Больше всего нас волнуют случаи, когда, несмотря на проделанные серьезные контролируемые исследования со случайной выборкой, развеивающие миф, люди все равно продолжают в него верить. Это очень огорчает, так как вердикт уже вынесен – никакие исследования на эту тему более не будут и не должны проводиться. Результаты всех исследований говорят о том, что мнение неверно, а люди просто не хотят с этим мириться.

Проблема в том, что люди не любят, когда им говорят, что они неправы. Когда мы узнаем, что что-то, во что мы верили, ложно, это нас расстраивает. Некоторые люди просто не в состоянии распрощаться с мифами, долгие годы бывшими частью их жизни.

Некоторые из вас прочтут эту книгу и все равно не захотят принять правду, какие бы доказательства мы ни привели. Будьте объективны. Эта книга может сделать вашу жизнь проще и лучше, и это более вероятно, чем обратное. Кроме того, в ней вы найдете много умных ответов для своей мамы.

Часть I

«Посмотри на размер его ноги!»

Мифы о теле человека

У мужчин с большим размером ноги больше пенис

Некоторые говорят, что размер пениса мужчины можно определить по размеру его ноги, другие советуют смотреть на его руки или утверждают, что нос мужчины выдаст вам секрет того, что у него в штанах. Возможно, идея внимательно рассматривать одни части тела для того, чтобы оценить другие, уходит корнями в античные теории об идеальных пропорциях человеческого тела, а что говорит на эту тему современная наука? У многих млекопитающих одни и те же гены определяют развитие пальцев ног и рук, а также пениса и клитора. Однако учитывая, что в разговорах о пенисах и ступнях мы крайне редко слышим об «экспрессии генов», гораздо более вероятной представляется версия о том, что этот миф происходит из характерного для человека стремления к созданию шаблонов – даже когда никаких предпосылок для этого нет. Нам нравится получать объяснения того, что мы видим, и мы любим группировать подобное с подобным (в данном случае это касается мужских причиндалов).

Несмотря на единый механизм влияния генов на развитие этих частей мужского организма, мужчины с большими ступнями не обязательно являются обладателями больших пенисов. Перспектива оценки величины пениса мужчины посредством быстрого взгляда на его ноги кажется многообещающей, но наука доказывает нам, что она неверна. Удивительно, но на эту тему проводились научные исследования! В Канаде учеными было сделано предположение, что существует слабая – но статистически значимая – взаимосвязь между длиной пениса и длиной тела и ступни (запомните – статистически значимый не обязательно означает реально значимый в жизни), исследование было проведено на 60 мужчинах. Результат был, как вы догадываетесь, отрицательный. Более обширное исследование, со 104 участниками, было проведено двумя американскими урологами – докторами Шахом и Кристофером, и оно также показало, что размер обуви и размер пениса не имеют взаимной корреляции. В еще более широком исследовании, проходившем под названием «Окончательное исследование размера пениса», в котором приняло участие 3100 человек, также не обнаружилось взаимосвязи между размером обуви и размером эрегированного пениса. Те же результаты были получены даже тогда, когда данные о размере ног записывались со слов мужчин для сопоставления с результатами непосредственных измерений. А когда мужчин попросили рассказать о длине их члена... в общем, наука лишний раз показала, что такое субъективная оценка. «Окончательное исследование размера пениса» никогда не рецензировалось другими специалистами и не публиковалось в научных журналах. Больше всего доверия вызывает исследование, проведенное докторами Шахом и Кристофером, однако его результаты не отличаются от тех, которые дало «Окончательное исследование размера пениса». Тесты также свидетельствуют об отсутствии связи между длиной пальцев и размером пениса. Вы можете сколько угодно смотреть на ноги или руки мужчины, но это ничего не скажет вам о других его габаритах.

Мы используем свой мозг только на 10%

Любую мечту можно исполнить, если взяться за дело с умом. Но мы же используем всего лишь 10% своего мозга, не так ли? Вообразите, чего можно достичь, задействовав остальные 90%!

Настало время проверить это утверждение. Люди верят в то, что мы используем свой мозг только на 10%, на протяжении более 100 лет. К сожалению, это означает только то, что более сотни лет люди были не правы. Еще в 1907 году гуру самосовершенствования и лекторы-мотиваторы убеждали свою аудиторию в том, что людям будут доступны самые высокие достижения, если только они смогут задействовать неиспользуемые, скрытые силы разума. Некоторые даже заявляют, что Альберт Эйнштейн первым сказал, что большинство людей используют свой мозг только на 10%, или что он был гением благодаря тому, что использовал свой разум в большей степени, чем остальные. Ни одно из этих заявлений не является истинным! Более того, не существует официальных упоминаний о подобных заявлениях, сделанных Эйнштейном.

Миф о неиспользуемых участках мозга был разоблачен доктором Барри Байерштейном, специалистом по неврологии. Многочисленные исследования пациентов с повреждениями мозга показывают, что травма почти любой части мозга оказывает специфическое и продолжительное воздействие на способности человека. Если бы миф о неполном использовании мозга был правдой, повреждение каких-то частей мозга не представляло бы больших проблем для человека. Тем не менее в большинстве случаев все как раз наоборот: неблагоприятный эффект будет вызван повреждением практически любой части мозга.

Различные виды нейровизуализации, в том числе компьютерная томография, МРТ и более сложные методики, показывают, что в любой момент времени ни одна область нашего мозга не является абсолютно спокойной или неактивной. Практически все время работой загружено гораздо больше 10% мозга. Кроме того, многие функции мозга локализованы в совершенно конкретных его областях. У каждого участка есть своя работа. Когда нейрохирурги начинают операцию, они зондируют мозг, участок за участком, и не могут найти «нефункциональные» 90%, так как наблюдают нервную деятельность практически в каждом отделе. Более того, когда врачи исследуют реакции отдельных клеток мозга, или нейронов (это называется «локализация на микроуровне»), они не находят никаких пробелов или неактивных областей. Даже исследования по клеточному метаболизму, целью которых является наблюдение за тем, как части мозга преобразовывают или перерабатывают химические вещества, не обнаружили никаких «спящих» областей.

Таким образом, как бы печально это ни звучало, скорее всего, вы достигли максимума своих возможностей. Фактически вы уже используете свой мозг на 100%. Однако вы можете по-прежнему подвергать сомнению поговорку «Старую собаку не научишь новым фокусам», потому что человеческий мозг в любом возрасте способен к усвоению новой информации. Многие исследования доказывают, что постоянная стимуляция мозговой деятельности снижает проявление признаков слабоумия и ухудшения умственных способностей, связанных со старением.

Волосы и ногти продолжают расти даже после смерти человека

Ужасная тема, но тем не менее весьма занимательный вопрос. Правда ли, что у зарытых в землю мертвецов продолжают расти волосы и ногти? Быть может, волнующую историю об этом вы слышали ребенком у лагерного костра. Она имеет настолько патологическую привлекательность, что люди искусства в течение долгого времени используют ее образы в книгах и кинофильмах. У Джонни Карсона даже была шутка: «В течение трех дней после смерти волосы и ногти продолжают расти, тогда как телефонных звонков становится все меньше и меньше». Несмотря на долгосрочную популярность этого мифа, все-таки он не является правдой. Цитируем Вильяма Р. Мейплса, судебно-медицинского эксперта-антрополога: «Это мощный, волнующий образ, но это полный вздор. Такого не происходит».

На самом деле у этого мифа есть реальные корни. После смерти тело человека обезвоживается и высыхает. По мере высыхания кожа сморщивается (это не то сморщивание, которое можно наблюдать у мужчин в холодной воде). Из-за сморщивания или стягивания кожи вокруг волос и ногтей они начинают казаться более длинными или более выступающими. Таким образом, это просто оптическая иллюзия; на самом деле волосы и ногти нисколько не отросли. Для продолжения роста ногтям и волосам необходим сложный набор гормонов, который отсутствует в мертвом теле. Результаты исследования клеточного регулирования роста волос подтверждают, что для того, чтобы волосы продолжали расти, человек должен быть живым. Так что нет необходимости заказывать для своего тела стрижку или маникюр, сколько бы времени ни прошло с последней процедуры.

Если побрить голову, волосы отрастут быстрее и станут темнее и толще

Если вы женщина и пушок над верхней губой у вас несколько более заметен, чем вам хотелось бы, возможно, вы всегда думали, что, если его сбрить, волоски отрастут заново и будут темнее и толще, чем до бритья. Наверное, мама предупреждала вас, когда вы решили в первый раз побрить ноги, что волосы вырастут снова – но будут выглядеть хуже. И даже информационные сайты в Интернете, посвященные вопросам красоты и здоровья, говорят, что бритье может быть причиной отрастания более темных и толстых волос. Те из вас, кто брил какую-либо часть своего тела, замечал, как быстро начинает пробиваться на месте бритья темная щетина.

Существуют вполне достойные внимания научные исследования, доказывающие, что сбритые волосы не отрастают заново более толстыми или темными, чем раньше. Еще в 1928 году клиническое исследование показало, что бритье никак не влияет на рост волос. В этом исследовании у одних участников выбривали небольшие участки волос, а у других нет, и при этом не было обнаружено никакой разницы в скорости отрастания волос или в их качестве. Многие более поздние исследования только подтверждают эти результаты.

Ключом к пониманию смысла этого мифа является знание процесса, происходящего при сбривании волос. Бритва удаляет мертвую часть волоса, а не живую часть, расположенную под поверхностью кожи. Маловероятно, что, не прикасаясь к той части волоса, которая фактически ответственна за его рост, вы сможете повлиять на скорость роста или внешний вид волос. Восковая эпиляция и другие формы удаления волос, при которых волоски выдергиваются из-под кожи, действительно могут изменить скорость отрастания волос. Эти процедуры, в отличие от бритья, могут вызвать переход волос в фазу ускоренного роста. Но почему же этот миф до сих пор живет?

Винить снова приходится оптическую иллюзию. Когда вы срезаете волос бритвой, остается острая кромка. Ввиду того, что сбритые волоски не имеют на концах конической формы нетронутых волос, кажется, что сам волос стал толще (хотя это не так). Он также может казаться более жестким на ощупь из-за острой кромки. Кроме того, новые, только пробивающиеся волосы еще не имели возможности посветлеть под воздействием солнечных лучей или химических средств, поэтому поначалу они действительно темнее, чем нетронутые, – хотя со временем они посветлеют до оттенка остальных волос.

Подумайте сами: если бы этот миф был правдой, у нас был бы прекрасный способ профилактики облысения у мужчин, но, к сожалению, бритье головы абсолютно точно не вызывает отрастания более темных и толстых волос.

Миф, полуправда или откровенная ложь? Если вы выдернете седой волос, на его месте вырастут еще два

Когда люди стареют, у них седеют волосы. Выдергивание первых седых волос может показаться хорошим выходом из ситуации, однако многие люди волнуются, что на месте удаленных седых волос вырастет еще больше таких же. Правда же в том, что по ходу времени седых волос у вас будет все больше, но выдергивание единичных волосков не имеет к этому никакого отношения. Каждый волос растет из отдельного фолликула. Выдергивание одного волоса не приведет к тому, что из одного фолликула вырастет два волоса. Более того, когда вы выдергиваете волос, он отрастает со скоростью один сантиметр в месяц. В течение тех месяцев, когда отрастает выдернутый волос, другие волосы, растущие вокруг, могут поседеть, и это нормально. Таким образом, заявление о том, что выдергивание седых волос приводит к появлению еще большего количества таких же – это не что иное, как миф. Выдергивание не имеет никакого отношения к распространению седины; во всем виновато время.

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.