



Эволюционное несоответствие

Вся правда о том, почему болеет
человечество в XXI веке

Мартин Шанкум

Smart Reading

Эволюционное несоответствие.

Вся правда о том, почему

болеет человечество

в XXI веке. Мартин

Шаккум. Саммари

**Серия «Smart Reading. Ценные
идеи из лучших книг. Саммари»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69193888

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

Аннотация

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.

Содержание

Вперед... в прошлое	6
Мифы о преимуществах современной цивилизации	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

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

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 пищей 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 тре-

буется 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 Шакум 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 радикально¹, как нас пытаются убедить.

¹ 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».

► **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 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.