

Н А Т А Л Ь Я Ш У Л Ь Г А



Наталья Сергеевна Шульга

Эволюция тарелки.

Как есть, чтобы жить?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74188601

Эволюция тарелки. Как есть, чтобы жить?: Издательский дом

«Кислород»; Москва; 2026

ISBN 978-5-907342-92-7

Аннотация

Возможно, сейчас вам кажется, что выбор продуктов продиктован просто вашей привычкой или голодом. Но во время чтения вы станете исследователем этого вопроса и научитесь слышать, о чем на самом деле просит ваше тело и какая большая цель стоит за вашим сегодняшним ужином. Эта книга – не очередной сборник диетических рецептов или строгих графиков приема пищи. Это приглашение в «демо-режим» вашей собственной Вселенной. Автор предлагает взглянуть на питание как на самый доступный и точный инструмент биохакинга, способный настроить не только биологические ритмы, но и событийный ряд вашей жизни.

Содержание

Об авторе	5
Введение	8
Часть 1. Эволюция человеческой тарелки	17
Глава 1. География и «ген голода»	20
Неочевидные программы	24
Главный вывод	27
Информация дает шанс	29
Глава 2. От сырых продуктов к кулинарным техникам	31
Огонь как Game Changer и рождение «общества жрунов»	34
Глава 3. Аграрная революция	41
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Наталья Шульга

Эволюция тарелки.

Как есть, чтобы жить?

© Наталья Шульга, 2026

© Издательский дом «Кислород», 2026

© Дизайн обложки – Георгий Макаров-Якубовский, 2026

Об авторе



Наталья Шульга – консультант по питанию с более чем 15-летним опытом, ароматерапевт и парафармацевт. Разработчик образовательных программ по нутрициологии в партнерстве с Первым Московским государственным медицинским университетом им. И. М. Сеченова. Спортивный нутрициолог ISSAA и персональный тренер IHP по функциональным нагрузкам. В своей практике сочетает научный подход и прикладные методы работы с телом, помогая выстраивать устойчивое пищевое поведение и восстанавливаться после травм. Специализируется на комплексной реабилитации и поддержке здоровья. Автор книг по нутрициологии, БАДам и эфирным маслам.



Введение



Друзья, прежде чем вы погрузитесь в эту книгу, хочу предложить вам вместе со мной посмотреть на всех нас с расстояния. Очень надеюсь, что вы не будете принимать **ни один** мой пример, аргумент, довод на свой личный счет.

В каждом из нас живет любопытный исследователь, которому интересно пробовать разные стороны жизни на вкус. Давайте вместе получим удовольствие, посмеемся, может быть, даже всплакнем, но попробуем посмотреть на тему еды с нового ракурса: а как мы можем развивать себя, выбирая то, что кладем в тарелку?

Я представляю, какое сопротивление и разделение на ла-

геря может возникнуть уже после этих строк. Достаточно зайти в Google и вбить самые частые вопросы о питании, как система предложит вам вариантов 20–30, а то и больше диет и программ, которые будут объяснены очень убедительно с точки зрения пользы для человека.

Смотрите сами. Возьмем **веганство**, к примеру. Стиль питания без мяса, без насыщенных жиров и тяжелых белков. Рацион полноценный, но главное – это «дар природы». Простая и красивая идея о том, что вы живете на планете Земля и все, что на ней растет, создано для пользы вашего организма. Вы включаете разнообразие, изучаете травы, специи, плоды. Кажется, что через такую еду впитывается сама органика жизни, происходит контакт с первозданным миром.

Но точно так же я могу убедить вас и в пользе противоположного сценария. Рассмотрим мясоедство и крайнюю степень его – **карнивор-диету**, когда в рационе одно мясо. В этом тоже масса плюсов: налаживается гормональный фон, уходит газообразование (потому что нет клетчатки). Вы выбираете насыщенные жиры и, по сути, становитесь «малоедом». Достаточно полноценно поесть один раз в день, чтобы весь остаток времени быть свободным от мыслей о еде. Вы свободны для творчества, тренировок, созидания. Простота и эффективность этого метода очевидны.

Таких контрастов великое множество. И пока мы не дошли до глав, где подробно разбирается каждый план питания, давайте остановимся на одной мысли. Как вы думаете,

почему человек способен есть абсолютно всё? Что это за божественный замысел?

Приезжая в Китай, вы обнаружите, что там едят жуков – и если проживете там год-два, то скорее всего начнете делать то же самое, впитав этот национальный код. Прилетая на Бали, вы активизируете другой план питания и перейдете на смузи.

Как так сложилось, что мы можем есть все, что захотим? Даже ферментированные «тухлые» продукты, от хамона до яиц, пролежавших в земле десятки дней. В сравнении с нами и акула крайне избирательна. Вопреки мифам, она не станет есть тухлую рыбу. Ни одно животное нельзя убедить съесть что-то, что не вписано в его природную программу. Коалу практически невозможно сбить с «бамбукового пути».

В нас заложена божественная игра. В зависимости от выбранной программы питания мы входим в определенное состояние. Я заметила это по себе. Когда мне нужно жестко «проявиться» в материи – что-то собрать своими руками, организовать группу, пойти в решительное действие, тут сразу включается мощный, почти спортивный режим. В рационе появляется животный белок, приемы пищи становятся «тяжелыми». Сейчас я захожу в такое состояние все реже, потому что в последние годы мне захотелось сбросить все лишнее. И как только я приняла это внутреннее решение, рацион изменился сам собой.

Я не стремилась к этому специально, не заставляла себя.

Я давно живу не по диетам, а по состояниям. И через эту книгу я хочу вместе с вами исследовать те чувства, которые мы испытываем, выбирая тот или иной путь. Ведь наше всеядничество (от тараканов до тухлых яиц) всегда имеет под собой причину: либо условия жизни, либо потребности нашего организма, которые мы еще не до конца осознали.

Но есть и другой полюс. Это может быть очень легкий стиль питания и даже **автономия**, если уровень сознания дошел до потребности сбросить с себя абсолютно все лишнее и перестать вступать в те взаимосвязи с миром, которые не являются осознанным выбором. Давайте об этом и порассуждаем. И пусть такое самоисследование поможет вам делать вовремя нужный выбор.

Кстати, о потребностях. Прямо сейчас спросите у искусственного интеллекта: «Сколько типов питания существует для человека?» Система выдаст вам длинный список. По идее, каждый вид живого существа должен строго выполнять свою программу, но у нас ее... нет. Мы по-настоящему всеядны на уровне ферментации. Если вы начнете есть какой-то продукт в микродозах, организм со временем выделит нужный фермент.

Проблемы начинаются не тогда, когда ферментация «исчезает», а когда происходит перебор. Непереносимость лактозы часто проявляется, когда человек съедает килограммы творога в день. Кишечник просто не справляется, начинается воспаление, и запускается цикл болезней от аллергий

до ВПЧ. Мы просто не даем организму времени выработать нужные ферменты на такой объем.

Но есть и другая сторона. По каждому типу питания можно нарисовать как положительный, так и отрицательный сценарий. Например, убрав воспаление в кишечнике, вы можете спокойно вернуться к молочным продуктам. То же самое с мясом. Можно годами быть веганом, но если не настроить работу кишечника так, чтобы он синтезировал белок и витамины группы В из растительной пищи, вы неизбежно попадете в дефициты. Это часто случается с вегетарианцами. Когда воспалительные процессы становятся слишком явными, выходом может стать как раз «дичайшая», казалось бы, программа карнивор. Она быстро восстановит организм после многолетнего отказа от животной пищи.

Со мной была похожая история. Однажды я искусственно, просто прочитав популярную книгу и не подготовив сознание, исключила из жизни все молочные продукты. Меня хватило на полгода. Как-то раз, пробежав марафон (полные 42 километра), я зашла в магазин и вышла оттуда с килограммом пломбира. Я съела его за двадцать минут. И знаете, что? Со мной ничего не случилось. Не было тяжести или скачка инсулина. Мой организм впитал это мороженое как сухая губка воду. Единственный минус в том, что я замерзла. Но тело приняло этот продукт как самый желанный в тот момент.

Возможно, и вы попадали в такие перекосы. Именно от-

сюда начинается настоящий поиск смысла: зачем мы едим то или другое? Неужели только для того, чтобы восполнить дефициты?

Современная нутрициология может предложить список из 300 позиций для восполнения дефицитов. Но человек никогда не сможет съесть столько в реальности! Да, биохимические процессы в клетках зафиксированы и названы, их можно поддерживать горой БАДов из химической лаборатории, но так ли мы задуманы на самом деле?

Давайте обратимся к нашей генетике. Люди веками были кочевниками. Человек передвигался с места на место без холодильников и складов. Нашел дерево с инжиром – отлично, поел его несколько дней и идет дальше. Потом он мог долго питаться только сушеными продуктами в крошечных дозах.

Мы генетически способны и на обжорство, и на голод. Наша пищевая потребность самая многогранная на планете. Других таких существ нет. Даже крыса в естественной среде в какой-то момент остановится и не будет пробовать все подряд. Исключением служит только сахар, такая приправа работает даже на рыбах, если предложить им сладкую булку, например. Но об этом позже.

Из вышесказанного я делаю первый вывод, а вы посмотрите, согласны вы с ним или нет: **психология питания – это зеркало нашего сознания.** Человек обладает выбором не случайно. Мы могли бы, как пчелы, производить только мед и питаться нектаром. Могли бы, как мухи, радоваться экс-

крементам. Но человек выбирает. Мы можем смешивать, пробовать, создавать свой уникальный микс. И работает эта программа не по принципу биологического вида, а по принципу внутреннего состояния и культурного кода.

Разные нации питаются по-разному. У азиатов почти нет молока в рационе, и они будут страдать, если на него перейдут. В славянской же культуре корова исторически служила источником благосостояния и силы, а не «проблемой издержек», как в Америке, где натуральное молоко заменили химическим суррогатом, породив негативный шлейф.

Мы всегда обосновываем свои решения: либо через государственные программы, либо через финансовые монополии и ГМО. Но я предлагаю посмотреть на это иначе, заглянуть **внутрь себя**.

Самое интересное начинается тогда, когда вы меняете тип питания не искусственно (прочитав очередную «умную» книгу), а естественно, через осознание того, **кто вы и куда идете**. Вы меняетесь внутри, и ваш организм сам начинает выбирать другие продукты. Спустя время оглядываетесь и понимаете: «О, я теперь хочу совсем другого! Мое тело изменилось».

Я вижу в этом единство процесса. Как в загадке про курицу и яйцо, здесь нет четкого начала. Если вы хотите изменить себя механически, стать легче – уберите мясо, и из вас уйдет агрессия, вы станете по-другому принимать решения. Но работает и в обратном направлении: подойдите осознан-

но к своим планам и намерениям, и у вас естественным образом поменяется список покупок и домашняя кулинария.

Я хочу, чтобы ваше самоисследование помогло вам вовремя делать верный выбор, чтобы вы начали спокойно относиться и к самой еде (как к техническому решению для организма), и к переменам в жизни. Многие боятся даже переезда в другую страну только потому, что привыкли к утренней каше и сырникам. Пишу о них с улыбкой, потому что в коде моей семьи каша и сырники – это основа. Я значительно ушла от этой программы, но не потеряла контакт с семьей, а просто поменяла себя изнутри.

Давайте посмотрим, как это происходит в вашей жизни. Пусть это исследование станет увлекательным путешествием в ваш личный микрокосмос. Начинаем!



Часть 1. Эволюция человеческой тарелки



Хорошо было бы разобрать эволюцию «тарелки» начиная с глубокой древности, заглянуть на сотни тысяч лет назад. Но ни один современный историк, ни одни раскопки не покажут нам реального рациона людей того времени. По-настоящему история человечества – это то, что нам рассказывают. Все отголоски прошлого в этой книге будут носить умо-зрительный характер. Мы будем здесь рассуждать. Если вы со мной согласны, что мы не знаем правды о том, что было

сотни тысяч лет назад, то давайте поразмышляем о том, что же нам досталось в нашей ДНК?

Есть генетика человека, а есть эпигеном — доказанный процесс формирования новых навыков, которые передаются дальше поколениям. Вот мы родились, у нас есть цвет глаз (генетика), но есть и вкусовые предпочтения (эпигеном). Азиаты, например, не едят молочные продукты, им от них плохо. А у нашего среднего сельского жителя, выросшего на молоке, отличная усвояемость может работать до тех пор, пока кто-то не расскажет, что лактоза — это плохо.

И вот здесь начинаются мои личные наблюдения. **Человека меняет не еда, а информация.** В течение всей жизни наши привычки могут поменять жизнь нашего следующего поколения. Когда я была беременна вторым и третьим ребенком, я не ела мясо. А с первым ребенком мой рацион состоял из одних паровых котлет. И что в итоге? Первый ест только мясное, а второй и третий мясо просто выплевывают. При этом у нас в семье нет никаких жестких убеждений, мы ничего не запрещаем, и каждый ребенок выбирает себе еду по предпочтениям. Я наблюдаю прямое влияние своего поведения на те пищевые привычки, которые есть у моих детей. Это и есть эпигеном.

Вы можете проследить такие взаимосвязи сами. Возможно, эпигеном передается и через поколение от бабушки к внукам. Через такие связи, от человека к человеку, от семьи к семье, мы будем в этой книге отслеживать, какие измене-

ния в питании мы можем прямо сейчас осознать, «подгрузить» и передать дальше. Или, наоборот – остановить. Это и есть исследование себя.

Глава 1. География и «ген голода»

Очевидно, что на наше пищевое поведение влияет место, где мы живем. Там, где по горам не ходят коровы, вы не встретите культа говядины. Место диктует меню. Также как и сезонность. И здесь интересно проследить, как религии управляли людьми через систему постов. Ранняя весна, запасы съедены, доступа к свежим продуктам нет – и в культуре рождается единственно верное решение: пост. Голодание во благо.

Забегая вперед, предупрежу, что буду вас потихоньку склонять к голоду. Этот режим питания мне очень «подмигивает». Возможно, мои выводы – это гипотеза, но к концу книги мы все придем к выводу (спойлер!), что голод идет сквозной линией в истории любого народа и нации. Голод никого из нас не оставляет равнодушным. Но есть важный нюанс, он касается того, какой это голод.

В каждой религии и культуре есть сезонность выбора и связанные с ним в разной степени посты. Но стоит посмотреть на ближайшую историю и на то, как именно в нас заложен «ген голода». Наши бабушки и дедушки пережили Великую Отечественную войну, мы реальные свидетели (через память предков) смерти людей от голода. Здесь важно понимать, что голод из насилия, из программы подавления уничтожает человека.

Но если этот голод пришел в осознанности, когда понимаешь, что идет очищение всего организма, чувствуешь себя хорошо и планируешь его – тогда он полезен.

Еще один любопытный момент отличает нас в отношении к голоду. В Китае, например, в отличие от нашей страны, действует запрет на голод на государственном уровне. Нельзя голодать даже один день! В Америке человек, который не ест один-два дня, становится уникалом, это повод стать популярным в соцсетях, там это воспринимается как сверхусилие. На контрасте посмотрим на Алтай, где есть организованные практики, в которых люди благополучно голодают по 20 дней и больше. То, что нам в нашей стране «дозволено» голодать, проводить долгие периоды очищения, – это большая удача, мы пророснули в «узкое горлышко». Сейчас также становится популярна автономия, мы к ней еще вернемся, но сейчас нам важнее увидеть саму связь с историей.

Прямо сейчас проанализируйте, что передалось именно вам? Какие традиции живут в вашей семье? Почему итальянцы, например, едят пиццу, а русские – блины? Ответ прост: это дешево, быстро и сытно. «Суп да каша – пища наша». Поговорки в нашей культуре отражают генетический код человека, который ест, чтобы выжить. Если этот стиль поведения закрепился в реальном времени, он передается нам как незываемая программа питания. На это можно опираться, но это удивительно интересно менять.

Советская система заложила в каждого, кто родился в Со-

юзе, идею трехразового питания: завтрак, обед (первое, второе и компот) и ужин. Откуда это взялось? Неужели это рационально с точки зрения медицины и профилактики язвы желудка? Интересный факт: в Америке такого диагноза, как «язва желудка», в нашем понимании вообще нет. Они не болеют ею так массово, и супы они не едят. Оказывается, суп и язва никак не связаны, хотя меня в детстве мама убеждала в обратном. Она заставляла меня есть кастрюлю сваренного супа несколько дней подряд – одного и того же! Чтобы «не было язвы». Пророчества не сбылись, язвы у меня нет, хотя суп я давно и благополучно не ем. Могу раз в два месяца съесть крем-суп из брокколи просто потому, что захотелось именно такой текстуры. Но борщи разлюбила напрочь именно из-за той программы насилия, которую навязывали почти всем детям советского периода.

То есть сезонность плюс исторические догмы, которые на нас «навешали», – это огромный пласт испытаний, пережитых нацией.

А теперь давайте заглянем глубже. В Советском Союзе людям заложили стандарт «обеда по расписанию», чтобы привязать нас к графику. Когда у тебя обед четко по расписанию, ты начинаешь думать о еде ровно в тот момент, когда закончил завтрак. Твои мысли через пару часов уже крутятся вокруг тарелки супа. Это очень удобно для системы. Человек становится «неуправляемым», если он выходит из программ пищевого поведения, начинает экспериментировать с режи-

мом или – самое страшное для системы – осознанно практиковать отказ от еды.

Стоит очень аккуратно посмотреть на стили питания разных стран. В Китае люди едят все подряд. Любой червяк будет съеден. Это делает нацию управляемой и адаптивной. Многие культуры, в страновом разрезе, выбирают мясоедение. Мясо – это агрессивная структура, помогающая завоевывать пространство. Есть культуры, заточенные на еду без животного белка – это, как правило, мягкие, сдержанные люди, которые всегда улыбаются и довольны жизнью.

Мы являемся свидетелями этого контраста, где завоеватели-мясоеды доминируют над народами с растительным типом питания. Потому что, сколько бы ни было споров о мясе, факт остается фактом: чтобы его съесть, животное нужно убить.

Я в своей жизни один раз практиковала убийство карпа – это единственное живое существо, которое легло под мой нож. Мне было достаточно. Я знаю, есть разные способы делать это быстро и даже избежать прямого насилия... Но в момент смерти животное все равно все осознает. Я прочувствовала это даже на, казалось бы, «глупой» рыбе. Это был самый неприятный момент в моей жизни, связанный с едой. Я навсегда запомнила чувство неприязни к себе. Не к рыбе, а именно к себе – за то, что совершила этот акт насилия. Это было испытание и огромный урок. С тех пор, даже когда мы с мужем купили яхту и он приобрел удочки (потому что так

положено на яхте), мы ни разу не ловили рыбу. Всегда возникал вопрос: а что мы с ней будем делать? Зачем травмировать рыбу крючком, если мы ее не едим?

Я не хочу никого склонять к определенному стилю питания. Моя цель – обратить ваше внимание на осознанность. Программы, заложенные в нас исторически, в культурном коде, легко пересматриваются. Я вас уверяю, что одна неделя в другом сообществе, в другой семье – и вы забудете даже свои (мои) «сырники».

Неочевидные программы

Вспоминается одна итальянская история, связанная со знаменитой семейной пиццерией. Огромная очередь. Все спокойно ждут возможности сделать заказ и получить свою пиццу. И вдруг дедуля-хозяин, которому лет 70, закрывает дверь на ключ и уходит. Посетители остаются снаружи. Он спокойно идет на рынок за артишоком, потому что кто-то из клиентов попросил именно такую пиццу. Возвращается через 15 минут, открывает дверь и начинает творить. И ни один человек не возмутился! Нет «скорости» в еде, никто не гонится за бесценной минутой.

А теперь сравните это с армейским кодом. Я смотрю на своего мужа Вову и вижу, что скорость поглощения еды у него огромная. А так как женщина часто дублирует свое окружение, я поймала эту скорость в себе. До знакомства с

ним так быстро я никогда не ела! Проглатывать кусок за куском – это ужасное поведение, чувствую себя собакой, которая боится, что кусок отберут. Когда спрашиваю его: «Зачем ты так быстро ешь?», ответ один: «Меня так научили в армии». Там не было времени, сколько успел закинуть за 10 минут, то и твое.

Это программа управления. Чтобы выдернуть человека из нее, нужны особые условия. Например, дикая природа, где нет творений человека. Там он может вообще отказаться от еды, потому что «подключение к большему» дает выход из «меньшего». Но стоит появиться тарелке и вилке – неважно, фарфор это или алюминий – программа скорости включается снова. Эти коды в нас прописаны, и с ними не надо бороться – за ними надо наблюдать. Каждый раз, когда Вова осознает, что с ним происходит, он смеется, потому что очень весело обратить внимание на то, что в нас заложено.

Ключевая точка перемен в том, что перестаешь бороться и начинаешь больше наблюдать. У меня было именно так. Однажды я осознала, что почему-то положено приглашать полный дом гостей и всех накормить. Зачем это? Это тоже программа. Что это за управление состоянием людей? Так я влияю на человеческий выбор: я всех посадила, все должны есть. И от объема съеденного, от продолжительности застолья зависит мое ощущение власти. Я это в себе буквально физически ощутила.

Как только пришло это осознание, я перестала делать мас-

совые праздники с застольем. Раньше любое такое сборище завершалось чувством неудовлетворения. Никто не был бесконечно благодарен, всем было почти все равно, а мое перенапряжение от усилий было колоссальным. Как-то раз на Масленицу я готовила четыре вида блинов: пышные дрожжевые, зеленые, черные, тонкие на молоке... Легендарный день! Я стояла у плиты несколько часов подряд. И что случилось с этими блинами? Конечно, через день они потеряли ценность, их пришлось выкинуть. Но сколько было ожиданий, трепета и походов в «Ашан» за продуктами!

Просто осознайте, обратите внимание, что вы кладете в свою корзину – в онлайн-доставке или в магазине. Это один и тот же сценарий, который можно и нужно время от времени пересматривать.

Я люблю путешествия именно за этот пересмотр программ. Удивительно но факт, люди могут бояться ехать в другие страны, потому что привязаны к своему холодильнику и, например, к гречке. А во многих странах гречки просто нет. На Бали местные не едят ни гречку, ни сырники, ни блины. Их обожает только наше русское и украинское сообщество, поэтому такие кафешки там со временем появились на каждом углу. Сначала ты ешь это как экзотику «из дома», но потом перестаешь и переходишь на местные продукты. Когда идет сезон манго, ты в любой точке острова находишь свежие фрукты. И в этом поглощении даров природы совсем по-другому смотришь на растительное питание.

Хотя и тут есть свои нюансы. Индонезийцы все сильно жарят, едят очень много риса. И ты потихоньку «прогружаешь» это в себя, с уважением относясь к тому опыту, который был выделен предыдущими поколениями. Это уважение к еде встречается почти в каждой культуре.

Главный вывод

В этой главе я бы хотела сделать один вывод. Наблюдая за бабушками и дедушками, прошедшими голод и войну, мы видим, что уважение к пище закреплено в нас намертво. Код «ешь и запасай» работает, потому что всего 3–5 поколений назад еды реально не было в достатке. Нам страшно остаться пустыми.

Подумайте, как вы себя сейчас ощущаете? Не значит ли ваша программа питания, что прямо сейчас вами кто-то управляет? Не конкретный человек или государство, а психологические программы, которые ведут нас. Сейчас у нас есть шанс это исследовать.

В качестве вывода я хочу сделать заявление, которое открылось мне не так давно.

У меня есть гипотеза: наша ДНК, наши клетки и ферментация выстраиваются не за счет белков, жиров и углеводов. Нас выстраивает информация.

Мы все знакомы с парадигмой нутрициологии, знаем, сколько граммов белка и жиров нужно на килограмм веса...

Здорово, мы все в этом эксперты. А что, если я скажу, что не кусок пищи строит тело?

Кребс¹ гениально показал, что все необходимое может синтезироваться внутри нас. Цикл Кребса – это удивительный процесс, который превращает любую пищу в энергию, дающую жизнь каждой клетке нашего тела. Мы по-настоящему всеядны на биохимическом уровне. Нам не так важен объем. Похудеть удобно на белке, раскормить себя – на углеводах, разогнать на бег – на жирах (кетоз). Но не вид еды структурирует процессы.

Я приведу примеры из своей жизни, а вы вспомните свои истории. Когда я занимаюсь творчеством, когда через мое тело работают «руки Бога» – я могу не есть весь день. Мне легко. Я в контакте с собой. И даже самое простое яблоко притупляет этот божественный поток, возвращая меня в плотную материю. А если мне нужно выстраивать материю вокруг, например собирать и организовывать детей, то аппетит мгновенно растет. Хочется сложного, жирного. Кто одевал детей зимой, знает, какой это хаос, плач, сопротивление.

В нужные состояния я стала заходить осознанно, что вполне возможно, если освободить себя от чужих мнений и графиков. Но чтобы совершить этот переход, мне потребо-

¹ Ханс Кребс – лауреат Нобелевской премии. Открыл Цикл Кребса, или цикл лимонной кислоты – цепь биохимических реакций, протекающих во всех живых клетках. В этом цикле задействована лимонная кислота (цитрат), которая с целью получения восстановительных эквивалентов превращается в другие органические кислоты.

валось несколько лет осознания, в каком состоянии я вообще организовываю свой день.

Информация дает шанс

Мой муж Вова однажды готовился к заплыву в ледяной воде. Ему казалось, что проплыть 500 метров – это предельная нагрузка со смертельным риском. Но случайно нашел в YouTube видео о девушке, которая просидела в проруби целый час. Он посмотрел этот час видео. Информация о том, что она это сделала и с ней ничего не случилось – она не потеряла речь, не стала инвалидом, просто вышла и закуталась в полотенце – дала ему шанс выиграть свои соревнования без страданий.

Так и с едой. Нам бывает трудно принять то, что не укладывается в нашу картину мира и понятие о человеческих возможностях. Когда я вижу тех, кто не ест месяцами или годами, мой мозг удивляется. Но я говорю себе: «Наташа, не борись, просто наблюдай».

Освободиться на один день от еды полезно всем. Никто от этого не умирал. Но почему-то эта тема пугает людей. В вашей семье могут быть разные стили питания. У каждой души свои задачи. Если душа пришла отработать программу «насилия» в материи – например, создать огромную корпорацию, – ей нужно мясо, чтобы собрать команду и удерживать структуру. А когда материя собрана, можно перейти

на праноедение или автономию, потому что на этом уровне уже транслируются высокие ценности и тебе нужно быть предельно легким.

Путь информации проложит тропинку. Вам станет ясно, почему в один период вы выбираете одно, а в другой – другое. Уйдет борьба. Вы будете доброжелательно смотреть на родителей, которые жарят шашлык, или на тех, кто от него отказался. У каждого свои задачи, свой уникальный отпечаток.

Человек всеяден. Это доказано. Но в каком состоянии он делает свой выбор? Давайте наблюдать дальше.

Глава 2. От сырых продуктов к кулинарным техникам

Если мы заглянем вглубь истории, то обнаружим слой гораздо более древний, чем память о войнах, формирование наций или переход на химическую еду. Это глубина, которая доступна каждому из нас через доказательные факты и личный телесный опыт.

Нет сомнений, что в истории человечества был огромный период, когда люди ели исключительно сырые продукты. Цифры могут «плавать», историки могут спорить, сколько тысяч лет длился этот период до приручения огня, но для целей нашей книги это не так важно. Я полагаю, что именно сырая, живая пища выстраивала наше тело на протяжении десятков, а то и сотен тысяч лет. Это наша «базовая прошивка».

Каждый раз, когда я, Наталья Шульга, открываю холодильник, я задаю себе вопрос: «Я хочу съесть это, чтобы ЧТО?»

- Чтобы просто заглушить голод?
- Чтобы получить энергию для рывка на тренировке?
- Или я просто пытаюсь едой закрыть зону комфорта, потому что мне предстоит сутки в неудобном кресле самолета или стрессовая ситуация?

И самый главный вопрос: «А что хочет Наташа Шуль-

га **ДЛЯ СЕБЯ?**» Для себя как для души, для своего ровного, чистого здоровья? Чтобы завтра во мне не забурлили воспалительные процессы от сегодняшнего пищевого срыва. Чтобы послезавтра мне не пришлось расплачиваться за перегрузку желудочно-кишечного тракта.

Если я забила холодильник бессознательно, я съем всё, что там лежит. Если там с лета завалился пломбир, я его съем. Банка фасоли, печень трески, в бессознательном состоянии в «топку» полетит все. Но если мое сознание подготовлено, если я выбираю продукты **ДЛЯ СЕБЯ**, мой выбор сужается до удивительного минимума.

Казалось бы, мир предлагает нам безумное разнообразие. Но для меня в список 100 % чистых попаданий пока входят только яблоки. Я обожаю их во всех видах. Для Наташи Шульга как для осознанного человека и как для «биологической машины» – это продукт номер один. В день я съедаю минимум два яблока. Этот процесс прерывается изредка, например, когда мы полгода жили на Бали, яблоки отступили на второй план, потому что появились более насыщенные сезонные продукты: манго, питахайя, свежий кокос, который можно есть ложкой прямо из скорлупы. Но как только я возвращаюсь на родину, я снова выбираю яблоки.

Вторым пунктом в моем списке идут водоросли. Сушеная ламинария – это богатейший суперфуд. Залила водой, и вот тебе основа для салата или база для любого супа, который мне вдруг захочется. Сразу оговорюсь, что не беру в расчет

экстремальные ситуации. Если мы совершаем восхождение на Эверест, мы смиряемся с консервами. Я поднималась на вершину Эльбруса четыре раза и знаю, что на высоте 3000+ метров яблок не хочется. Там включаются другие программы выживания.

Сырые продукты – это наш **видовой тип питания**, максимально близкий к локации. Конечно, география вносит свои коррективы. Если ты кочевник, твой рацион диктует дорога: нашел дерево инжира, собрал все плоды и идешь на этом заряде три дня до следующего дерева. Если ты оседлый житель средней полосы России, тебя «запирает» зима и засыпает снег. В стародавние времена снега было столько, что даже покойников прятали в погребе до тепла. В таких условиях выбор продуктов невелик: раз, два – и обчелся. Коренья да злаки, которые можно хранить.

И тут возникает вопрос: **действительно ли нам нужно это бесконечное разнообразие?**

Прямо сейчас вспомните продукты, которые вы готовы есть всегда. С закрытыми глазами, в любой ситуации. У меня это яблоки и ламинария. Возможно, у вас это будет свекла – еще один потрясающий суперфуд, до которого нужно «докопаться». Мы дома делаем сок из свеклы, а из жмыха свекольные котлеты или «сырники» (свекла вместо творога). Моя семья разгребает их так же быстро, как и обычные.

Я хочу, чтобы эта книга помогла вам упростить вашу пищевую жизнь. Для меня обед не считается законченным, ес-

ли я не похрустела чем-то свежим, что дала земля. Кому-то нужно сладкое к чаю, а мне – яблоко или веточка рукколы. Рукколу надо полюбить, это отличная антипаразитарная профилактика, но к этому нужно прийти.

Просто поисследуйте: что в вашем списке является «чистым попаданием»? Какие 3–4 продукта-универсала составляют ядро вашего рациона?

Огонь как Game Changer и рождение «общества жрунов»

Когда в нашей истории появился огонь, вкусовое разнообразие взлетело до небес. Давайте будем честны, мало кто из нас сейчас решится съесть сырое мясо. Попробуйте, это сомнительное удовольствие для современного человека. Но огонь превратил плоть в деликатес.

Интересно, кто подсказал людям, что можно поджаривать наших бегающих «друзей» по планете? Я не хочу добавлять сюда морализаторства. Сама долгие годы была ярким сторонником мясоедства. Мои публикации были посвящены полноценному белку, я твердила, что из растений все нужные аминокислоты не получишь. Да, такая пропаганда велась из моих уст годами. Я признаю этот путь, путь исследователя, который наблюдает, как меняется его тело и душа.

Осознанность меняет все. Если вы осознанно съедаете кусок мяса, наблюдая за реакциями организма – этого доста-

точно. Не нужно прямо сейчас мучительно выбирать: «есть или не есть». Просто включите функцию наблюдателя.

Я уверена, если вам нужно жестко проявить себя в социуме, что-то завоевать, действовать в материю – мясо будет лучшим помощником. На этапе «завоевательского сознания», когда вы еще боретесь с миром, а не формируете его силой намерения, мясо спасет вам жизнь и поможет выполнить вашу функцию. В этой книге нет мягких намеков на вегетарианство. Моя задача – чтобы вы научились выбирать **состояние**, а не просто блюдо.

Ставя себя на позицию древнего человека (беру это в кавычки, ведь мы не знаем, как все было на самом деле), я не могу представить, что я от скуки сижу и тру палку о палку, пока не появится искра. Я за всю жизнь не встречала таких камней, которые бы просто так дали огонь. Во время адаптации на Эльбрусе мы с группой пытались добыть пламя первобытным способом, но ни разу не получилось. Я бы точно не смогла. Даже наши профессиональные инструкторы пользуются специальным огнивом, которое еще нужно суметь обнаружить. Людям явно кто-то подсказал этот секрет, но оставим это за рамками книги.

Факт остается фактом. Огонь сделал нас «жрунами». Не будем стесняться этого слова. Термическая обработка поменяла все. Огонь позволяет «спасти» продукт, который природа уже начала утилизировать. Не знаешь, куда деть подкисший творог? Сделай сырники! Огонь проводит принуди-

тельную ферментацию, подготавливает грубые волокна. Мы стали по-настоящему всеядными и смогли расселиться по всему земному шару именно благодаря котелку.

Кулинарные техники – это следствие приручения огня. Сначала котелок, через тысячи лет – индукционные плиты и СВЧ. Еда стала имитацией, она стала «пластиковой», но путь к этому начался с первого костра.

Огонь породил ритуалы. Теперь ни одно событие, будь то рождение ребенка или проводы в последний путь, не обходится без застолья. Еда стала социальным клеем. И здесь кулинария вплотную соприкасается с религией.

Ни одна религия на планете не может существовать без культа еды. Религия использует еду как самый удобный инструмент управления поведением. И я называю кулинарию религией не случайно. Когда вы идете в спортзал, вы идете в «храм тела». Но когда вы заходите на кухню, вы совершаете ритуал. Вы планируете, выбираете, покупаете, сервируете. Это огромный пласт вашего внимания.

А теперь сделайте паузу и посмотрите на свою семью, не превратилось ли ваше общение в сплошной культ тарелки?

Я иногда думаю, а что если заменить семейное застолье на общую медитацию? Представьте, что пришли ваши бабушки, дедушки, тети... Вместо того чтобы сразу садиться за стол и начинать звенеть вилками, вы просто обнялись и сели в тишине. Взялись за руки, закрыли глаза и соединились с общим источником. Прочувствовали поле своего Рода, ощу-

тили радость от присутствия друг друга без лишних слов.

Кому-то сейчас стало смешно. Но это «смешно, но не смешно». Для меня это точка будущего – когда внутреннее соприкосновение с Источником даст больше удовольствия, чем самый изысканный ужин.

В такое «тонкое» удовольствие очень сложно зайти в сытом состоянии. У меня даже есть гипотеза, что традиционные семейные трапезы часто созданы для того, чтобы все поссорились. Когда мы едим, наше внимание уходит в плотную материю, в эгоистичное удовольствие для вкусовых рецепторов. В моей жизни самые сложные разговоры за едой всегда заканчивались внутренним конфликтом. Еда не помогает договориться, она уводит нас в эго.

Здесь вспоминается знаковый случай. С первым мужем назрел очень тяжелый разговор. Единственный выход, который я нашла – это закрыть глаза, взять его за руку и вести беседу в состоянии «открытого сердца», чувствуя общее поле. Это было невероятно эффективно! Коротко, честно, без лишних мыслей и претензий.

Мой совет: Если вам нужно решить что-то важное, не делайте этого за едой. Идите на природу, где можно смотреть вдаль, в открытое пространство, а не в свою тарелку. Формируйте общее будущее на пустой желудок – тогда ваше эго не будет заслонять собой истину.

Вернемся к кулинарным техникам. Это один из тех приемов, который максимально далеко увел нас от самих себя.

Даже во взрослом, осознанном состоянии мы часто используем еду как «переключатель» ролей. Вот я была с детьми, а теперь должна стать женой. Или мне нужно выйти в медийное пространство, что-то из себя представлять, соответствовать внешним ожиданиям. Эти перескоки из роли в роль загоняют в жуткий стресс. И первое, куда тянется рука, чтобы сбросить это напряжение, конечно, дверца холодильника.

В психологии пищевого поведения есть базовые правила, которые важно в себе отследить. Когда вам не хватает «объятий сердца», тепла и принятия, вас будет тянуть на всё нежное, воздушное, сладкое и мягкое. Когда мозг кипит от задач, когда нужно что-то жестко решить, рука тянется к семечкам, орешкам, чипсам – к тому, что можно «погрызть», сбрасывая агрессию через челюстные зажимы.

Это закон: сначала мы закрываем потребности души, а уже во вторую очередь смотрим в тарелку. Но мы привыкли действовать наоборот.

Посмотрите, как организован современный общепит. Огромное количество слоев от шаурмичных на углу до мишленовских ресторанов. Это целая система испытаний. В дорогом ресторане тебя сначала оценивают взглядом (как ты выглядишь?), затем погружают в ритуалы подачи, сервировки, запахов. В принципе, ты можешь наесться уже глазами и носом, но ритуал требует продолжения.

Чем больше нашего внимания направлено на эти внешние объекты, на это бесконечное разнообразие вкусов, тем даль-

ше мы уходим от своего внутреннего Источника. Рестораны – это великолепная декорация, созданная для того, чтобы мы не думали о главном.

Общество жрунов готово. Мы на месте, друзья. И осознание этой точки – начало нашего пути в настоящую эволюцию тарелки.

Прежде чем продолжить путешествие по этому пути, напомним, что я не призываю вас выбросить плиту. Освоение огня послужило развитию нашего вида. Наш мозг стал больше и сложнее благодаря «предварительному перевариванию» еды на костре. В целом, костер стал местом, вокруг которого люди начали общаться, передавать опыт и формировать культуру.

В чем же тогда «ловушка»? Ловушка не в самом огне, а в том, что мы превратили этот инструмент выживания в инструмент **излишества**. Огонь дал нам свободу от вечного поиска еды, но мы потратили эту свободу на бесконечное усложнение вкусов. Человек совершил сделку: получил мощный интеллект и сложную социальную структуру, но взамен «засорил» свои инстинкты кулинарными техниками и химией.

Сегодня мы видим, что генно-модифицированное зерно – это наш новый культ. Еда стала настолько предсказуемой, что человек уже не может остаться голодным. Более того, с включением пестицидов в землю и изменением самой ДНК продукта мы закрепили этот процесс. И хотя голод создает-

ся искусственно в целях управления и насилия, в целом мы видим избыток. Тонны «испорченных» продуктов сбрасываются в океан, уничтожаются и сжигаются. Точка невозврата достигнута.

Глава 3. Аграрная революция

Давайте посмотрим на масштаб времени. Просто чтобы осознать те вехи, которые выстроили нас сегодняшних. Мы знаем, что в истории *Homo sapiens* был грандиозный период огня. Это сотни тысяч лет, от 800 до 400 тысяч лет назад, когда человек приручил пламя. Это был первый великий перелом. На этом топливе человечество прожило огромный отрезок истории, оставаясь свободным, мобильным и чуткими к каждому шороху леса.

А потом наступила Аграрная революция. И хотя 10 тысяч лет для эволюции всего лишь мгновение, на деле это был процесс медленного привыкания. Охотники-собиратели не были примитивными бродягами, они были знатоками природы. Веками наблюдали за дикими злаками, выбирая самые крупные колосья. Человек неосознанно занимался селекцией задолго до того, как воткнул в землю первый плуг. Часть зерна просыпалась у стоянок, прорастала на расчищенной почве, и шаг за шагом растение и человек «притирались» друг к другу. Это была перестройка привычек, которая изменила наш вид глубже, чем любое другое событие.

Земледелие не было очевидно лучшим выбором. Первые земледельцы работали больше, чаще болели, но оно давало предсказуемость и излишек, а это меняет все.

Это был массовый сдвиг пищевого поведения. Появились

рис, рожь, пшеница – культуры, захватившие мир. И здесь кроется серьезное изменение по физиологии, человеку вдруг пришлось добавить дополнительный блок ферментов, с которым нужно было как-то договориться.

Аграрная революция изменила наш эпигеном. Изменился поведенческий пласт, наше коллективное сознательное и бессознательное. Если с освоением огня ферменты работали на прежней основе (продукты те же, просто тепловая обработка облегчила усвоение), то с появлением зерна человеку пришлось наблюдать процесс изменений внутри себя.

Вначале это не было проблемой – зерно было грубым и необработанным. Но здесь нужно смотреть на физиологию. Фермент – это белковая основа, которую вырабатывает наш организм. И как только человек распробовал зерно в больших количествах, возник вызов. Одно дело съесть 20 найденных в поле зернышек гречки, с этим организм справится. Но когда зерна становится много, требуются другие ресурсы.

Я не утрирую. Даже сейчас, если пообщаться с ребятами из спецназа, можно узнать профессиональный секрет. Если ты снайпер и тебе нужно часами сохранять абсолютную неподвижность, фиксируя тело – когда нельзя ни попить, ни поесть, ни отвлечься – что делают такие ребята? Они съедают горсть зерна и запивают небольшим количеством воды. Пока зерно медленно ферментируется внутри, можно поддерживать активность весь день. Никаких провалов энергии, никакой беготни к холодильнику. Освобождение от необхо-

димости есть весь день одним приемом пищи. На фоне рафинированных сладостей это может выглядеть дичью, но это очень рабочий прием малоедения, возвращающий нас к себе.

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.