

Желудок

Цель: питаться правильно

Я составил список более чем из ста диет. Средиземноморская диета. Диета, основанная на рекомендациях Министерства сельского хозяйства. Диета в духе Майкла Поллана¹ («ешь то же, что и твоя бабушка»). Диета по группе крови. «Диета первобытного человека». Окинавская диета. Радикальное вегетарианство. Сыроедение. Не говоря уже о более странных: о диете на основе печени, о растафарианской диете, о «лимонадной диете».

Я хочу попробовать все. Ну, может, за исключением той, в которой предписывается питаться тако². Но большинство остальных попробую. Со временем. Проблема в том, что, как показывают исследования, если вы слишком быстро меняете привычки, новые не закрепляются. Поэтому я планирую погружаться в новые диеты так же медленно, как пенсионер из Сарасоты³ — в океан.

¹ Поллан, Майкл (р. 1955) — американский журналист, автор нескольких книг, в том числе посвященных вопросам питания.

² Блюдо мексиканской кухни, представляет собой лепешку (тортилью) с завернутой в нее начинкой.

³ Город в штате Флорида (США).



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Так я пришел к своим первым принципам здорового питания: больше шоколада, алкоголя и кофе.

— Salud¹, — говорю я Джули, наливая Starbucks Gold Coast в первое утро.

Вечером того же дня друзья Пол и Лиза, приехавшие в Нью-Йорк из Вашингтона, заходят к нам на неформальный тайский ужин. В ожидании доставки я протягиваю им бокалы с пино нуар и нахожу в холодильнике плитку Toblerone.

— Так когда начинается твой проект? — спрашивает Пол.

— Он начался сегодня, — отвечаю я, предлагая ему треугольный кусочек шоколада.

Пол смотрит на меня вопросительно.

— А утром он выпил две чашки кофе, — говорит Джули. — Это его план здорового питания: шоколад, кофе и вино.

— Все это очень полезно, — говорю я.

— Ха, кажется, ты занялся этим всерьез, — говорит Пол.

— Как насчет героина? — спрашивает Лиза. — Я слышала, в нем полно антиоксидантов.

Все смеются.

Остроумно. Но наука на моей стороне. Посудите сами.

- Исследования показывают, что те, кто умеренно потребляет алкоголь, живут дольше, чем алкоголики и трезвенники. Небольшое количество вина (один-два бокала в день — для мужчин, один бокал — для женщин) снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. В красном вине содержатся полезные вещества, например ресвератол, которые могут замедлять старение.
- В темном шоколаде действительно полно антиоксидантов. Доказано, что его потребление сокращает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Потребление кофе снижает вероятность развития некоторых онкологических заболеваний (рака мочевого пузыря, груди, предстательной железы и печени), а также болезни Альцгеймера. Есть и обратная сторона: в количестве

¹ Здесь: будь здорова, за твоё здоровье; букв. «здоровье» (исп.).

больше двух чашек он может вызвать бессонницу и повысить холестерин. Кофе не так полезен, как его родственник зеленый чай, но при умеренном потреблении его благотворное влияние превосходит риски.

Тем не менее я понимаю скептицизм Пола и Лизы. Обычно еда, которая хороша на вкус, вредна для организма. Как любил повторять Джек Лаланн¹: «Вкусно? Выплюнь!»

Парадоксальная ситуация. Эволюция не позаботилась о нас в этом смысле. Человеческий организм — загадочный, насколько это вообще возможно. Во многих отношениях — плохая машина, как Ford Pinto 1978 года.

Здоровая пища должна быть приятна на вкус, а нездоровая — вызывать рвотные позывы. На Хэллоуин дети должны наполнять свои корзинки киноа² и цветной капустой. McDonald's должен продавать миллионы бургеров, обсыпанных льняным семенем.

Проблема в том, что мы живем в современном мире, но вкусовые рецепторы у нас как у первобытного человека. Когда наши предки осваивали бескрайние равнины, в наших вкусовых предпочтениях действительно был смысл: нам нравилась здоровая пища. Мы полюбили сахар потому, что он содержится в фруктах. Ведь фрукты, которые редко встречаются в природе, богаты питательными веществами, клетчаткой и энергией. Мы полюбили соль, потому что она нужна организму, чтобы сохранить воду. Оказалось, что соль, которая тоже редка в природе, может спасти жизнь. Но потом мы научились получать сахар из растений и готовить пирожные и фрапучино. Добывать соль и засыпать ее в супы, буррито и сырные закуски флуоресцентно-оранжевого цвета. А в больших количествах сахар и соль совсем не полезны.

Кроме того, мы стали жить дольше. Мы научились бороться с инфекционными заболеваниями, но это создало новую проблему. Вполне здоровая при небольшой продолжительности жизни еда, которая была насыщена жиром и позволяла не умереть от голода до следующей охоты, оказалась вредной в долгосрочной перспективе.

¹ Лаланн, Джек (Франсуа Анри; 1914–2011) — «крестный отец» фитнеса, известный многолетней пропагандой здорового образа жизни.

² Киноа (кинуа) — зерновая культура, произрастающая в Южной Америке. Богата белком и минеральными веществами.

Вопрос: могу ли я перепрограммировать себя на любовь к здоровой пище? И могу ли я научиться покупать и готовить здоровую пищу, которая отличалась бы на вкус от туалетной бумаги?

Ответ (оказывается): да. Вроде бы. Но не сейчас.

Прямо сейчас я пытаюсь успокоить себя триединством шоколада, кофе и алкоголя — тремя редкими продуктами, которые одновременно вкусны и полезны.

По крайней мере, отчасти. Чем больше я узнаю, тем отчетливее понимаю, что все не так просто. Возьмем шоколад. По-настоящему полезен 100%-ный шоколад. Без сахара и без масла.

Я захожу на rawcasao.com¹ и заказываю пакет. Описание очень аппетитное: «Сертифицированные органические, сырые, низкоферментированные, очищенные холодным способом дробленые какао-бобы. Соответствие сельскохозяйственным стандартам и принципам справедливой торговли. Честные цены. Предоставляется оборудование и план окупаемости. Проводится обучение. Экспертиза».

Свой пакет сертифицированных органических, низкоферментированных и т. п. дробленых какао-бобов я получаю через три дня. Беру щепотку порошка и бросаю в рот. Я могу почувствовать вкус шоколада, знакомый мне по Hershey's Kisses, но он бледный и приглушенный, как радиоприемник под горой подушек. Я чувствую в основном горечь.

— Что это? — спрашивает Джули, которая зашла на кухню перекусить.

— Натуральный шоколад, — отвечаю я.

Я машинально протягиваю ей пакет. Она набирает пригоршню и кладет в рот.

Наверное, нужно было сказать про меловой вкус, но все произошло слишком быстро. Кроме того, мне интересна ее реакция.

Секунда. Две. Вот и реакция. Такое лицо было у Джули, когда знакомый показал нам в Интернете видеоролик с двумя женщинами, нарушающими многочисленные культурные и гигиенические табу.

Обуздать аппетит

Знаю, если я хочу питаться правильно, придется выбрать что-нибудь получше, чем моя диета чревоугодника. Но я все еще не стал веганом или

¹ Название интернет-портала (Raw Casao) буквально переводится как «сырое какао».

последователем Аткинса¹. Я все еще не могу остановиться ни на одном из множества вариантов.

Замечу, однако, что практически все диетологи сходятся в одном: мы едим слишком много проклятой еды.

Проблема в размере порций. Смотрите, они растут как на дрожжах. В 1916 году в бутылке Coca-Cola было 185 мл. Сегодня — 568. В гамбургере когда-то было около 300 ккал. Сейчас вам предлагают Hardees's Monster Thickburger на 1420 ккал. (Среднестатистическому мужчине нужно около 2500 ккал в день.)

Поэтому я решил разделить проблему на две части: сперва займусь количеством, потом перейду к качеству.

Как есть меньше? Один из способов — подавление аппетита. Я читал результаты авторитетного исследования, согласно которым небольшое количество лимонного сока, выпитое перед едой, в среднем сокращает число потребляемых калорий. Так же как острый перец. И яблоко. И пригоршня грецких орехов. И стакан воды. Поэтому мой завтрак сегодня утром состоит из перцев, лимонного сока, яблока и грецких орехов.

Я буду сыт весь день. Или хотя бы до 10 часов, когда снова нужно будет перекусить.

Мне понадобится помощь профессионалов. Для этого в воскресенье после обеда мы с Джули поедem в Вестчестер.

Я здесь, чтобы встретиться с лидерами Движения по ограничению калорийности. Может быть, вы о нем слышали. Это самая жесткая диета, которую можно представить. В сущности, она представляет собой душевное расстройство или нарушение прав человека.

Смысл в том, что, если вы оказываетесь на грани голодания, продолжительность вашей жизни возрастает. Если вы сможете выжить, сократив дневной рацион на 30% (скажем, до 1750 ккал, в то время как нормой для взрослого мужчины являются 2500 ккал), ваш обмен веществ замедлится и вы избавитесь от болезней. Вы легко преодолеете столетний рубеж, а может быть, даже справите 120-летие. И т. д.

Эту идею не назовешь абсурдной. Она действительно опирается на большой массив научных данных, начиная с исследования, которое проводилось

¹ Аткинс, Роберт (1930–2003) — американский врач, пропагандировавший низкоуглеводную белковую диету.

в 1934 году в Корнелльском университете. Ученым тогда удалось вдвое увеличить продолжительность жизни мышей, сократив их рацион. Те же результаты были достигнуты применительно к червям, паукам и обезьянам.

У ученых нет стопроцентной уверенности в причинах, по которым ограничение калорийности рациона приводит к увеличению продолжительности жизни. По одной из теорий, в организме голодающих животных вырабатывается меньше свободных радикалов, которые разрушают клетки. Согласно другой, чувство голода включает защитную реакцию — и обмен веществ замедляется.

Работает ли это с людьми? Исследования ведутся, но говорить пока рано. Однако возможная перспектива привлекла в ряды движения тысячи людей, которые взвешивают еду на цифровых весах, заносят драгоценные калории в таблицы, едят два раза в сутки и относятся к своему рту как к престижному ночному клубу, куда могут попасть только самые достойные кусочки.

Чтобы подъехать к дому, взобравшемуся на вершину крутой горы, нам пришлось преодолеть несколько сложных поворотов. Джули выбилась из сил.

— Если они хотят жить вечно, могли бы выбрать место лучше, — замечает она. Высадив меня, Джули направляется к нашим друзьям, живущим неподалеку. Она говорит, что я смогу ей все рассказать позже.

Дверь открывает мужчина. Это Пол Макглотин, руководитель по исследовательской работе некоммерческой организации «Общество ограничения калорийности» и соавтор руководства «Как ограничить калорийность».

Он очень худой, но не истощенный, как я думал. Просто очень худой, как солист эмо-группы.

— Добро пожаловать, — говорит он. — Хотите чаю?

Я соглашаюсь выпить низкокалорийного (естественно) чая с ромашкой. В огромное окно аскетично обставленной комнаты виден лес. У Пола, в миру менеджера рекламного агентства, слишком узкие плечи, но для человека 60 лет он очень бодр. Пронзительный взгляд голубых глаз, низкий голос, едва заметный выговор уроженца Кентукки и слабость к тренировочным костюмам.

Мы сидим за столом с его женой и соавтором Мередит Эврил и прихлебываем чай.

— Цель ограничения калорийности — не похудеть, а стать как можно более здоровым физически и психически. Но вы похудеете. — Пол похудел с 74 до 61,5 кг.

Пол плотно завтракает (семга, брокколи, листовая капуста), легко обедает (грибной суп, острый перец, цельнозерновые продукты) и совсем не ужинает.

Я пытаюсь удержаться от шутки, которую, уверен, они слышали тысячу раз. Да, может быть, вы проживете дольше, но, черт побери, кто захочет жить дольше без пирожных и лазаньи? (Или другой вариант: может, вы и не будете жить долго, но точно будете *чувствовать* себя на сто пятьдесят.)

Пол сводит на нет мою иронию, до того как я успеваю что-то спросить. Ему нравится жизнь без еды. Нравится.

— Я буквально летаю, как на крыльях, — говорит он. — Ограничение рациона позволяет мне чувствовать себя лучше во всех отношениях. Физически и душевно.

Он сидит, подперев подбородок рукой, и я вижу паутину вен у него на запястье.

Среди прочего, рассказывает Пол, диета проясняет разум: он играет в шахматы с людьми вдвое моложе его.

— Я играл с одним парнем, гроссмейстером. Он был очень тучным, слопал три пиццы. Я знал, что, если продержусь еще немного, он не вытянет физически. Так я и сделал.

Но я все же не понимаю, как им удается придерживаться своей диеты в мире, заикленном на еде. Сама наша жизнь построена вокруг приемов пищи.

— Существует такой неубедительный миф, будто обильная еда приносит радость, — говорит Мередит. — Но, конечно, это не так. Наши сторонники, как правило, ведут активный образ жизни и находятся в приподнятом настроении.

У Пола тоже ответ наготове: поститься, нельзя распуститься! На Рождество и День благодарения он ведет себя так же умеренно. Никакого эгтнога¹.

— Человек наших убеждений в принципе жизнерадостен, ведь главное для него — хорошее самочувствие. Для него важен контакт с другими людьми, отчего с ним очень приятно общаться.

Если вы практикуете ограничение калорийности, вам приходится считать каждую крошку. Поэтому Пол прибегает к так называемой вкусовой медитации. Я читал об этом в его книге и спрашиваю, можем ли мы попробовать.

Пол соглашается и достает из холодильника миску черники.

¹ Традиционный рождественский напиток на основе яиц и молока.

Мы закрываем глаза и несколько минут мерно дышим, как «листья, колеблющиеся на ветру». Затем он начинает.

«Можете ли вы увидеть внутренним зрением, что кто-то одарил вас?»

Его голос звучит мягко, как у мистера Роджерса¹.

«И этот дар будет питать вас совершенно особенным образом. Вы делаете вдох, выдох — и понимаете, что этот дар — черника. Представьте, что вы подходите к чашке, берете одну ягоду, всего одну, и подносите ее к губам. Вы чувствуете ее запах, запах черники. Чем же она пахнет? Сыростью?»

Итак, вы представляете, что берете чернику, кладете ее в рот... и чувствуете, как она оказывается у вас на зубах. Но вы не разжевываете ее, а только удерживаете на кончике языка...»

В этот момент я чувствую, что истекаю слюной. Пол — умелый искуситель.

«Вы чувствуете ее корнем языка? Нёбом? Вы ощутили ее вкус всем своим мозгом, всей полостью рта, носом».

Я. Хочу. Эту. Чернику.

«А сейчас можете положить ягоду в рот. Сделайте это как в замедленной съемке. И держите ее во рту, не разжевывая. И ваш мозг, ваш язык, ваше нёбо, внутренняя поверхность щек должны ощущать ее. И теперь, когда вы готовы, можете начать пережевывать ее. Только очень медленно. Вы чувствуете вкус ее тончайшей кожицы? Чувствуете, где начинается мякоть?»

О боже. Чувствую ли я?

Кажется, это продолжалось несколько минут. Говорю вам, черника никогда не была такой вкусной. Станный и глупый, даже безумный ритуал, но, если вы потратили двадцать минут на «вкусовую медитацию» и черника вам не понравилась, у вас не язык, а камень.

Я ухожу от Пола, усвоив этот урок: нужно думать о том, что ешь. Может быть, не стоит смаковать каждую ягодку пятнадцать минут. Но обращать внимание на то, что кладешь в рот, — это ключ к здоровью. В книге Mindless Eating² Брайан Уонсик, профессор психологии Корнелльского университета, приходит к выводу: одна из причин эпидемии ожирения — привычка не задумываясь набивать брюхо едой, которая окружает нас всюду.

¹ Роджерс, Фред Макфили (1928–2003) — американский проповедник, писатель и телеведущий.

² Wansik B. Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think. New York : Bantam-Dell, 2006.

Во время еды мы с удовольствием практикуем многозадачность — верный способ растолстеть. Исследования показывают, что, когда мы смотрим телевизор, мы можем съесть на 71% больше. (Насколько больше, зависит от того, что мы смотрим: одно из исследований показало, что аудитория Леттермана¹ съедает больше, чем аудитория Лено², — прекрасная возможность для продвижения «диеты Лено».) Мы съедаем больше, если едим за рулем, на ходу и за работой.

Между прочим, я знаю, кого можно считать виновником этой эпидемии. Читая энциклопедию, я узнал, кто был отцом еды между делом. Это страстный английский игрок XVIII века, который придумал закуску, позволявшую ему не отрываться от карт, Джон Монтегю, четвертый граф Сэндвичский. И скромный сэндвич, который я так люблю, породил огромную проблему.

Человек с самым сознательным отношением к еде

По дороге домой я полон решимости стать человеком с самым сознательным и вдумчивым отношением к еде в Америке. На следующий день все полетит к чертям.

Я работал над статьей для журнала Esquire, с которым сотрудничаю, и около одиннадцати часов утра увидел на столе пустой пластиковый контейнер и ложку. Я как-то умудрился проглотить целую чашку персиков в сиропе. Нет, это был не я. Это была моя неразумная, зомбированная, падкая до фруктозы реинкарнация.

Мне нужна помощь. Да, если мне что-то нужно, то это относиться к себе как к подопытному кролику. Нужно создать условия для эксперимента. Нужно изменить среду, в которой я принимаю пищу. Чтобы создать в доме обстановку, которая не позволит мне съесть лишнего, я обращаюсь к психологам-бихевиористам. Среди них Сэм Соммерс из Университета Тафтса, автор книги Situations Matter³.

¹ Леттерман, Дэвид Майкл (р. 1947) — американский комик и телеведущий.

² Лено, Джей (Джеймс Дуглас Муир; р. 1950) — американский комик и телеведущий.

³ Sommers S. Situations Matter: Understanding How Context Trans-forms Your World. New York : Riverhead Books, 2011.

В среду вечером я приглашаю — или принуждаю — семью разделить со мной особенный ужин. Семья — это мы с женой и три наших сына: Джаспер, ему пять лет, и его братья, близнецы Лукас и Зейн, им по три года.

— Все готово, — говорит Джули.

— Спасибо.

Мой прибор состоит из:

- детской пластмассовой тарелки всего 23 см диаметром (Обычно мы съедаем все, что лежит на тарелке, поэтому чем меньше тарелка, тем меньше калорий.);
- вилок для креветок, чтобы есть медленнее, чем обычной вилок (Чем медленнее мы едим, тем меньше съедаем. Все потому, что наш организм, дай ему Бог здоровья, медлительный и несообразительный. Чтобы сигнал о сытости дошел от желудка до мозга, нужно двадцать минут.);
- зеркала (Исследования показывают, что вы съедаете меньше, если во время еды наблюдаете за собой.).

На ужин сегодня паста из цельнозерновой муки с томатным соусом и морковью. Я положил еду на тарелку на кухне, чтобы избежать искушения за столом и не съесть лишнего.

У нас не религиозная семья. Но я хочу, чтобы мои дети понимали, что еда не появляется на тарелке сама собой.

— Давайте поговорим, откуда берется еда, — начинаю я.

— Из магазина, — отзывается Джаспер.

— Да, так. Но перед этим кто-то должен вырастить помидоры. Кто-то должен собрать их. Кто-то должен сложить их в ящик, кто-то — привезти на грузовике. Поэтому мы должны ценить труд, который вложен в еду на нашем столе.

Сыновья молчат.

— А после того как мы ее съедем, она окажется в унитазе, — говорит Джаспер.

В категории до пяти лет он просто Джордж Кауфманн¹. Дети смеются.

— А после того как она попала в унитаз, она окажется в океане, — добавляет Зейн.

¹ Кауфманн, Джордж (1889–1961) — американский драматург, автор комедий и сатирических пьес.

Меня не перестает поражать способность сыновей сводить любой разговор (не только о еде, но и самолетах, Лего, Австралии) к шуткам о дефекации. Думаю, это лучше, чем ничего. Мы должны думать о еде и после того, как она покинет желудок.

Я откусываю и жую. Продолжаю жевать. Я читаю все эти сайты о пользе пережевывания пищи. У тщательного пережевывания удивительно страстные сторонники. Один из них называет свои убеждения «жюдаизмом». Они цитируют Ганди («жуй то, что пьешь, пей то, что ешь») и рифмованные речевки («наказан будет тот, кто пищу не жует»). Продают вспомогательные товары, например, CD с записью колокольного звона, который каждую минуту напоминает вам, что пора глотать. Чтят своего предшественника, гуру в области здорового образа жизни Хораса Флетчера, среди последователей которого числились Вандербилт и Кафка. Они говорят, что тщательное пережевывание спасает от болей в желудке, наполняет энергией, проясняет разум, уменьшает газообразование и укрепляет кости.

Эти посулы преувеличены. Но у пережевывания действительно есть два достоинства. Еда кажется вам питательнее. И, что особенно важно, вы худеете, потому что едите медленнее.

Джули хочет спросить меня о чем-то, но я замираю, воздев палец к небу, как будто меня посетила важная мысль. Я совершаю тридцать жевательных движений, пока лапша не разжижается настолько, чтобы стечь в горло.

Через пятнадцать минут дети выходят из-за стола. Джули в другой комнате проверяет электронную почту. Но я все еще здесь, один, пережевываю пищу и наблюдаю за своим отражением в зеркале. Медленная еда и дети до шести лет — то еще сочетание. Непростая задачка.

Есть, чтобы жить дольше

Может быть, с дедом мне повезет. Ему девяносто четыре, и мне кажется, что с терпением у него получше. Более того, я смогу узнать у него кое-что о долголетию.

Он живет в маленькой квартирке, где я навещаю его пару раз в месяц последние десять лет. Я открываю дверь и вижу, как он лупит по клавишам, сидя перед огромным монитором. Шрифт, кажется, 72-й, пара символов на странице. Но суть в том, что он приближается к столетней отметке и все же еще отправляет письма по электронной почте.

Он приветствует меня, привычно взбрасывая кулак.

— Секунду, мне нужно закончить, — говорит он.

Мой дед — замечательный человек. Его зовут Теодор Хил. Деда отличают неистощимая энергия и добротное сложение Теодора Рузвельта, в честь которого его называли. Чтобы почувствовать себя неуверенно, мне достаточно только подумать о его послужном списке.

По профессии он юрист. Но его деятельность этим не исчерпывается. Он был посредником по трудовым спорам во время сотен забастовок (забастовки работников транспорта, пекарей, дирижеров, дальше можете продолжить сами). Он участвовал в движении за гражданские права и сборе средств для Мартина Лютера Кинга. Он занимался продажей мини-лошадей (впрочем, не слишком успешно).

Однако суть в том, что он продолжает участвовать в невероятном количестве проектов. Он пропагандирует компьютеризованное дистанционное обучение в сельской местности. Строит экогостиницу в Вест-Индии. Он ратует за рациональный подход к приготовлению пищи и борется с перенаселением (правда, прежде чем вступить в борьбу, он произвел на свет шестерых детей).

Конечно, за последние пару лет он сдал. Но лишь немного. В 92 года он начал кампанию за бесплатные автобусы и метро, полагая, что таким образом проблема транспортных заторов будет частично решена. Он пишет полемические статьи и появляется в новостях.

Он не расслабляется. И в этом, несомненно, секрет его долголетия. Авторы доклада о благополучной старости, подготовленного при поддержке Фонда Макартуров (в результате серьезного исследования, которое проводилось на протяжении восьми лет и в котором участвовало более тысячи жителей Новой Англии), говорят о том, что ключ к долголетию — активность, занятость, интерес к жизни и наличие стимулов для умственной деятельности. Можно уйти на пенсию, но даже на пенсии нужно найти то, что увлечет по-настоящему. Нужно, чтобы было ради чего просыпаться по утрам.

Дед, шаркая, подходит к столу. У него согнутая спина, но его шевелюра нисколько не поредела. Его густые брови как стрелы, устремленные к потолку.

Мы едим не торопясь. Я принес свою вилку для креветок и нанизываю на нее кусочки овощей из салата. Обычно, когда обед окончен, дед хлопает

по столу рукой. Но мы болтаем и едим уже час, и обед еще не окончен. Это та самая «медленная еда», которой гордятся европейцы.

Мы говорим об общественном транспорте и о том, почему был неправ Роберт Мозес со своими шоссе¹ (дед не относится к поклонникам Мозеса). Мы говорим о фильме, который он смотрел ночью, об одном из любимых фильмов всей его жизни — «Пожнешь бурю», основанном на случае из практики другого выдающегося юриста — Кларенса Дарроу.

— Ты когда-нибудь встречался с Кларенсом Дарроу? — спрашиваю я.
Дед качает головой.

— Но я был на его выступлении в Городском колледже, — признается он.

— Ты помнишь, что он сказал?

— Конечно.

— Что?

— Ну, что само наше существование едва ли было возможно. Что это так удивительно: наши родители встретили друг друга среди миллионов людей и решили пожениться. И один из миллионов сперматозоидов, с нашими генами, достиг яйцеклетки и оплодотворил ее. Я никогда этого не забуду.

Немного странно слышать, как ваш 94-летний дед говорит о сперматозоидах. Но все-таки в его словах есть огромный смысл. Нас должно удивлять одно то, что мы существуем. Мы должны жить с постоянным ощущением чуда. Может быть, стоит потратить пятнадцать минут на одну ягодку.

Подводим итоги. Первый месяц

Месяц назад я начал проект «Здоровье». Вот к чему я пришел: сбросил почти полтора килограмма. Синие цифры на моих весах перестают мигать после 77. Джули говорит, что теперь на вид это не девятая, а седьмая неделя беременности. Осознанный подход работает — по крайней мере, немного.

Осознание стало главной темой месяца. Оно полностью захватило меня. Я прочитал кипы книг о здоровье и теперь знаю о своем организме пугающе много. Когда я дышу, то представляю, как крохотные альвеолы у меня в легких раздуваются от воздуха. Когда набираю текст, буквально вижу, как

¹ Мозес, Роберт (1888–1981) — «главный строитель» Нью-Йорка середины XX века. Руководил крупными проектами по строительству и реконструкции города. Отдавал предпочтение развитию автомобильной инфраструктуры перед развитием общественного транспорта.

сгибатели двигают мои пальцы. Когда ем, воображаю, как поджелудочная железа вырабатывает красный, полный ферментов сок, который изливается в тонкий кишечник, чтобы переваривать арахисовое масло.

Осознание — это палка о двух концах. Потому что с ним приходит беспокойство. По самым разным поводам.

Я больше знаю о возможных ужасных нарушениях в работе организма. Центры по контролю за заболеваемостью¹ предоставляют длинный список болезней — от аневризмы брюшной аорты до фикомикоза (грибковой инфекции). Я прослушал лекцию TED², в которой рассказывалось, что наши тела состоят из 300 триллионов клеток, каждая из них постоянно реплицируется³ и что для развития рака достаточно, чтобы всего одна из таких репликаций пошла не так. Мама предупреждала меня об этом. Она рассказывала лишь наполовину вымышленную историю о том, что первый курс для студентов-медиков, когда они изучают все заболевания, проходит в паническом страхе. Лечить эти болезни их учат только на втором курсе.

Я больше знаю о слабых сторонах своего организма: о ноющей пояснице, о рецессии десен, о своей осанке марафонца, изнемогающего на 25-й миле⁴ дистанции.

Я больше знаю о том, как много мне предстоит изменить, чтобы стать здоровым. Я держу свой 53-страничный список на письменном столе, он всегда у меня перед глазами.

Моя общая стратегия заключается в том, чтобы в течение одного промежутка времени сосредоточиться на одном аспекте здоровья. Но как только появляется возможность, я выполняю любые пункты своего списка, независимо от того, на чем сфокусирован сейчас.

На прошлой неделе, например, я проходил мимо магазина, где продают комнатные растения, и зашел, чтобы купить пальму (4-я страница списка), которая улучшила бы качество воздуха в квартире. К сожалению, она заняла всю нашу гостиную. Мальчикам приходилось есть, пригнувшись. Джули

¹ Центры по контролю и профилактике заболеваний — агентство Министерства здравоохранения США.

² TED (англ. Technology, Entertainment, Design — «технологии, развлечения, дизайн») — некоммерческая организация, занимающаяся «распространением идей» и поддержкой инновационной деятельности.

³ Репликация — самовоспроизведение. Имеется в виду самовоспроизведение ДНК.

⁴ Длина марафонской дистанции — 42,195 км (26 миль 385 ярдов).

заставила меня вернуть пальму. Пальму мне заменили пять маленьких растений, остроумно названных тещиным языком (свое имя они получили благодаря заостренной форме). По данным НАСА, тещин язык тоже эффективно очищает воздух.

Но в моем списке еще столько всего! Мне нужно спать дольше. Мне нужно лучше питаться и прекратить «подметать» за детьми. Я еще не приступил к физическим нагрузкам, если не считать случайных пробежек в парке (после четверти мили я два дня чувствую себя вымотанным). Вот и конец. Или начало.