

Зміст

Від автора 9

ЧАСТИНА 1

Доказова медицина II

Розділ 1
Що ми можемо
знати про світ? 13

Розділ 2
Медичні експерименти,
або «Звідки така
впевненість?» 27

Розділ 3
Антибіотики 39

Розділ 4
Вакцинація 63

Розділ 5
Гомеопатія 77

ЧАСТИНА 2

Подумайте ще раз 91

Розділ 6
Радянський спадок, або
Пігулки з ракетного
палива 93

Розділ 7
Не фуфломіцини 103

Розділ 8
Ми теж можемо! 109

Розділ 9
Під лежачий кал
вода не тече 115

Розділ 10
Deus ex machina 121

Розділ 11
Найстрашніший
розділ книжки 127

Розділ 12
Спортивна
не-медицина 137

Розділ 13
Вітамін,
БАД, ананас 147

Розділ 14
«Подихай над
картоплею» 159

Розділ 15
Від інсульту
до геніальності 171

ЧАСТИНА 3

У пошуках істини 175

Розділ 16
Що з'їсти,
щоб схуднути? 177

Розділ 17
Пуповинна кров 189

Розділ 18
Я уколів не боюся 195

Розділ 19
Британські вчені
знайшли людину
зі спермою замість
мозку 201

Розділ 20
Мистецтво
помилятися 211

Розділ 21
Присутність
відсутності 217

Розділ 22
То хто знає істину? 223

Розділ 23
Не всі дослідження
однаково корисні 237

Розділ 24
Чому ліки,
які допомагають,
не допомагають 241

Розділ 25
25+5 порад
(замість післямови) 249

Примітки
(QR-коди) 255

Від автора

Через усю книжку, яку ви тримаєте в руках, червоною ниткою проходить головний меседж, який автор хотів би донести до аудиторії: «Не будьте легковірами!».

Разом з тим автору, природно, доводиться стверджувати певні речі та час від часу ставати на захист тих чи інших теорій. Це цілком виправдано, інакше робота, метою якої є нести розумне, добре, світле (принаймні такою є ідеалістична мета), ризикує перетворитися на памфлет у найкращих традиціях «А баба-яга проти».

Відтак визріває потреба пояснити, як автор оцінює ідеї та відділяє факти від фейків і чому його світобачення є саме таким. Адже необґрунтована позиція «Я вважаю це істиною» нічим не відрізняється від сумнозвісного «Так пишуть в інтернеті» або «Про це говорив академік з трибуни». Саме цій методологічній проблемі пізнання і присвячено перший розділ книжки.

Автор цілком припускає, що його цінності можуть бути неприйнятними для певної частини читацької аудиторії. Але це не вбачається аж надто великою проблемою, бо книжка не задумувалась як інструмент

підкорення колективної свідомості. Радше — як засіб показати альтернативний спосіб розмірковування над часто непростими питаннями. І хоча теми, охоплені цією книжкою, стосуються здебільшого проблем медицини в сучасному світі, викладена система інтелектуальних координат може (і, на скромну думку автора, *мусить*) застосовуватися для аналізу чи не всіх аспектів нашого життя.

А якщо станеться диво і частина читачів не тільки вподобає, а ще й почне впроваджувати у своє повсякдення інструменти критичного мислення, автор щасливо вважатиме, що його час і зусилля не були витрачені марно.

На цьому нам варто облишити пафосні звороти й перейти безпосередньо до ключового питання: що насправді ми можемо знати про навколишній світ?



НУДНА РЕМАРКА ВІД АВТОРА:

Дисклеймер! Читач зі спокійним серцем може пропустити перший розділ цієї книжки, але тоді він ризикує не погодитися зі значною частиною написаного і не побачити добрих намірів автора там, де вони є.

Що ми можемо знати про світ?

Питання пізнання (чи то пак самої його можливості) неодноразово порушувалося відтоді, як людство почало замислюватися про речі менш приземлені, аніж полювання на мамонта та збирання корінців. Проте ми не здійснюватимемо екскурсу в історію філософії, натомість згадаємо одну з ключових праць у цій галузі — «Медитації про першу філософію» за авторством Рене Декарта. Так-так, того самого, чиїм іменем гордо нарекли систему координат, знайому нам усім зі школи.

Про витоки роздумів Декарта існує красива історія. І, навіть підозрюючи, що вона є абсолютно апокрифічною, автор однаково перекаже її, бо хіба не для того існують чудові історії, щоб ділитися ними одне з одним?

Одного похмурого вечора Рене Декарт, на той момент військовий офіцер, опинився зі своїм підрозділом поблизу спаленого голландського села, де змушений був заночувати. На попелищах де-не-де траплялися вцілілі сільські пічки, які за самою своєю конструкцією могли витримувати високі температури й тому пережили руйнівне полум'я. Нутро пічки, хоч і брудне й забите

попелом, було єдиною альтернативою армійського бівака, де вітер і промерзла земля не давали солдатам стулити очей до самого світанку. Довго не роздумуючи, Декарт заліз в одну з них, зачинив заслінку і... опинився в тому, що ми сьогодні могли б назвати примітивним аналогом деприваційної камери. Усередині пічки було і нехолодно, і неспекотно, темно, тихо й самотньо. Тож не дивно, що думки молодого Рене полинули далеко й змусили сумніватися в його особистому існуванні.

Ми рідко замислюємося про це, але наша свідомість існує як реакція на подразники із зовнішнього середовища та від частин нашого тіла. Коли ці стимули зникають або слабшають, мозок, оберігаючи себе від порожнечі, сам конструює образи, які ми бачимо в снах, галюцинаціях чи просто заглибившись у спогади.

У той момент нагальним питанням для Декарта стало: як відрізнити одне від іншого? Де гарантії того, що світ навколо нас є об'єктивною реальністю, а не хитроумним міражем?

Не варто переказувати весь перебіг його думок, бо краще від самого Декарта зробити цього все одно не зміг би ніхто. Для нас важливий один із висновків, якого він тоді дійшов: «Я мислю, отже, я існую». А органи чуття, хай які вони недосконалі, є нашим єдиним способом отримувати інформацію про навколишню реальність.

Ці роздуми, хоч можуть здаватися тривіальними, здатні завести нас дуже далеко, як ви самі невдовзі переконаєтесь.

Доісторичний мисливець крадеться первісним лісом, кінчик його списа нервово посмикується. Раптом він спиняється і притуляє долоню, складену ковшиком, до вуха: так, він не помилився, десь далеко в хащах