

Зміст

Передмова.....	7
Вступ.....	13

Частина I

1. Як не померти від серцевого захворювання.....	33
2. Як не померти від легеневих захворювань.....	50
3. Як не померти від захворювань мозку.....	65
4. Як не померти від раку шлунково-кишкового тракту.....	88
5. Як не померти від інфекцій?.....	106
6. Як не померти від діабету.....	134
7. Як не померти від високого кров'яного тиску.....	158
8. Як не померти від захворювань печінки.....	182
9. Як не померти від раку крові.....	198
10. Як не померти від захворювань нирок.....	209
11. Як не померти від раку грудей.....	226
12. Як не померти від суїцидальної депресії.....	249
13. Як не померти від раку простати.....	266
14. Як не померти від хвороби Паркінсона.....	281
15. Як не померти через ятрогенні причини,.....	297

Частина II

Вступ.....	315
Дюжина доктора Грегера	335
Бобові	340
Ягоди	355
Інші фрукти	364
Хрестоцвіті овочі	374
Зелена городина	382
Інші овочі	394
Ляне насіння	413
Горіхи й насіння	417
Кулінарні трави і приправи.....	426
Цільні злаки.....	449
Напої	460
Фізичні вправи	476
Висновки.....	485
Додаток	493
Подяки.....	500
Предметний покажчик	501

Передмова

Усе почалося з моєї бабці.

Я був ще малим, коли лікарі відіслали її з лікарні додому в інвалідному візку – померати. Маючи діагноз кінцева стадія серцевої недостатності, моя бабуся пережила стільки операцій із шунтування, що хірурги в буквальному сенсі вже не мали змоги займатися «прокладанням нових труб»: операції на відкритому серці залишили після себе стільки шрамів, що зрештою настав момент, коли місця для нового хірургічного втручання просто не залишилося. Людині, прикутій до візка і з пекучим болем у грудях, лікарі повідомили, що більше нічого зробити неспроможні. У 65 років її життя добігало кінця.

Мабуть, у багатьох малюків раптове бажання стати лікарем з'являється саме тоді, коли вони бачать, як хворіє або помирає хтось із їхніх батьків чи родичів. Але зі мною сталося навпаки: я захотів стати лікарем, побачивши, як моя бабуся почала одужувати.

Невдовзі після того, як її виписали зі шпиталю, щоб останні дні свого життя вона провела вдома, в телепрограмі «60 хвилин» показали сюжет, присвячений Натану Притікіну, одному з новаторів «медицини способу життя», який став відомим саме завдяки тому, що успішно вилікував смертельне серцеве захворювання. Тоді він тільки-но відкрив новий центр у Каліфорнії, і моя бабуся з відчаю подалася туди через усю країну й стала одним із перших пацієнтів лікаря. То була пансіонна програма, за якою кожному хворому призначали індивідуальну овочеву дієту, а також індивідуальні фізичні вправи, що мали виконуватись у спеціальному режимі. До центру мою бабусяю закотили в інвалідному візку, а вийшла вона з нього власними ногами.

Я цього ніколи не забуду.

Вступ

ЯК ЗНЕШКОДИТИ НАШИХ ГОЛОВНИХ УБИВЦЬ

Такої речі, як смерть від старості, не існує. В результаті більш ніж 42 тис. посмертних розтинів довгожителів, тобто людей, яким вдалося прожити понад 100 років, було встановлено, що в 100 % випадків причиною смерті стало певне захворювання. Ніхто з тих людей не «помер просто від старості» — ба більше, усіх тих довгожителів напередодні їхньої смерті й оточуючі, й лікарі вважали цілком здоровими людьми¹. Донедавна хворобою вважалася сама старість², але від старіння люди не помирають. Вони помирають від хвороб, найчастіше — від серцевих нападів.³

Більшість смертей у Сполучених Штатах є такими, які можна було б відвернути, і пов'язані вони з тим, що саме люди їдять⁴. Продукти харчування, що їх зазвичай споживають, є найпершою причиною передчасної смерті і найпершою причиною недієздатності.⁵ З огляду на викладене дієтологія начебто також має бути предметом номер один у медичних навчальних закладах, чи не так?

На жаль, це не так. Згідно з результатами останнього загальнонаціонального опитування, лише в чверті медичних навчальних закладів пропонується окрема програма з дієтології, і це порівняно з 37 % програм понад 30 років тому.⁶ Хоча більшість людей, як бачимо, вважає, що лікарі є «надзвичайно надійним» джерелом інформації з харчування⁷, шість із семи опитаних лікарів-випускників висловили думку, що терапевти мають підготовку, явно недостатню для того, аби консультувати пацієнтів стосовно їхнього харчування.⁸ А одне дослідження виявило, що люди випадкові, як кажуть, «з вулиці», інколи знають про базові принципи дієтології значно більше,

ніж їхні лікарі; звідси робиться висновок, що «терапевти мають бути більш обізнаними за своїх пацієнтів, хоча наведені результати свідчать, що це не завжди так»⁹.

Для виправлення такої ситуації в законодавчий орган штату Каліфорнія було внесено законопроект, яким терапевтів зобов'язували пройти хоча б 12-годинний курс дієтології в будь-який час упродовж наступних чотирьох років. Можливо, ви здивуєтеся, дізнавшись, що Медична асоціація Каліфорнії різко виступила проти цього законопроекту; проти нього висловилися й інші основні організації медичної сфери, включно з Каліфорнійською академією сімейних лікарів.¹⁰ До законопроекту були внесені поправки: обов'язковий мінімум упродовж наступних чотирьох років було зменшено з 12 до 7 годин, а згодом цей законопроект «поправили» так, що просто звели його нанівець.

Взагалі-то Каліфорнійська медична комісія вимагає вивчення одного обов'язкового предмета: 12-годинного курсу протибольової терапії та передсмертного догляду за невиліковно хворими.¹¹ Цю різючу розбіжність між профілактикою та звичайнісіньким полегшенням страждань можна застосовувати як метафору, що характеризує сучасну медицину. Відому приказку «якщо яблуко щоденно ти з'їдатимеш, то ніколи лікарів не викликатимеш» можна перефразувати так: «якщо лікаря щоденно викликатимеш, то вже яблука ніколи не вживатимеш».

Ще в 1903 році Томас Едісон передрік, що «лікар майбутнього не ліки приписуватиме, а даватиме пацієнту вказівки щодо догляду за власним тілом за допомогою правильного харчування та профілактики захворювань».¹² На жаль, достатньо лише кількох хвилин перегляду фармацевтичної реклами по телевізору, де глядачів благають «спитати вашого лікаря» про той чи інший медпрепарат, аби переконатися: пророцтво Едісона не справдилося. Опитування тисячі пацієнтів про візити до лікаря виявило, що середня тривалість часу, витраченого лікарем-терапевтом на розмови про дієту, становив близько 10 секунд¹³.

Але ж, агов! Надворі XXI століття! Хіба ж не можна нам їсти все, що заманеться, а потім просто приймати пігулки у разі виникнення проблем зі здоров'ям? Для переважної більшості пацієнтів, і навіть моїх колег-терапевтів, такий спосіб мислення, схоже, є домінуючим. Світові витрати на рецептурні ліки щорічно перевищують трильйон доларів, і третина всього ринку припадає на Сполучені Штати¹⁴. Чому ж ми витрачаємо на пігулки так багато коштів? Дехто вважає, що спосіб смерті наперед запрограмова-

ний у наших генах. Високий кров'яний тиск у 55 років, серцевий напад у 60, потенційний рак у 70 років тощо. Однак наука свідчить, що гени бувають випуватцями причини смерті людини щонайбільше в 10–20 % випадків¹⁶. Згодом ви дізнаєтесь, що показники смерті від таких убивць, як серцеві хвороби та основні типи раку, у світі різняться в сотні разів залежно від різних груп людей. І коли люди перебираються з країн із низьким рівнем ризику до країн, де рівень ризику високий, їхні показники захворюваності майже завжди збільшуються до рівня показників, притаманних цьому регіону¹⁶. Новий стиль харчування — нові хвороби. Отже, якщо 60-річний американець із Сан-Франциско має приблизно 5-відсоткову ймовірність зазнати серцевого нападу впродовж п'яти років, то коли він перебереться до Японії і житиме так, як живуть японці, його ризик впаде до 1 %. Американці ж японського походження матимуть у свої 40 років такий самий ризик серцевого нападу, як «японські» японці в 60 років. Фактично, перехід до американського стилю життя зістарює їхні серця аж на 20 років¹⁷.

Згідно з оцінками клініки Майо, близько 70 % американців вживають щонайменше один рецептурний препарат.¹⁸ Однак, незважаючи на те, що в країні тих, хто приймає медичні препарати, більше, ніж тих, хто їх не приймає, а також на безперервне надходження на ринок дедалі новіших і дорожчих ліків, ми все одно не живемо довше за інших. У плані тривалості життя Сполучені Штати перебувають тільки на 27 чи 28 місці серед 34 найрозвиненіших демократичних країн із вільною ринковою економікою. У Словенії, наприклад, люди живуть довше за нас.¹⁹ А ті додаткові роки, що ми проживаємо, не обов'язково бувають роками здорового й бадьорого життя. Ще 2011 року в часописі *Journal of Gerontology* був опублікований тривожний аналіз смертності й тяжкості захворювань. Чи живуть американці піпі довше, ніж, скажімо, покоління тому? В абстрактному сенсі — так. Але чи є оті додаткові роки неодмінно здоровими? Ні. І навіть гірше: зараз ми проживаємо менше років без хвороб, аніж колись.²⁰

Я хочу сказати ось що: в 1998 році 20-річна людина могла розраховувати на те, що зможе прожити ще близько 58 років, тоді як 20-річна особа в 2006 році могла сподіватися вже лише на 59 років. Однак 20-річна людина з 1990-х могла прожити 10 із цих додаткових років, маючи хронічну хворобу, тоді як нині це вже не 10, а 13 років із серцевою хворобою, раком, діабетом чи інсультом. Тому складається враження, що ми робимо один крок уперед, а три — назад. Дослідники також зазначають, що ми зараз проживаємо на два функціональних роки менше, тобто упродовж двох років уже не може-

РОЗДІЛ 1

Як не померти від серцевого захворювання

Уявіть собі, що терористи створили біологічну речовину, яка, безжально й нестримно поширюючись, щороку забирає життя майже 400 тис. американців. В еквіваленті це означає, що кожні 83 секунди помирає людина, але ж люди помирають щогодини, щодоби і щороку. Новини про пандемію займають перші шпальти газет. Ціла армія найкращих медичних фахівців працюють вдень і вночі над створенням ліків від цієї біотерористичної пошесті. Інакше кажучи, для зупинки тих терористів робяться усе можливе.

На щастя, ми не втрачаємо сотні тисяч людей щороку через загрозу, яку можна відвернути... Чи втрачаємо?

Таки втрачаємо. Можливо, ця конкретна біологічна зброя і не є якимось мікробом чи вірусом, випущеним терористами з пробірки, однак вона щороку вбиває більше американців, аніж усі мипулі війни разом узяті. І її можна зупинити не в лабораторіях, а безпосередньо в наших продуктових крамницях, кухнях та їдальнях. Якщо ж говорити про самозахист, то вакцини та антибіотики нам не знадобляться. Достатньо буде простої виделки.

Тоді в чому ж справа? Якщо ця епідемія така поширена, але її можна відвернути, чому ми не діємо активніше?

Убивця, про якого йдеться, — це захворювання серцево-судинної системи, і воно загрожує майже кожному, хто виріс на стандартній американській дієті.