

# ВОЛШЕБСТВО СВОИМИ РУКАМИ

**У** меня кружится голова. Она раскалывается, она пульсирует, она болит. Это приход? Галлюцинации? Кто подлил пейот<sup>2</sup> в мой эспрессо? Перегруз. Чувственного. Опыта.

Мои глаза и уши агрессивно атакуют ужасные слова и образы: «У вас переутомление? Бессонница? Беспокойство? Невроз? Депрессия? Одышка? Боли?»

А что, у кого-то по-другому?

«Вам поможет “Липитор”, “Паксил”, “Прозак”, “Литий”, “Лирика”, “Оксидон” или “Пропофол”. Спросите у своего врача “Ксанакс” или “Абилифи”».

Ох...

«В числе побочных эффектов жар, отеки, мышечные судороги, зуд, головокружение, во-

дянистая или кровавая диарея, повреждения кожи, слабость, боль в суставах, снижение количества лейкоцитов, повышенная вероятность смерти, жесткие головные боли, запор, тошнота, ухудшение зрения, ночные кошмары и суицидальные мысли».

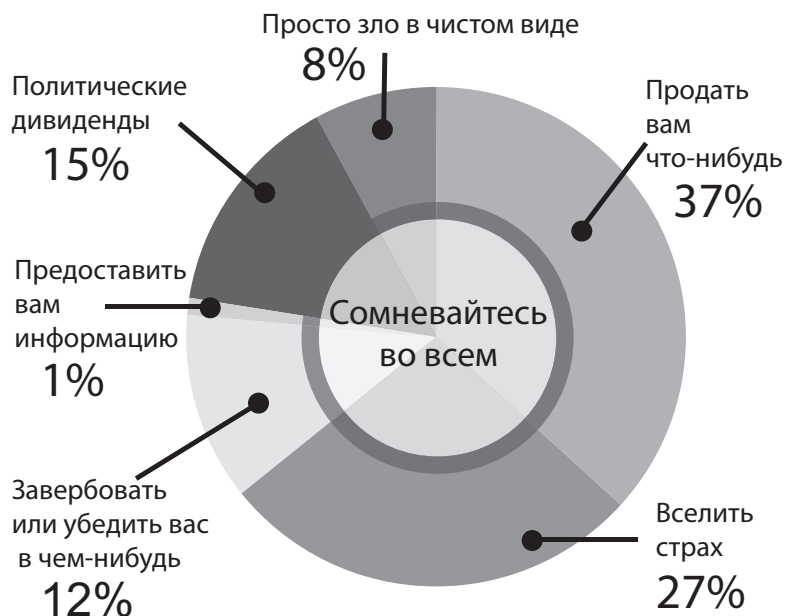
И это состояние медицины сегодня? И это должно сделать нас здоровыми?

Как по мне, это все шаманство.

И каждый норовит всучить панацею: шаманы и ученые, лекари и аптекари, психологи и психофармакологи.

И кажется, что «исследования» могут подтвердить любой запрос «статистически». Дело вот в чем: 100% всех статистических данных ангажированы.

<sup>2</sup> Местное название североамериканского кактуса и приготавливаемого из него напитка. — *Примеч. ред.*



100% статистических данных ангажированы. Моя ангажированность в том, что я хочу побудить вас к тому, чтобы во всем и всегда сомневаться. Даже в том, что вы только что прочитали

## Большая фармакология — большой бизнес

Я никогда не лез за словом в карман, чтобы высказать свои взгляды на фитнес или пищевую индустрию. У меня нет намерения подбирать корректные слова, выражая свое мнение о современной медицине и маркетинговой практике в этой области. Эти козлы хуже, чем большая табачная компания и McDonalds вместе взятые!

Давайте взглянем правде в глаза: это большой бизнес. Все изменилось, когда Управление по контролю за продуктами питания и лекарственными средствами США начали рекламировать свою продукцию напрямую врачам, а затем уже потребителям. Зачастую врачи достают из своего ящика лист с готовым рецептом еще до того, как услышат ваш рассказ о болячках. Биотехнологии — настоящая биологическая угроза.

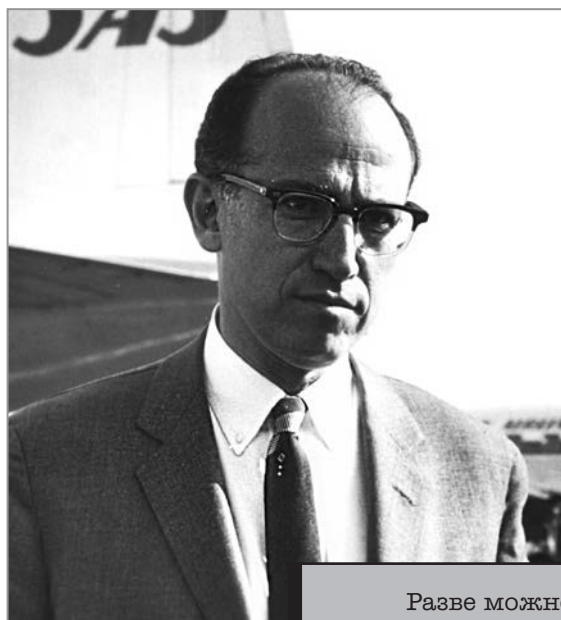


Биотехнологии — настоящая биологическая угроза

Много лет назад я работал в компании, занимающейся событийным маркетингом, и возглавлял отдел по продвижению алкогольной продукции в США и Мексике (в конце концов, я ушел с той работы и стал персональным тренером; я хотел помогать людям стать здоровыми, а не больными). Примерно в то же время одна из моих коллег тоже ушла с работы с должности торгового представителя в одном из моих самых больших офисов и сменила род деятельности, хотя ее путь, теоретически направленный на оздоровление людей, в действительности оказался менее благородным. В ее задачи входило переманивать докторов с помощью вознаграждения (процент с продаж) за рекомендации продавать лекарства определенной фирмы. Вот и все. Вместо того чтобы давать владельцам ночных клубов бесплатные барные коврики и вывески для продажи алкоголя определенной марки, она начала давать врачам бесплатные путевки на Гавайи за продажу лекарственных средств определенных фирм. Была торговым представителем алкогольной компании — стала торговым представителем фармацевтической компании. Вот как в жизни бывает.

Доверьтесь своим инстинктам. Вы знаете свой организм лучше любого доктора, специалиста или врача-консультанта, независимо от их званий и регалий. Как копы, учителя, персональные тренеры и религиозные лидеры, многие профессиональные медики — это обычные люди, с двумя руками и двумя ногами, верно исполняющие свой долг. Однако есть множество других коррумпированных мерзавцев. Люди разные. Надо глядеть в оба, а не то этот мир съест вас живьем.

Цель данной индустрии — наварить денег. Лекарства разрабатываются, рекламируются и продаются не для того, чтобы дать людям исцеление или хотя бы даже лечение, но во имя всемогущего доллара. Зачастую названия,



Разве можно запатентовать солнце? — Джонас Солк

упаковку для лекарств придумывают, патентуют и проводят по продукту маркетинговые исследования еще до того, как сам продукт по факту разработан. Таким образом, через несколько месяцев или лет, когда он уже разработан, формула уже будет иметь логотип, который будет верно работать на намеченную целевую аудиторию. И вот вы уже слышите звук работающего кассового аппарата!

Так было не всегда, но все давно к этому шло. В 1952 году в телевизионной программе «Очевидец» легендарный теле- и радиожурналист Эдвард Р. Марроу спросил Джонаса Солка, изобретателя противополиомиелитной вакцины, кто владеет патентом на указанную вакцину. Ответ Солка стал притчей во языцех: «Разве можно запатентовать солнце?» — ответил он. Бог ты мой, как же времена изменились. Сегодня Солка даже не взяли бы на работу с таким подходом к делу. Что ж, они извлекают прибыль из нашей гибели.

## Очевидное — позабытое

Иногда мы не верим очевидному. Я знавал людей, которые с религиозным упорством каждый день годами принимали лекарства, даже если от этих лекарств им становилось только хуже. Они бегали по врачам. Они меняли один рецепт на другой, но улучшения не наблюдалось. Послушайте, если вы пьете таблетки и от них вам хуже, перестаньте их пить. Вроде бы это очевидно. Ну почему они считают, что доктор, который провел с вами пять минут, может поставить вам правильный диагноз? Помните: работа врача сводится к тому, чтобы продавать вам рецептурные препараты и заставлять вас возвращаться к нему снова и снова.

Если вы не будете к ним приходиться регулярно, то ваша коррумпированная страховая компания перестанет им платить. Видите, как это работает? Задача врача — делать так, чтобы вы всегда были его пациентом, и постоянно назначать один прием за другим.

## Спорт — лучшее лекарство

Никогда не забуду утро моего 40-го дня рождения. Я смотрел телевизионную рекламу, которая предупреждала меня об опасности под названием «Низкий Т», под которым диктор подразумевал низкий уровень тестостерона. Реклама была предназначена для мужчин как раз моего возраста.

Но такая пропаганда не учитывает важный факт: физические нагрузки повышают уровень тестостерона! Нам не нужен синтетический тестостерон, чтобы вылечить «низкий Т». Если правильно тренироваться и питаться, вы получите хорошую физическую форму, станете сильнее, стройнее и мужественнее. Повысится уровень тестостерона. Улучшится настроение.



**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**  
улучшает сон, настроение,  
способствует снижению веса  
и усиливает половое влечение.  
Таблетки от бессонницы, депрессии,  
полноты и импотенции лечат  
симптомы, но не затрагивают сути  
проблемы, которую можно решить,  
изменив образ жизни. Все ясно?

Будете лучше спать по ночам. И совершенно естественным образом.

Тот же принцип применим и к «лекарствам для счастья». Большинству из нас они не нужны, чтобы побороть нервозность. Спорт повышает уровень эндорфинов и не накачивает ваш организм синтетическими гормонами. Более того, мы понятия не имеем, какие последствия в долгосрочной перспективе может иметь прием многих таких препаратов.

Можно применить подход «движение — это лекарство» и от необузданных эмоций. Многие из них часто обостряются в нашем сумасшедшем мире. Мы перегружены коммуникацией,



графическими изображениями, враждебными эмоциями и ненавистью. Это аудиовизуальное насилие! Когда утром я читаю новости (или ленту Фейсбука), я постоянно наталкиваюсь на сообщения о том, как где-то кого-то избили подростки, где-то застрелили пожилую женщину, где-то происходят теракты и беспорядки на улицах. Я читаю про пилотов-камикадзе за штурвалом пассажирских самолетов, машины, начиненные взрывчаткой, убийства копов гражданскими и убийства гражданских копами. Тут дело вот в чем: к черту видео, идите лучше пройдите по улице, разгоните стресс, вместо того, чтобы пялиться в свой айпад и пить горстями «Клонопин».

Очень редко врачи рекомендуют своим пациентам «заниматься спортом каждый день, есть качественные продукты и гулять на свежем воздухе». Ведь с этого же денег не варишь...

Не поймите меня  
неправильно

## Не поймите меня неправильно

Конечно, медицинское лечение спасает жизни. Я благодарен медикам за изобретение вакцин и за то, что я не болел корью, свинкой или краснухой. Я безумно счастлив, что моему сыну никогда не придется переболеть ветрянкой или страдать от полиомиелита. Когда меня одолевает инфекция, я благодарен за изобретение антибиотиков. Я в неоплатном долгу перед современной медициной и перед той эпохой, в которой нам посчастливилось жить.

Более того, я не имею ни малейшего желания подвергать сомнению серьезность распространенных заболеваний, недугов и болезней. Бывают случаи, когда серьезные процедуры или медицинское обследование очень и очень кстати. При всем при этом есть бесчисленное множество примеров, когда врачи прописывают лекарства и даже проводят операции, не уделяя должного внимания



Я не врач. Это всего  
лишь фотография

Терапия от Дэнни.  
Каждый день  
занимайтесь спортом  
и ешьте натуральные  
продукты. Насыщайте  
свою жизнь физической  
активностью  
и проводите время  
с теми, кто вам дорог.  
Выходите на улицу.  
Таблетки вам не нужны



потребностям или образу жизни человека. Вот это большая проблема. Многие лекарства и рецепты, которые прописывают врачи, можно полностью исключить, просто поменяв ежедневные привычки.

То же верно и для психических расстройств. Да, они существуют. Поверьте, у меня есть личный опыт общения с душевно больным человеком, тем печальнее, что этот человек мне очень дорог. То душевное смятение, которое испытывает душевно больной человек, может серьезно подорвать здоровье не только его, но и окружающих. Однако, по

правде говоря, данные расстройства диагностируются необоснованно часто. Программа тренировок, соковая диета и значительная дистанция от влияния отравляющих организм веществ — вот лучшее лекарство для многих страдальцев, чем то, что часто любят советовать врачи.

Опять же, *не поймите меня неправильно*: медицина — это благо, а не зло. Но меня печалит, когда при лечении расстройств синтезированные в лаборатории лекарства выходят на первый план, а не используются в качестве последнего средства.

## **ПУСТИ КРОВЬ — ВЫПУСТИ БОЛЕЗНЬ**

Оглядываясь назад, с высоты знаний, доступных современному человеку, нам легко сейчас высмеивать некоторые медицинские практики прошлых лет. Но давайте не забывать тот факт, что эти практики когда-то воспринимались с такой же серьезностью и правомерностью, как и современные методы экстремальной хирургии, «фармацевтического фанатизма» и безудержного использования добавок. Например, архаичная процедура кровопускания была в ходу тысячелетиями, аж до конца XIX века. Пациентам пускали кровь для лечения жара, инфекционных заболеваний и общих болей. И чем тяжелее было недомогание, тем больше крови требовалось пустить.

Когда-то героин считался «чудесным тонизирующим средством». Его использование было настолько же приемлемым и приветствовалось (хотя героин не был таким уж доступным средством), как сегодня прописываемые врачами таблетки. А как насчет трепанации черепа — процедуры, когда в вашем черепе проделывают дыру, — для лечения эпилепсии, мигрени и умственных расстройств? А шоковая терапия? Даже лоботомия применялась для лечения биполярных психических расстройств еще 65 лет тому назад. Согласно Энциклопедии Британника, врачи молотком вбивали пациенту через глазное яблоко специальный нож под названием орбитокласт и разрезали им нейронные связи в предлобной доли головного мозга. Ужас!

В прошлом также врачи прописывали пить различные жидкости: например, урину и ртуть принимали орально для лечения укусов насекомых и зубной боли (первое), или даже сифилиса и тифа (второе). Разве все это чем-то хуже, чем выдумки, педалируемые корпоративными барыгами сегодня? Будущее нас рассудит...

## **ПРАВИЛА СИЛЫ**

- 1. Каждый день занимайтесь спортом и ешьте натуральные продукты.**
- 2. Делайте то, что вам нравится, будьте с людьми, которые вам дороги.**
- 3. Гуляйте на свежем воздухе, путешествуйте и слушайте музыку.**
- 4. Любите жизнь.**