

Предисловие

Эта книга является моим подарком самому себе. Долгие годы я был свидетелем того, как миллионы людей сами причиняют больше вреда своему здоровью, чем любая война. Как практикующий врач и простой наблюдатель, который смотрит на тех, кто прогуливается субботним вечером по центру города, я видел, что проблема приобретает катастрофические масштабы. Годами это не давало мне покоя. Иногда я смотрел с безразличием, но чаще был вне себя от злости из-за слепой глупости того, что видел. Что же это за библейская чума такая? Что за монстр, причиняющий столько бед? Болезни, которые мы сами провоцируем. Упитанный мужчина, курящий сигарету. Худая женщина, изможденная алкоголем. Ребенок, жующий очередную жирную «бомбу замедленного действия». Миллионы домоседов, которые ни минуты не потратили на физические упражнения с тех пор, как вышли из подросткового возраста. Что случится с этими миллионами людей? Большую часть времени — ничего. Они такие же, как все их друзья, родственники и, помоги нам Боже, очень многие из медицинских работников, которые заботятся об их здоровье.

Однако затем все меняется. Иногда внезапно — сердечный приступ, инсульт, рак. Непоправимые события, переворачивающие всю их жизнь и жизнь близких. Иногда постепенно — медленное удушье эмфиземы, долгая осень безработицы по состоянию здоровья, безысходное одиночество застойной сердечной недостаточности. Все это разрушает жизни людей.

Можно ли каким-то образом предотвратить это? Не все и не всегда. Некоторые болезни просто случаются, несмотря на все старания. Однако большую часть из них можно предупредить.

Что я об этом думаю? Невежество. Причина такого безбрежного океана страданий в той или иной степени кроется в невежестве. Это результат бедности — бедности знаний. Вне всяких сомнений, *информации* предостаточно. Вокруг нас — масса сведений относительно заботы о сохранении здоровья, которые, казалось бы, призваны помочь справиться с невежеством. Однако по большей части это просто сухие данные. Специалисты пишут для специалистов, или, что еще хуже, медики своей высокомерно-покровительственной манерой изложения вынуждают людей продирааться через дебри поллиткорректных терминов.

Таким образом, эта книга является моим вкладом в то, чтобы сделать информацию о сохранении здоровья более доступной и понятной. Если вам не нравится простой и незамысловатый язык, не читайте ее. Если вы не готовы начать действовать и взять на себя ответственность за сохранение собственного здоровья, не читайте ее. Это не научный справочник, а книга о том, как быть здоровым.

Надеюсь, она вам понравится.

Доктор Эндрю Каррэн