

Эта книга предполагается к использованию только как справочный материал, а не медицинское руководство. Информация, приведенная здесь, может помочь вам принять информированные решения о своем здоровье. Она не должна служить заменой каким-либо методам лечения, предписанным вашим врачом. Если вы подозреваете, что у вас проблемы со здоровьем, пожалуйста, обратитесь за квалифицированной медицинской помощью.

Автор предпринял все возможные усилия, чтобы убедиться, что информация в этой книге на момент ее издания была точна. Автор отказывается от любой ответственности за какие-либо потери, ущерб или нарушения, вызванные ошибками или упущениями — вне зависимости от того, вызваны эти ошибки и упущения случайностью, небрежностью или какими-либо иными причинами.

Упоминание конкретных компаний, организаций или учреждений в этой книге не подразумевает их одобрения автором и издательством; точно так же упоминание конкретных компаний, организаций или учреждений не говорит о том, что они одобряют эту книгу, автора или издательство.

Автор не несет ответственности перед частными лицами или организациями за какие-либо потери или ущерб, вызванные или якобы вызванные, прямо или косвенно, использованием, применением или интерпретацией информации, изложенной в этой книге.

**Посвящается
моей потрясающей,
прекрасной жене Нейше;
моим детям Джонатану, Мэдисон,
Моргану и Эбби Грейс;
и моей бабушке
Аделине Виргинии.
Вы все — мое спасение
и мое вдохновение**

**Если вы хотите присоединиться к моему сражению,
пожалуйста, зайдите на сайт
www.patreon.com/kendberrymd.
Ваша помощь очень важна.**

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Введение	19
1 Верьте Богу, а не своему врачу	29
2 Так что тут происходит?.....	47
3 Насыщаясь жиром	75
4 Ваши кости заслуживают лучшей участи	91
5 Действительно ли холестерин — наш враг?	103
6 Пшеница не так полезна, как вы думаете	117
7 Пирамида пищевой лжи.....	131
8 Физкультура — это здорово, но она не слишком поможет в борьбе с лишним весом	143
9 Орехи и семена не вызывают этой проблемы	155
10 Будет ли от этого рак простаты?	167
11 В женском организме есть не только эстроген	181
12 Вирусы смеются над антибиотиками ...	193
13 Соль земли	205

14	Все калории сотворены равными	215
15	Вызывает ли избыток кальция камни в почках?	229
16	У вас в порядке ТТГ, значит, и щитовидная железа — тоже	237
17	Если у вас нет рахита, значит, с витамином D все в порядке	249
18	Грудное молоко содержит не все, что нужно новорожденному?	259
19	Бог создал солнце, Бог создал и вас	269
20	Клетчатка необходима для здорового кишечника	285
21	Употребление в пищу красного мяса вызывает рак	295
22	Вы должны есть много углеводов для питания мозга	303
23	Мясо на гриле вызывает рак	313
24	Переработанное мясо вызывает рак	323
25	Мелкая ложь во спасение	333
26	Делайте, как я говорю, и делайте, как я делаю	351
27	Дорогие коллеги	365
	Эпилог	387
	Алфавитный указатель	394

ПРЕДИСЛОВИЕ



Когда я впервые взял в руки эту книгу, я сразу понял, что у ее автора в душе горит такой же огонь, как и у меня. Доктор Кен Берри простым языком рассказал о трагических медицинских идиосинкразиях, которые лишь вредят пациентам.

То, что медики и сейчас продолжают распространять подобную информацию, более чем оправдывает конфронтационное название книги. Оно сразу обращает на себя внимание, и меня это вполне устраивает.

Данное издание — это набор для выживания и пациентов, и врачей.

Это не книга, где огульно охаивают всех докторов, а скорее ресурс, который позволит всем сторонам вести открытую дискуссию по поводу здоровья и вариантов лечения. Пациенты хотят получить лучшую информацию и нуждаются в ней, а врачи должны иметь возможность открыто обсуждать информацию, широко доступную пациентам. Фраза «Поверьте мне, я врач» уже не вызывает такого доверия, как в прежнюю эпоху.

Врачам приходится намного больше отчитываться перед своими пациентами, и единственный способ «выжить» для них — больше читать как медицинской, так и околomedical литературы. Даже если вы врач, вы можете полностью согласиться с тем, что прочитаете в этой книге. С другой стороны, этот текст может показаться вам обескураживающим, но уверяю вас: слишком многие врачи по всему миру распространяют и сами верят в мифы, описанные в книге. Мои путешествия и переписка подтверждают эту мысль.

Цель этой книги — не обвинять отдельных врачей, а заставить их задуматься о том, насколько их медицинское образование действительно помогает делать людей здоровыми и насколько оно искажено корыстными интересами — в том числе «Большой фармы»*



* Группа крупнейших мировых фармацевтических компаний — производителей лекарственных средств. — *Прим. науч. ред.*

и «Большого пищевого прома»* — и идеологической пристрастностью. Чем больше вы будете искать, тем тверже убедитесь, что экономика и идеология влияли на результаты исследований. Нигде, пожалуй, так лукаво не манипулируют информацией, как в «науке о питании», и в книге немало времени уделяется опровержению мифов в этой области.

Во всем этом серьезно виноваты мы все как профессионалы. Нас запутали, заставили поверить, что «наука о питании» — это практически то же самое, что и «медицинская наука». Первую около ста лет продвигает пищевая промышленность; ее главные цели — повышение прибыли, улучшение вкуса и сроков хранения и транспортировки, и лишь в последнюю очередь — здоровье потребителя. Медицинская наука должна быть основана на научном методе, который включает в себя наблюдения, гипотезы, проверки, выводы и осторожное применение результатов (с их постоянной перепроверкой). Эта поразительная ошибка, которая привела к тому, что одно связали с другим и назвали «науку о питании» наукой, — возможно, самая большая трагедия для человеческого здоровья за все время.

Мое путешествие к мифам медицины было похоже на то, что предпринял Кен. У меня были многочисленные проблемы со здоровьем, несмотря на то что я следовал общепринятым, традиционным, «мифическим» рекомендациям, и я заплатил за это высокую цену. Лишь когда



* Группа крупнейших производителей переработанных пищевых продуктов. — *Прим. науч. ред.*

я стал бороться с этими глубоко укоренившимися догмами, особенно в вопросах питания, я обнаружил, что практически все это здание — просто картонный домик, который рассыпается, стоит вам задать простейшие вопросы о так называемых исследованиях и науке о питании.

Я уверен, что Кен попросил меня написать предисловие к дополненному изданию книги, потому что я — его коллега-врач, который посмел поставить под сомнение общепринятые рекомендации по питанию и получил за это соответствующий «выговор» с угрозой лишения медицинской лицензии. Я поднял вопрос о качестве еды в больницах и ее влиянии на безопасность пациентов, и за это меня наказали. Мне фактически заткнули рот, запретив рекомендовать для моих пациентов диету, основанную на свежих, местных, сезонных продуктах, — по сути, мясо и овощи, без добавленного сахара, кучи углеводов и переработанной пищи, в которой недостаточно питательных веществ.

Против меня работали корыстные интересы медицинской системы, застрявшей в своей вечной догме, производителей зерновых продуктов, которые назвали меня проблемой, а также системы медицинской регистрации и цензуры, которая не могла заставить себя признать свои ошибки.

Благодаря поддержке многих людей и в местном, и в международном сообществе, а также обоюдоострому мечу, которым сейчас стали социальные сети, здравый смысл

все же возобладал. Примерно через пять лет борьба против меня прекратилась, закончившись официальными извинениями.

Мы с Кеном стали друзьями благодаря социальным сетям, хотя никогда не встречались лично. Мы родственные души, и я был очень рад знакомству с ним и другими прогрессивными медицинскими профессионалами по всей планете. Интернет сократил дистанцию между нами; когда мы все же встретимся лично, мы обязательно выкроим побольше времени для разговоров.

Это книга, которую хотел бы написать я сам. Я согласен со всей концепцией. Во второе издание добавлены главы, которые обогащают информационные сокровища из первого издания.

Во всеуслышание объявлять о лжи и лжецах очень некомфортно в любой ситуации, но это единственный путь в борьбе за реформы. На кону стоит здоровье — и богатство — современного общества. Будущее наших детей висит на волоске. Я когда-то в основном думал о последствиях для окружающей среды, но это «будущее» далеко. А вот за наше здоровье надо бороться уже сегодня.

К сожалению, нынешняя система здравоохранения не приветствует длительных медицинских консультаций, которые необходимы нам, чтобы по-настоящему обучить наших пациентов. Бизнес-модель медицинских услуг во многих странах не предназначена для такой «роскоши». Она страдает от принципа «дай

лекарство или оперируй», который действует уже сто лет.

«Через десять лет половина из того, чему вас учат в медицинском училище, окажется неверным. Проблема в том, что никто из ваших учителей не знает, какая именно половина». Доктор Сидни Барвелл произнес эту ставшую знаменитой фразу на званом ужине, когда в конце 1930-х годов работал деканом Гарвардской медицинской школы. Тогда она прозвучала провокационно, но остается актуальной даже сейчас.

За мои тридцать пять лет работы врачом не менее половины того, что я помню из медицинского вуза, сейчас уже опровергнуто. Если мы и дальше будем соглашаться с концепцией устаревания знаний, то не менее половины наших нынешних рекомендаций окажутся неверными и, соответственно, вредными для общества.

Меня беспокоит то, что текущие мнения укореняются и превращаются в рекомендации, попадающие в книги правил для врачей. Несогласных просто не приглашают в комитеты, которые разрабатывают рекомендации. Борьба с этими рекомендациями, на которые часто влияют корыстные интересы фармацевтической и пищевой промышленности, стала настоящим препятствием для прогресса.

Многие врачи боятся гнева вышестоящих организаций, если они займутся контролем качества, процессом проверки текущих практик на основании современной информации.

Медицина сейчас стоит на развилке, и на этот раз все дело в борьбе с парадигмами. Наши

пациенты борются с ними вместо нас благодаря обучению в социальных сетях и интернете — нравится это врачам или нет.

Врачи должны отчитываться перед своими пациентами. Вы как врач, возможно, и не согласитесь с мнением Кена по вопросам, изложенным в книге, но вы должны знать, что все эти вопросы имеют важное значение в 2019 году. Если вы не сможете обсуждать их со своими пациентами, то утратите их доверие. Я почти каждый день слышу от пациентов, что они не доверяют врачам. Когда я только начинал работать медицинским консультантом, все было совсем иначе.

Я один из тех врачей, что вступили на путь сопротивления укоренившимся парадигмам, но этот путь был правильным для моих пациентов. Кен напоминает нам, что борьба с «рекомендациями» может быть довольно неловкой, но и он, и я живем и работаем в соответствии с афоризмом «Наука эволюционирует, когда ей бросают вызов, а не когда ей слепо следуют». Приглашаем и вас присоединиться к нам.

Гэри Феттке

**Бакалавр медицины, бакалавр хирургии,
член Королевской австралийской
коллегии хирургов, член Австралийской
ассоциации хирургов-ортопедов, хирург-
ортопед, сторонник низкоуглеводной
диеты с полезными жирами, Тасмания,
Австралия**

