

УДК 615.89  
ББК 53.59  
С65

**Ольга Сорокина** — кандидат биологических наук по специальности «Гематология и переливание крови»; 20 лет опыта научного перевода и редактирования; выпущено около 1000 медицинских книг тиражом более 5 млн экземпляров

**Сорокина, Ольга.**

С65 Почему мы болеем: откровенный разговор биолога с верующими и неверующими / Сорокина Ольга. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 224 с.

ISBN 978-5-699-83601-7

Все мы хотим жить долго и не болеть, но наше тело рано или поздно требует ремонта и обновления. Считается, что изначально человек был создан без изъянов и болезней. Можно ли сейчас приблизиться к совершенству и как?

Эта неожиданная книга написана ученым, научным редактором доктора Мясникова и многих других выдающихся врачей. Через увлекательные сюжеты, узнаваемые истории и рисунки Ольга Сорокина передает бесценный опыт 1000 книг о здоровье, накопленный в процессе многолетней работы и личного общения с их авторами.

Многие врачи и биологи — глубоко верующие люди, а среди священников много медиков, и это не случайно. На страницах книги вы не раз встретитесь с парадоксальным пересечением божественных законов с законами нашей анатомии и вместе с автором сделаете чисто практические выводы для своего здоровья, независимо от того, верующий ли вы или атеист. Пусть знания авторитетных врачей пойдут на пользу вашему здоровью!

«Эта откровенная книга — без намека на шарлатанство или парапсихологию, но и без прямолинейности каноничных медицинских текстов — будет эмоционально близкой читателю. Тут не навязываются никакие истины и одновременно много совершенно конкретных полезных советов. Ее автор — физиолог, которая десятилетия переводила, редактировала и издавала множество книг о здоровье и медицине, попутно их переживая и переосмысливая. Читайте, и вы получите и пользу, и удовольствие!»

*Доктор Мясников*

УДК 615.89  
ББК 53.59

© Сорокина О., 2015  
© Мясников А.Л., текст, 2015  
© Тихонов М.В., фото, 2015  
© Алейникова А.С., иллюстрации, 2015  
© ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-83601-7

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

<b>СЛОВО ДОКТОРУ МЯСНИКОВУ . . . . .</b>	<b>4</b>
Входной тест-проблематор . . . . .	8
Предисловие . . . . .	12
<b>Глава 1. Диеты, посты и стройность:     <b>    правда и мифы . . . . .</b></b>	<b>20</b>
<b>Глава 2. С чего все начинается     у каждого из нас . . . . .</b>	<b>46</b>
<b>Глава 3. О чистоте бытовой     и внутренней . . . . .</b>	<b>70</b>
<b>Глава 4. Как любить друг друга, или     Чтобы кости и сердце были     здоровыми. . . . .</b>	<b>93</b>
<b>Глава 5. В движении — жизнь . . . . .</b>	<b>113</b>
<b>Глава 6. Не все врачи и исследования     одинаково полезны. . . . .</b>	<b>132</b>
<b>Глава 7. Лекарство от смерти . . . . .</b>	<b>164</b>
<b>Заключительная глава. Не все     болезни — зло. . . . .</b>	<b>179</b>
Пояснение использованных медицинских терминов. . . . .	197
Памятка для заботящихся о своем здоровье . . . . .	203
Индекс имен . . . . .	212
Советуем прочитать. . . . .	215
<b>ПОДРОБНОЕ СОДЕРЖАНИЕ. . . . .</b>	<b>222</b>

## **СЛОВО ДОКТОРУ МЯСНИКОВУ**

Эта книга по-своему уникальна. О чем она? О нас: о нашем здоровье и профилактике болезней, образе жизни и о наших истоках... Вы спросите, что ее выделяет из множества других, ведь в книжных магазинах полки ломаются от книг на эту тему?

Уникальность в том, что Ольга Сорокина смотрит на различные аспекты нашего здоровья, скорее, даже нашего бытия, с совершенно иной точки зрения, отличающейся от той, что высказывали другие авторы. Эти другие – либо врачи (разных специальностей, разных уровней образования, но врачи!), либо энтузиасты альтернативных подходов к вопросам медицины (в массе своей непрофессиональные медики: хиропрактики, эзотерики, изобретатели диет, травники и прочее, и прочее). А тут – физиолог, имеющий за плечами многолетний

## *{ Слово доктору Мясникову }*

опыт перевода, редактирования и издания множества книг о здоровье и медицине. При этом от природы она — тонкий наблюдатель и вообще очень и очень умный человек, способный попутно осознать и переосмыслить весь материал, проходивший через ее руки.

И вот у нас есть возможность познакомиться с ее взглядом на привычные, казалось бы, вещи. Без намека на шарлатанство или парапсихологию, но и без прямолинейности каноничных медицинских текстов, которая часто приводит людей к мысли, обратной той, что первоначально предполагалось донести до читателя: «Какой смысл соблюдать все эти скучные рекомендации, это все равно невозможно, мы уж как-нибудь!». В книге дана интерпретация привычных представлений с иных, неожиданных позиций.

Приведу пример. Что, по вашему мнению, значит быть здоровым? «Как что? — ответят многие. — Все просто: ничего не болит, все функционирует, к врачам не ходим!» Ага... А если жена изменяет? Дети больны? Все так же будете считать себя здоровым и бодрым? А вот какое простое, но очень емкое определение дает автор: «Здоровье — это когда и у тебя, и у твоих близких не болят ни тело, ни душа»... Точнее не скажешь!

## *{ Почему мы бодем }*

Есть еще одно обстоятельство, которое придает книге особенную тональность: интерпретация некоторых моментов физиологии и патогенеза болезней с точки зрения библейских текстов и православия. Нет-нет, не грубая агитка «Покайтесь и будет вам благо!», а попытка найти объяснения и обоснования некоторым аспектам как здоровья, так и болезней в тысячелетней мудрости, заключенной в Библии (и не важно, что люди кардинально различаются по взглядам на ее авторство!). Автор невольно заставляет поразмышлять о таких вещах, задуматься о которых раньше просто не приходило в голову.

Подчеркивается тесная связь между определенными моральными представлениями, отношением к вере и аспектами физического здоровья. Великий Павлов сказал: «Психическая деятельность есть результат физиологической деятельности определенной массы мозга». И мы хорошо знаем, что эта истина зеркальна: состояние нашей психики, воля, моральные устои оказывают мощное воздействие на физиологические процессы. А вера вообще способна творить чудеса, и каждый врач может привести подобные примеры. Лично я точно знаю: врач может и должен делать все возможное, чтобы вылечить паци-

## *{ Слово доктору Мясникову }*

ента, но вот кому жить, а кому умирать, решает не он.

Своеобразный взгляд автора на совершенно разные, казалось бы, и не связанные между собой моменты — от необходимости частого мытья рук до правильного отношения к смерти — делает книгу очень доступной, эмоционально близкой читателю. Нам не навязывают никаких прописных истин, книга предлагает задуматься: почему иногда все идет не так, как хотелось бы, что мы можем изменить к лучшему сами, как наше отношение к жизни может влиять на наше здоровье. И одновременно с этим в книге вы найдете много совершенно конкретных советов по профилактике заболеваний и соблюдению здорового образа жизни. Читайте, и вы получите и пользу, и удовольствие!

5.12.2015

*Ваш доктор Мясников*

## **ВХОДНОЙ ТЕСТ- ПРОБЛЕМАТОР**

В суете дней, в заботах насущного дня мы редко останавливаемся и задаем вопросы, действительно важные для нашей жизни и нашего здоровья. Начинающие менеджеры с удивлением узнают, что даже простое наблюдение за нужным показателем может его улучшить: например, просто регулярно следишь за цифрами продаж, и они начинают расти без прикладывания дополнительных усилий. Если бизнес-школы правы, то уже вопросы и ответы о здоровье сами по себе могут его улучшить.

Ответьте, пожалуйста, на вопросы теста-проблематора, а потом посмотрите на указанных страницах, что думает по этому поводу автор книги: ученый, физиолог, научный редактор, кандидат биологических наук, человек с большим научным, профессиональным и жизненным опытом. Имейте в виду: некоторые варианты ответов не совсем серьезные, а в некоторых случаях правильный ответ не приведен. Если выбранные вами варианты ответов на большинство вопросов совпадут с мнением автора, значит, вы очень подкованы и, возможно, вам больше подойдет специальная литература. Ее список дан в конце книги.

## { Входной тест-проблематор }

### **1. Что такое здоровье?**

- А. Когда ничего не болит.
- Б. Чтобы оно было, нужен полис ДМС (добровольного медицинского страхования).
- В. Никому точно неизвестно.

*Ответ см. на стр. 13*

### **2. Могут ли врачи и лекарства вас вылечить?**

- А. Да, если хорошо заплатить.
- Б. Да, если это хороший врач, и обратиться к нему рекомендовали ваши знакомые.
- В. Лучше пойти к экстрасенсу.

*Ответ см. на стр. 203*

### **3. Нужно ли знать историю своего появления на свет?**

- А. Да, чтобы было о чем поговорить с пожилыми родственниками.
- Б. Да, потому что обстоятельства рождения могут оказывать влияние на всю последующую жизнь.
- В. А зачем?

*Ответ см. на стр. 47*

### **4. Как нужно питаться?**

- А. Вкусно и разнообразно, не заморачиваясь.
- Б. Предпочтительно свежими продуктами, выращенными на своем огороде.
- В. В соответствии со своей интуицией.

*Ответ см. на стр. 30*



## { Почему мы боеем }

### **5. Полезно ли много двигаться?**

- А. По обстоятельствам.
- Б. Нет, главное — не уставать.
- В. Чем больше, тем лучше.

*Ответ см. на стр. 131*

### **6. Почему мы все иногда боеем?**

- А. Из-за плохой экологии.
- Б. Плохая наследственность и неправильный образ жизни.
- В. Это одному только Богу известно.

*Ответ см. на стр. 185*

### **7. Нужно ли часто проходить обследования и делать анализы?**

- А. Да, конечно, чтобы вовремя выявить заболевание.
- Б. Нет: а вдруг что-нибудь найдут?
- В. Да, если назначит врач.

*Ответ см. на стр. 158*

### **8. В чем состоял первородный грех?**

- А. Меня это не интересует, я далек от религии.
- Б. В том, что Ева съела запретный плод.
- В. В том, что люди отвернулись от Бога.

*Ответ см. на стр. 101*

## { Входной тест-проблематор }

### **9. Полезно ли соблюдать диету?**

- А. Да, если у вас больной желудок.
- Б. Конечно, это единственный способ похудеть и оставаться стройным.
- В. Нет, это вредно для кошелька и от нее толстеют.

*Ответ см. на стр. 35*

### **10. «Смерть не страшна, с ней не раз мы встречались...»**

- А. Даже не хочу об этом думать.
- Б. Ее не существует.
- В. Мы умираем, чтобы жить вечно.

*Ответ см. на стр. 178*

### **11. Что такое интимные отношения?**

- А. Это секс между мужчиной и женщиной.
- Б. Об этом не говорят в приличном обществе.
- В. Это отношения между человеком и Богом.

*Ответ см. на стр. 75*

### **12. Что значит «соблюдать чистоту»?**

- А. Заботиться о чистоте помыслов.
- Б. Неужели снова «мойте руки перед едой»?!
- В. Хранить верность своей второй половине и друзьям.

*Ответ см. на стр. 78, 92*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Жизнь так сложилась, что в течение почти 20-летней работы в издательской отрасли я принимала участие в издании примерно 1000 книг в качестве переводчика, редактора или научного консультанта. Все они так или иначе были связаны с медициной. В процессе их подготовки мне посчастливилось общаться с сотнями ведущих медиков, имена которых известны всем. Каждый из них обладает обширнейшими знаниями в своей области и имеет свое мнение и о причинах различных заболеваний, и о том, кого они минуют. В своих книгах они щедро делятся ими, но эти столь необходимые нам представления о том, почему люди болеют, разбросаны по многим изданиям и томам и иногда противоречат друг другу. Надо быть энциклопедистом и полиглотом и посвятить много времени глубокому изучению многочисленных трудов, чтобы прочитать их, сравнить мнения разных специа-

## { Предисловие }

листов и сделать собственные выводы, для чего у большинства из нас не хватит времени, сил и желания.

Однако все мы хотим быть здоровыми здесь и сейчас и жить максимально полной жизнью долго-долго. Поэтому я собрала в этой книге все самое ценное, что мне довелось узнать за годы тесного сотрудничества с ведущими врачами. В книге отражено только то, в чем все медики и физиологи согласны друг с другом; непроверенных медицинских рекомендаций, которые завтра могут быть пересмотрены, здесь нет. Но главное, что я поняла: как бы далеко ни шагнула медицина, как бы ни заметны были ее достижения в лечении ряда заболеваний и установлении причин их возникновения, к сожалению, врачи не в состоянии дать нам здоровье — ни за деньги, ни по обязанности, ни по страховке — никак. Многие в глубине души это, наверное, уже начинают осознавать.

Обычно о здоровье начинают вспоминать, когда оно идет на убыль. Как не думают жители городов о воздухе, несмотря на то, что он привычно загрязнен, но его ведь вполне хватает. Но вот выезжаешь из городской загазованной толчеи, открываешь калитку, ведущую к твоей загородной фазенде — и настоящий воздух как будто врывается в легкие. Хочется намазать его на хлеб и есть большими толстыми ломтями. Тогда и на-

## *{ Почему мы бодем }*

чинаешь понимать, что значит по-настоящему дышать.

В этой книге речь пойдет о настоящем здоровье. Медики, если говорить кратко, понимают его как состояние полного физического и социального благополучия, но толком не сошлись во мнениях, что значит «социального», что значит «физического». Если у бомжа ничего не болит, его можно считать здоровым? А можно ли считать инвалидом и убогим человека, в результате травмы лишившегося конечности, но полностью восстановившегося и ведущего нормальный образ жизни? Это вопросы философского толка, и углубляться в них мы не будем, ставлю их здесь только для того, чтобы напомнить: здоровье — это очень широкое понятие, которое трактуется по-разному.

Задам еще один простой вопрос: можно ли считать здоровой женщину, которая никогда не испытала оргазма, радости телесной любви? Ответ на этот вопрос будет очень сильно зависеть от интересов отвечающего. Например, молодой мужчина, добивающийся каких-то особых ласк, будет убеждать объект своей страсти в чрезвычайной вредности для здоровья длительного полового воздержания и отсутствия оргазма. А зрелые женщины могут посмеяться над самой постановкой вопроса. И те и другие приведут убедительные аргументы верности своей позиции. Как дипломированный физиолог могу заверить,

## { Предисловие }

что и то и другое верно для конкретной ситуации и конкретных людей.

Но есть определение здоровья, с которым вряд ли будет кто-то спорить. Это очень простое определение, как и все гениальное. В категоричной юности мы не поняли смысла заявления, сделанного одной очень мудрой женщиной: «Любовь — это когда он не раздражает». Мы были, конечно, не согласны с таким примитивным определением, но с возрастом убедились в его чрезвычайной емкости и глубине. Так же скажу сейчас о здоровье. «Здоровье — это когда ничего не болит». Вам мало? Значит, вы — счастливый человек и похожи на мою бабушку, которая не понимала, как так может болеть голова. «Это же кости, — говорила она, — что там может болеть?».

Много ли желаний у нырнувшего на глубину человека, который изо всех сил работает ногами и руками, чтобы выплыть на поверхность? А у матери, чей ребенок надрывается от крика боли? Можно ли считать эту женщину здоровой — ведь лично у нее ничего не болит, у нее есть дом, и она социально благополучна?

В этой книге речь пойдет о самом важном — о здоровье, причем мы рассмотрим его с двух точек зрения. Расширив первоначальное определение, уточню: «Здоровье — это когда ни у тебя, ни у твоих близких ничего не болит: ни

## *{ Почему мы бодем }*

тело, ни душа». Наверняка вы обращали внимание, что среди врачей много верующих людей, а среди священников — тех, кто получил медицинское или биологическое образование; на память сразу приходят отец Александр Мень, митрополит Антоний Сурожский. Это не случайно: законы физиологии человеческого тела и божественные законы не только не противоречат друг другу, они дополняют друг друга, позволяя глубже понять и те и другие.

Немногие из нас хорошо знают Библию, хотя считается, что это самая продаваемая книга в мире. Вне зависимости от того, заявляет ли человек о себе в переписях населения как о верующем, вся культура и сознание человека западной цивилизации проникнуты христианскими символами и отсылками к библейским сюжетам. Чтобы в этом убедиться, достаточно пройти по залам художественных галерей в любой европейской стране и полюбоваться многочисленными прекрасными полотнами всех веков на библейские сюжеты. Но многие из них мы понимаем либо поверхностно, либо никак, либо трактуем с прямо противоположным смыслом тому, что на самом деле изображено и что было прекрасно известно художнику.

Имена Евы и Адама, пожалуй, всем знакомы, но если спросить среднестатистического человека, что за история приключилась в раю с яблоком и змеем, и какое отношение к этому имеют