Оглавление

Предисловие 9

Глава 1. Велнес и культура диет 29

Глава 2. Чистота и натуральность 81

Глава 3. Детерминанты 123

Глава 4. Мис- и дезинформация 161

Глава 5. Кроличья нора антивакцинации 203

Глава 6. Сомнительные диагнозы
и поддельные лекарства 241

Глава 7. Мошенники, аферисты
и продавцы змеиного масла 297

Глава 8. От велнеса к благополучию 355

Выражение благодарности 400

Затекстовые ссылки 403

Об авторе 431

ГЛАВА 1

Велнес и культура диет

Максин Али, изучающая взаимоотношения женщин с культурой велнеса, увлеклась этой темой в 2013 году, когда готовилась к поступлению в колледж. В двенадцать лет у нее диагностировали язвенный колит — тяжелую форму воспаления кишечника, так что к восемнадцати годам она уже достаточно настрадалась от этого хронического заболевания. Так же долго и безуспешно Али пыталась избавиться от недовольства своим телом, ограничивая себя в питании, чтобы сбросить вес, набранный в результате приема лекарств от колита. Будучи жителем сельской местности, подростком из маленькой деревеньки примерно в часе езды от Лондона, она перепробовала несколько доступных ей средств повышения уровня велнеса, включая безглютеновую и безмолочную диеты и гомеопатические средства, которые, по мнению ее матери, могли облегчить симптомы колита без побочных эффектов применения стандартных лекарств. Но по-настоящему Али подсела на культуру велнеса лишь после того, как начала подписываться на странички инфлюенсеров этой культуры

в Instagram *. «В социальных медиа я нашла множество прекрасных людей, которые рассказывали, как они вылечились от X, Y и Z, потому что выбрали “чистую” диету и отказались от молочных продуктов, глютена, сахара и прочих вредных вещей», — говорит она. Одни из этих инфлюенсеров сообщали об исцелении от хронических недугов, подобных тому, которым страдала Али. Другие заявляли, что сумели справиться с неизлечимым раком только благодаря правильному питанию и альтернативной медицине. Всем, кому надоело быть больными — и *выглядеть* больными, — мир велнес-культуры и его лучезарные, молодые и во всех отношениях привлекательные представители казались неодолимо притягательными.

Вскоре Али решила вступить в их ряды. Начала вести велнес-блог, прошла стажировку в британском фитнес-журнале для женщин и в конечном счете стала цифровым редактором одного из велнес-брендов. Поначалу ей нравилось работать в велнес-медиа, но сегодня, оглядываясь назад, Али видит, как много вреда они причиняли. «Это культура беспорядочного пищевого поведения», — говорит она. Подавляющее большинство женщин, работавших в фитнес-журнале, постоянно сидели на диетах, считали каждую съеденную калорию и регулярно проводили очищение соками. То же самое творилось в велнес-бренде, где царствовали токсичная культура чрезмерных физических нагрузок и одержимость стремлением быть (или хотя бы выглядеть) «олицетво-

---

* Социальные сети Instagram и Facebook являются продуктами компании Meta Platforms Inc., деятельность которой признана экстремистской и запрещена на территории Российской Федерации. Доступ к платформам LinkedIn, Twitter (X) и TikTok в России заблокирован. — *Прим. ред.*

рением здоровья». Али была одним из немногих сотрудников смешанной расы, и ее приняли на работу лишь для того, чтобы привлечь к бренду интерес как можно большего количества этнических групп населения.

Такая обстановка резко обострила симптомы расстройства пищевого поведения и послужила оправданием использования ограничительных диет, которые, как Али видит теперь, усугубили ее колит. «Мне казалось, что я занималась укреплением своего здоровья, потому что работа в сфере, где было принято распространять полезную для здоровья информацию, побуждала меня считать такое поведение самым эффективным способом оздоровления».

Однако в ловушку велнеса ее заманило нечто большее, чем обещанное улучшение здоровья. Али надеялась сделать блестящую карьеру, начать вести захватывающую социальную жизнь и повысить качество всех аспектов своего существования. По ее словам, жизнь редакторов, с которыми она работала, «была невероятно гламурной, они посещали элитные фитнес-студии и наслаждались экзотическими велнес-процедурами. В моих глазах они олицетворяли стиль жизни, о котором я всегда мечтала». Этот стиль процветания и жизни в свое удовольствие не имеет ничего общего с банальным выживанием и попытками избавиться от хронических недугов. «В этом главный секрет привлекательности велнеса, — говорит Али. — Дело не столько в состоянии здоровья, сколько во всем, что ему сопутствует».

«Все, что ему сопутствует» — это могучая сила, которая притягивает людей к культуре велнеса. Независимо от того, страдаем мы хроническими заболеваниями или нет, нас привлекает мифический идеал велнеса,

который сулит нам желанное счастье и безопасность в этом нестабильном мире. Нам внушают, что предотвращение болезней является священным Граалем, ключом к безоблачной жизни, а если мы все-таки заболеем, то «правильные», «натуральные» способы управления болезнью с помощью диет и физических нагрузок помогут нам почувствовать себя так хорошо, как будто у нас вообще никогда ничего не болело. Велнес-бренды и предприниматели всегда готовы продать нам эксклюзивные, недоступные миллионам людей натуральные средства и методы эффективного исцеления, о существовании которых мы часто даже не подозреваем.

Все это очень хорошо мне знакомо. Когда я была таким же начинающим журналистом, как Али, и пыталась справиться со своими недугами, меня увлекла идея достижения велнеса, основанная на ограничении питания. Каждый день я часами обдумывала, выбирала, покупала и готовила максимально «чистые» и «цельные» продукты, после чего у меня возникали сомнения в принятых решениях, поэтому в конечном счете я часто запутывалась в оценках предполагаемой полезности и вредности различных ингредиентов. Я верила, что если сумею раскрыть секрет «правильного питания», то смогу перевести свои хронические болезни в стадию ремиссии и навсегда избавиться от проблем со здоровьем (и втайне надеялась, что мое тело станет таким же гибким и стройным, как у фотомоделей, практикующих йогу).

Однако идеал велнеса оказался недостижимым, что крайне негативно сказалось на моем благополучии, а свой настрой я поневоле передала читателям

ГЛАВА 2

Чистота и натуральность

Психотерапевт Дон Серра, с которой мы познакомились в предыдущей главе, поначалу увлеклась пищевым аспектом культуры велнеса, но вскоре переключилась на сопутствующие компоненты. Подспудное осознание того, что все, чем она питается, насыщено ядовитыми химикатами, побудило ее задуматься о составе других предметов повседневного обихода и покупать только органические чистящие средства. Затем Серра сфокусировала внимание на более эзотерических вещах. «Я заинтересовалась вопросами домоводства и начала сама шить кухонные полотенца и создавать таблетки для посудомоечной машины, потому что коммерческие виды этих товаров перенасыщены ужасными парабенами», — говорит она. В результате товары, которые раньше воспринимались ею как данность и позволяли относительно быстро справляться с домашними обязанностями, превратились в камни преткновения на пути к реализации концепции велнеса в ее жизни.

Конечно, в использовании и самостоятельном изготовлении экологически чистой продукции нет ничего

плохого (если у вас достаточно свободного времени и денег, потому что для этого часто требуется изрядное количество и того и другого). Я сама время от времени что-то делаю для дома своими руками и покупаю столько экологически безопасных чистящих средств, сколько позволяет мой бюджет. Между прочим, первым местом моей постоянной работы была должность редактора в журнале о «зеленом» стиле жизни.

Но, так же как в случае с питанием, стремление к перфекционизму в других аспектах культуры велнеса может помешать нормальной жизни — и причинить вред вашему ментальному здоровью.

«Убежденность в высокой нравственности такого стиля жизни укоренилась во мне настолько глубоко, что любое отступление от ее принципов заставляло меня усомниться в крепости моих моральных устоев», — говорит Серра. Если не получалось добраться до магазина Whole Foods, чтобы запастись дорогим веганским туалетным мылом без парабенов и компонентов животного происхождения, она заходила в ближайший супермаркет Target и брала любое мыло, какое удавалось найти, но потом не могла отделаться от ощущения, что отравляет себя всякий раз, когда моет руки. Если у нее заканчивался самодельный стиральный порошок, Серра использовала покупной, но затем чувствовала, что ее одежда пропитана канцерогенами.

Вера в то, что каждое вещество, которое вы наносите на кожу или используете дома, способствует укреплению или ухудшению вашего здоровья, стала таким же отличительным признаком культуры велнеса, как и уверенность в том, что каждый кусочек съеденной вами

пищи способствует развитию болезней или исцелению от них. Часто эта идея преподносится в форме совета: избегайте этих «токсичных» продуктов и веществ, заменяя их «безопасными», но помните о последствиях, которыми чреваты нарушения правил велнес-культуры. «Если вам открылись секреты вечной, свободной от болезней жизни, то ваше нежелание применить их на практике будет равнозначно самоубийству», — говорит Серра.

Для многих людей подход велнес-культуры к питанию становится краеугольным камнем системы убеждений, согласно которой каждый пищевой продукт таит в себе потенциальную угрозу, а любой выбор стиля жизни становится вопросом жизни и смерти. То, что начинается как «чистое питание» (этот термин постепенно выходит из моды, поскольку его обоснованно критикуют за морализаторский подтекст), часто становится первым шагом на пути к «чистой красоте» и «чистому образу жизни» (эти понятия пока еще широко используются в мире велнеса). В дальнейшем это может привести к убежденности в том, что «натуральные» растительные и диетические добавки более безопасны, чем медицинские препараты, невзирая на то что продукция индустрии добавок в значительной степени не регламентирована и добавки могут содержать загрязняющие примеси и другие вредные вещества. Свойственная велнес-культуре тенденция к восхвалению всего «натурального» может побудить ее поклонников отказаться от спасающих жизни лекарств и вместо них использовать непроверенные и вредные добавки и практики велнеса.

Внутри и снаружи

Одно из самых вопиющих и пагубных предположений велнес-культуры заключается в том, что, если вы будете всегда выбирать «правильные» решения, это неизбежно приведет ваш внешний вид в соответствие с общепринятыми стандартами красоты. Если ваша внешность не вписывается в эти стандарты, скажем, из-за прыщей, сухости кожи, ломкости волос или любой из мириад других индивидуальных особенностей, которые культура велнеса (и западная культура в целом) считает «недостатками», значит у вас *не все в порядке* внутри. Возможно, вы что-то делаете не так, или недостаточно усердно занимаетесь велнесом, или вам нужно покупать больше продуктов, которые велнес-индустрия готова продавать всем, кто это осознает.

Философский постулат «красота начинается изнутри» лежит в основе рекламы необъятного ассортимента продукции велнес-индустрии. В 2018 году Бобби Браун, создатель одноименного косметического бренда и автор серии книг о велнесе, решила попробовать себя на поприще хелс-коучинга и разработала линейку добавок, якобы способных обеспечить чистоту кожи и блеск волос [1]. Несмотря на то что данные ряда исследований указывают на связь между кишечными расстройствами, такими как СРК, и кожными заболеваниями, например экземой, ученые называют ее осью «кишечник — кожа», но мы все еще очень далеки от понимания причин ее существования и не можем определить, является эта связь корреляционной или причинно-следственной [2]. На мой взгляд, более вероятной общей причиной нарушения функций кишечника и ко-

ГЛАВА 3

Детерминанты

В феврале 2020 года, когда начали усиливаться опасения по поводу нового коронавируса, в поисковиках интернета резко возросло количество запросов на тему «укрепление иммунитета»[1]. Люди искали информацию о том, как себя защитить, как сохранить контроль над становящейся все более неопределенной ситуацией. Федеральные агентства министерства здравоохранения, такие как Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), уделяли недостаточно внимания связям с общественностью, и этот вакуум быстро заполнили инфлюенсеры велнеса, знаменитости и продавцы добавок, предлагающие рецепты, продукты питания, тоники, воркауты, йогические позы, эфирные масла и множество других товаров и услуг, якобы способных усилить иммунную систему. Разумеется, их утверждения почти никогда не подкреплялись доказательствами. Следом за ними маркетингом своих услуг занялись сомнительные клиники, которые специализировались на пересадке стволовых клеток и так же бездоказательно обещали

всем желающим повысить иммунитет против вируса[2]. По мере того как пандемия набирала обороты, в маркетинговую гонку стали включаться даже мейнстримные медиаресурсы и организации здравоохранения. Крупнейший интернет-провайдер MSN (Microsoft Network) перепечатал из информационного портала Medical Daily статью «12 лучших витаминов и добавок для укрепления иммунитета к COVID-19 и гриппу»[3]. Кабельный и спутниковый канал CNBC выпустил в эфир передачу, в которой известный нутрициолог поделилась с аудиторией «пятью собственноручно разработанными рецептами блюд, помогающими повысить иммунитет и остаться здоровым во время эпидемии COVID-19»[4].

Стоит отметить, что на самом деле концепции «повышения иммунитета» не существует. С научной точки зрения этот термин неточен и может ввести в заблуждение. Иммунная система намного сложнее и многограннее, чем считает культура велнеса, и ее нельзя «укрепить» продуктами питания, добавками, травами и прочими простыми средствами. Тем не менее вполне понятно, почему во время глобальной пандемии рынок стал заполняться продукцией, обещающей повысить иммунитет. Когда что-то угрожает нашему здоровью, мы отчаянно пытаемся избежать опасности, и тогда у распространителей культуры велнеса появляется возможность нажиться на наших страхах. В таких ситуациях сомнительные продукты и практики велнеса пользуются наибольшим спросом. Их продавцы процветают, поскольку мы охотно верим, что добавки или йогические позы помогут нам взять под контроль

свое будущее, и не хотим примириться с тем, что на самом деле от нас мало что зависит, помимо соблюдения элементарных мер предосторожности, таких как ношение масок, социальное дистанцирование и вакцинация. Предлагаемые культурой велнеса сомнительные «иммуностимулирующие» протоколы создают ощущение, что наше здоровье находится в наших руках, но в конечном счете не приносят обещанных результатов, а в отдельных случаях даже приводят к тяжелым последствиям.

Пандемия показала, как мало отдельный человек способен сделать для сохранения своего здоровья и в какой степени уровень нашего коллективного благополучия зависит от политики общественного здравоохранения и социально-экономических факторов. Конечно, такие меры, как вакцинация и ношение маски в помещении, позволяют уменьшить индивидуальный риск заражения вирусом. Но эти проверенные стратегии, к сожалению, были дискредитированы и отвергнуты определенными кругами приверженцев велнес-культуры и политиками, о чем мы поговорим в следующих главах. Кроме того, вакцины и маски тоже входят в число мер коллективной защиты, поскольку они применяются большим количеством людей.

Наиболее важную роль в сохранении благополучия населения всей планеты играют факторы, которые не подлежат индивидуальному контролю и игнорируются велнес-культурой. Их называют социальными детерминантами здоровья.

Социальные детерминанты здоровья

В понятие «социальные детерминанты» входят условия, в которых живут люди, а также экономические и социальные силы, формирующие нашу жизнь на всех ее этапах, с момента рождения до смерти. Согласно классификации CDC, эти детерминанты делятся на пять основных категорий: доступность и качество здравоохранения; доступность и качество образования; социальный и общинный контекст; экономическая стабильность; условия окружающей среды в месте проживания. На более детальном уровне в число этих детерминантов входят доход, продовольственная и жилищная безопасность, защищенность от дискриминации, гарантия занятости, воздействие загрязнения воздуха и воды, а также многие другие социальные и экологические факторы риска, особенно в маргинализированных группах населения. Например, недостаточная медицинская страховка или ее отсутствие могут вынудить человека отложить или пропустить визит к врачу и отказаться от приема лекарств, что негативно скажется на его здоровье. То же самое можно сказать о стигматизации ожирения, которая повышает риск ухудшения ментального и физического здоровья и провоцирует рост насилия в обществе[5]. Еще одним социальным детерминантом здоровья является расовая дискриминация. Анализ статистических данных за 2009 год показал, что при равных уровнях социоэкономического статуса, страхового покрытия и доступа к здравоохранению цветные американцы по-прежнему получают медицинскую помощь более низкого качества, чем белые[6].