



ЦЕНТР АПОЛОГЕТИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

...подвизаться за веру, однажды преданную святым (Иуда 3)

C-101

НАСКОЛЬКО НАУЧНЫ МЕТОДЫ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ?

Д-р Пол Рейссер, д-р Дэйл Маби, Роберт Веларде

Прежде чем мы начнем рассматривать методы нетрадиционной медицины с точки зрения их совместимости с проверенными принципами биологии и физики, необходимо отметить три важных момента. Во-первых, некоторые нетрадиционные методы можно отнести сразу к нескольким категориям. В какой-то мере это зависит от подхода и ориентации конкретного специалиста. Во-вторых, примеры методик, приведенные в каждой категории, не составляют исчерпывающий перечень всех доступных сегодня методов лечения.

Наконец, в своем анализе альтернативных методов лечения мы использовали более объемные критерии, нежели те, на которые опирается движение «Медицина, основанная на фактах» (Evidence-based medicine, ЕВМ), за последние годы приобретшее значительное влияние в медицинских кругах. Как говорится в статье, опубликованной «Британским медицинским журналом» в 1996 году, ЕВМ — это «добросовестное, явное и благоразумное использование лучших на сегодняшний день фактов при принятии решений относительно лечения отдельных пациентов. На практике медицина, основанная на фактах, подразумевает соединение

личного клинического опыта с лучшими из доступных клинических данных, полученных со стороны, путем систематического исследования»¹. «Клинические данные, полученные со стороны», могут принимать различные формы, но при изучении различных лечебных методик ЕВМ обращает особое внимание на результаты хорошо продуманных рандомизированных контролируемых испытаний (РКИ). При таком подходе состояние пациентов, которых определенным образом лечат от определенного недуга, сопоставляют с состоянием других пациентов, которых лечат иным образом (или не лечат вообще). В идеальном случае ни паци-

енты, ни исследователи не знают, кто и какое лечение получает. Еще большую ценность для ЕВМ представляют систематизированные отчеты о сериях рандомизированных испытаний, — они считаются «золотым эталоном» для определения потенциальной эффективности того или иного метода лечения.

В целом, медицинские работники хорошо относятся к деятельности ЕВМ, поскольку все больше врачей стремятся строить свои клинические решения на более прочном основании, нежели давние (но возможно неэффективные) традиции, устаревшие инструкции или «то, что мы здесь всегда делали в таких случаях». Попытки применить

НАШИ АДРЕСА:

РОССИЯ • 194044 С-Петербург, а/я 954, Центр Апологетических Исследований • E-MAIL: Russia@ApolResearch.org • <http://www.ApolResearch.org>
УКРАИНА • 01001 Киев-1 а/я В-92 Центр Апологетических Исследований • E-MAIL: Ukraine@ApolResearch.org • <http://www.ApolResearch.org>

методологию ЕВМ к нетрадиционным методам лечения пока еще находятся в зачаточной стадии, хотя не так давно вышли в свет две книги, интересные тем, что они пытаются обобщить некоторую часть имеющихся данных². Но чуть позже мы убедимся в том, что не все альтернативные методы одинаково пригодны для исследования по методикам ЕВМ. Те из них, что попадают в первую и вторую категорию — в особенности те, которые предполагают использование лекарственных растений, витаминов и БАДов*, — достаточно хорошо соотносятся с современными научными данными и могут быть результативно проверены путем РКИ, испытаны на практике, проанализированы, и результаты этих исследований могут принести пользу пациентам. Что же касается более «экзотических» категорий, включающих в себя «энергетические» воздействия, древние системы врачевания (вроде аюрведы и традиционной китайской медицины), а также парапсихологические и шаманские методы, то в их основе лежат представления о причинах и способах лечения болезней, которые далеко не всегда можно совместить с методиками ЕВМ.

Категория 1: методы, основанные на реальных данных

В эту категорию попадают методы, чьи основополагающие предпосылки и приемы не требуют отступления от фундаментальных законов биологии, физики и физиологии человека.

Витаминные и минеральные добавки, лекарственные травы

Предупреждает ли витамин Е заболевания коронарных артерий? Помогает ли зверобой в борьбе с депрессией? Может ли «Гинкго билоба» улучшить память и нормализовать деятельность мозга? Рек-

* БАД — биологически активная добавка (прим. ред.).

ламных проспектов об этих и других пищевых добавках множество, и объемы продаж БАДов за последнее десятилетие значительно выросли. Из всех разновидностей альтернативной медицины потенциальную пользу от использования витаминных и минеральных добавок, а также лечения определенных болезней препаратами лекарственных трав проще всего поверить. Здесь приходится иметь дело не с какими-то невидимыми энергиями, оказывающими загадочное воздействие, а с простой (разве что трудоемкой) задачей отделить то, что действует, от того, что не действует, выявить задействованные физиологические механизмы, разработать разумные инструкции по безопасному использованию этих препаратов и установить, какие из них изготовлены надлежащим образом. В Европе, где врачи чаще используют препараты на основе лекарственных трав, уже собран значительный объем данных. В Соединенных Штатах применение пищевых добавок тоже набирает обороты, подстегиваемое маркетинговой политикой и их широкой популярностью у населения. Пока еще рано говорить, какую роль в развитии этого направления будут играть научные исследования.

Биофидбэк (биологическая обратная связь)

Эта методика предусматривает использование специального электронного оборудования, чтобы каким-то образом управлять функциями организма, которыми мы обычно сознательно не управляем. Теоретически, наблюдая за реакцией температуры кожи, частоты пульса и даже электромагнитных импульсов мозга на различные психические упражнения, можно научиться справляться с некоторыми заболеваниями. Например, некоторые могут научиться снимать приступы мигрени, контролируя температуру кожи на руке, хотя полезность этой методики ограничивается тем, что ее освоение тре-

бует усилий и самодисциплины (не говоря уже о способности сохранять нужное психическое состояние в разгар напряженного трудового дня или на пике эмоционального всплеска).

В рамках такого применения метод биологической обратной связи — вовсе не «альтернативная» терапия, а, скорее, традиционный инструмент с ограниченной областью применения. Однако некоторые исследователи этого метода упорно рекламируют его как некую разновидность «электронной йоги», высокотехнологичный способ изменения сознания. К примеру, в конце 70-х годов британский психолог К. Максвелл Кэйд писал в предисловии к своей книге *The Awakened Mind: Biofeedback and the Development of Higher States of Awareness*: «Моя работа... хотя и полностью включает в себя основные принципы и методики биологической обратной связи во всех аспектах, сосредоточена на одном-единственном направлении и акценте — сочетании биологической обратной связи с древним искусством медитации, чтобы попытаться достичь максимального осознания тела/разума, что, в свою очередь, приведет к постепенному развитию высших уровней сознания»³.

Об этой разновидности биофидбэка гораздо чаще говорили в давно минувшие времена движения холистического здоровья. В наши дни о мистическом применении этой методики в сфере альтернативных методов лечения слышно редко.

Массаж

В зависимости от конкретной методики, массаж можно отнести не только к этой, но и к двум следующим категориям, поскольку за общим названием «лечебный массаж» скрывается внушительное число разнообразных методик, претензии и теоретические основы которых разнятся в самых широких пределах. К примеру, одна медицинская ассоциация из Калифорнии в своем проспекте приводит список из 24-х разновидностей мас-

сажа. Популярный сборник «Альтернативная медицина для „чайников“» утверждает, что под общее определение массажа («манипуляции с мягкими тканями тела»)⁴ подпадает более сотни различных процедур.

Большинству американцев знакома понятная, расслабляющая и тонизирующая процедура, которую обычно называют «европейским» или, точнее, «шведским» массажем, и которая представляет собой серию поглаживающих и постукивающих движений, прилагаемых к каждой отдельной мышце по всему телу⁵. Вот уже десятки лет массаж является основной услугой, предлагаемой в американских оздоровительных клубах и на курортах, но до недавних пор не имел широкого применения в традиционной системе здравоохранения. Учитывая, что хорошо сделанный массаж обычно сопровождается приятным и глубоким расслаблением, нетрудно оценить его потенциальную пользу при таких состояниях, как хронические боли, мышечные спазмы, спортивные травмы, головная боль, беспокойство и депрессия. По некоторым утверждениям (в разной мере подтвержденным исследованиями), массаж помогает при повышенном давлении, артрите, аллергиях, синусите и во время восстановления после операции.

Все эти возможности заслуживают дальнейшего изучения — как для того, чтобы повысить эффективность массажа в качестве лечебной процедуры, так и для того, чтобы расширить спектр существующих способов лечения различных недугов. Однако чрезмерное количество техник массажа и поразительная эффективность, которую приписывают многим из них, могут осложнить эту задачу. Как мы уже упомянули, альтернативным методам лечения сплошь и рядом приписывают «холистическое»⁶ воздействие, и проповедники многих форм массажа уверяют, что их конкретные методики нормализуют энергетические потоки, приводят тело и разум в состояние гармонии, улучшают работу различных орга-

нов тела и т. д. Такие рекламные заявления, наряду с утверждениями, что некоторые методики дают «омолаживающий» или замедляющий старение эффект, выталкивают лечебный массаж на зыбкую почву второй категории альтернативных методов лечения («экстраполяции»).

Еще большую озабоченность вызывает тот факт, что многие массажисты свободно черпают знания из традиционной китайской медицины и прочих мистических учений, — они говорят, что посредством таких методик, как акупрессура⁷, шиацу⁸ или рейки⁹, могут управлять невидимой энергией (*ци*). Некоторые применяют подошвенную или ладонную рефлексологию — сомнительную, но не теряющую популярности методику воздействия на некоторые точки ладоней и ступней, якобы благотворно влияющую на работу многих органов. Немногие вторгаются в еще более причудливую область — так называемую «терапию полярности», которая якобы нормализует электромагнитные поля организма при помощи разнообразных процедур, в том числе и массажа. Такие методики относятся к третьей категории («все ваши знания неверны») — входящие в нее методы лечения и диагностики кардинально расходятся с фундаментальными законами биологии и физики.

Методики релаксации

Как и в случае с массажем, термин «методики релаксации» используется для обозначения самых разных процедур, и далеко не все они вписываются в одну и ту же категорию. Конечно, целью релаксации является снятие психологического и эмоционального напряжения или возбуждения без более привычного (и потенциально опасного) обращения к медикаментам или алкоголю. Очевидно, что многие (будь у них время и желание) предпочли бы испытанный способ расслабиться: сочетание горячей ванны, приглушенного света и негромкой музыки. Но многие амери-

канцы также проявляют интерес к различным методикам релаксации. В последние десятилетия XX века наибольшую известность приобрела методика «реакции релаксации», впервые описанная доктором медицины Гербертом Бенсоном¹⁰ в книге под таким же названием. В начале 70-х годов д-р Бенсон изучал физиологические реакции практикующих последователей Трансцендентальной медитации (ТМ), которую энтузиасты рекламировали как научный, нерелигиозный метод избавления от стресса. Посвященным в ТМ сообщали (и до сих пор сообщают) тайную мантру — якобы специально подобранное для данного человека слово, которое нужно многократно повторять во время медитации. (Впоследствии исследователи обнаружили, что «специально подобранная» мантра неизменно представляет собой имя одного из индуистских богов, что противоречит заявлениям о «нерелигиозной» сути ТМ¹¹.) В конце концов, д-р Бенсон пришел к выводу, что ни в процессе обучения, ни в мантрах ТМ нет ничего уникального, и разработал намного более простую методику, не имеющую под собой никакой индуистской подоплеки.

Общепризнанно, что человеческие существа реагируют на все стрессовые ситуации — серьезные или незначительные, физические или эмоциональные, реальные или вымышленные — однотипно: происходит выброс адреналина и других гормонов в кровь, мышцы напрягаются, зрачки расширяются, учащается пульс, и повышается кровяное давление. Такую реакцию издавна называли «беги или дерись» (в память о наших далеких предках, которым не оставалось ничего другого при встрече с врагом или хищником). Важным элементом этой реакции на стресс является выход из стрессового состояния — физиологический аналог сигнала «отбой», восстановление физического и эмоционального спокойствия после исчезновения угрозы. К сожалению, многие из нас, жителей развитых стран, постоянно,

изо дня в день переживают стресс, не попадая в ярко выраженные ситуации типа «беги или дерись», — в результате, многие живут в непрерывном состоянии повышенной или даже высокой физической и эмоциональной тревожности. Это может вызвать или усилить целый ряд симптомов, в том числе головную боль, хронические болевые синдромы, нарушения сна, хроническую слабость, расстройства кишечника, не говоря уже о симптомах, напрямую связанных с беспокойством: сердцебиении, одышке и даже приступах панического страха). Некоторые исследователи утверждают, что постоянный неконтролируемый стресс не только вызывает перечисленные симптомы, но и может нанести вред организму.

В своей работе д-р Бенсон описал простую методику, которая должна дать организму психологический сигнал «отбой» — физически и эмоционально расслабленное состояние, при котором кровяное давление и частота сердечных сокращений постепенно снижаются, а напряженные мускулы расслабляются. Как и в ТМ, эта методика состоит из двух ежедневных двадцатиминутных сеансов, когда человек удобно устраивается в тихом месте и тихо повторяет какое-то слово или фразу, не обращая внимания на прочие мысли. В отличие от сеансов ТМ, повторять можно любую нейтральную или позитивную фразу — к примеру, «мир», «один» или «Господь — пастырь мой». Эти ежедневные упражнения должны не только вызвать немедленное улучшение самочувствия, но и уберечь человека от множества негативных последствий стрессового состояния. Что еще важнее, это простая и понятная методика, использование которой не требует какой-то особой логики или перемен в мировоззрении. Это нельзя сказать обо всех способах релаксации — многие из них (например, ТМ) по сути представляют собой восточные метафизические ритуалы в западной «обложке».

Опубликовав первую работу, д-р Бенсон расширил границы своих

исследований и экспериментов — он не только написал несколько книг о взаимодействии разума и тела¹², но и основал Медицинский институт разума и тела, а также собственную клинику при Медицинском центре «Бет-Израэль» в Бостоне. При этом, он все больше интересовался влиянием на исцеление «фактора веры» — эта тема очень важна для оценки индивидуальных реакций как на альтернативные, так и на традиционные методы лечения.

Хироспиритика (мануальная терапия)

Во всем мире хироспиритика как разновидность медицинской помощи пользуется таким широким признанием, что есть все основания спросить, стоит ли причислять ее к альтернативным или нетрадиционным методам лечения? По некоторым оценкам, через руки примерно 50 тысяч американских хироспиритиков ежегодно проходят 190 млн. пациентов — в том числе каждый третий пациент, жалующийся на боль в нижней части спины¹³. Их деятельность лицензирована во всех 50 штатах США и предусмотрена самыми популярными планами медицинского страхования. Несмотря на ее широкое распространение, хироспиритику по-прежнему считают альтернативной методикой — и не только из-за ее яркой истории (в которой были и острые конфликты с традиционными медицинскими организациями), но и благодаря притязаниям и поступкам некоторых «специалистов» в этой области.

Рамки этой статьи не позволяют нам подробно поговорить об истоках и истории хироспиритики, но многие проблемы, с которыми эта методика сталкивается в XX веке, проистекают из учений ее создателя, Д. Д. Палмера (1845-1913). Прежде чем в 1985 году Палмер заложил основание хироспиритики, он в течение десяти лет занимался «магнетическим целительством», суть которого заключалась в нормализации потока «животного маг-

нетизма» внутри тела. Как и многие современные «энергетические» методы лечения, «магнетическое целительство» основывалось на предпосылке, что беспрепятственное течение этой невидимой энергии обеспечивает крепкое здоровье, а болезни возникают из-за помех, возникающих на ее пути. Палмер дал животному магнетизму новое название, «природный разум», и заявил, что главным каналом этой энергии в человеческом организме является спинной мозг и его ответвления. Если в позвоночнике есть смещения («подвывихи»), течение энергии нарушается, и от этого возникает болезнь. В конце XIX века популярности подобных представлений способствовало широкое хождение в среде врачей традиционной практики термина «раздражение спинного мозга», при помощи которого объясняли все жалобы пациентов, имевшие непонятную природу. Палмер утверждал, что восстановление тока энергии путем вправления «подвывихов» позвоночника (слово «хироспиритика» буквально означает «работа руками») не только облегчает локальную боль, но и, по сути, является ключом к излечению всех болезней.

19 сентября 1895 года Палмер трудился над шейным отделом позвоночника одного пациента, страдавшего глухотой, и к тому мгновенно вернулся слух, — так, во всяком случае, говорили. Это событие стало легендой хироспиритики, хотя рассказы очевидцев о том, что именно произошло в тот день, не вполне сходились друг с другом¹⁴. Но после столь драматического начала (непостижимого с точки зрения физиологии слуха) у Палмера появились и последователи, и довольные клиенты. Это же событие вызвало разумную критику — и не только со стороны профессиональных врачей, но и изнутри движения. С самого начала в среде хироспиритиков шли постоянные споры о существовании «природного разума», о способности хироспиритических манипуляций лечить любые болезни, о точном определении подвывиха, о природе нарушений в спин-

ном мозге, которые можно исправить при помощи хиропрактики, и даже о том, какие виды хиропрактических манипуляций наиболее эффективны и приемлемы.

Б. Дж. Палмер, сын и преемник Д. Д. Палмера, отстаивал преимущества «неразбавленной» хиропрактики — «конкретной, чистой и неизменной» традиции высвобождения «врожденного разума» путем одних лишь манипуляций с позвоночником. Он противопоставлял «неразбавленное» учение различным «коктейлям», которые сегодня составляют явное большинство. Стоит ли говорить, что именно «коктейли» помогли этой методике постепенно завоевать доверие широких медицинских кругов? Отказавшись от учения о единой причине всех болезней, которая ставит сторонников «неразбавленной» хиропрактики в один ряд с теми, кто считает Землю плоской, они ограничивают число недугов, поддающихся лечению при помощи мануальной терапии, и одновременно прибегают к другим вариантам лечения. Некоторые приняли на вооружение методы, используемые врачами традиционной практики: УЗИ, местное прогревание, лечебную физкультуру, контроль за осанкой — в том числе и за эргономикой рабочего места (например, за размерами и конфигурацией кресла, стола и оборудования), которая может быть причиной хронических болей. Врачи, предлагающие такие услуги, называют себя консультантами по заболеваниям мышц и костей скелета. Их специализация на лечении болей в нижней части спины — чрезвычайно распространенной проблеме и постоянном источнике новых пациентов — также способствовала официальному признанию хиропрактики системой традиционного здравоохранения.

В декабре 1994 года одно из федеральных медицинских агентств США изучило текущие научные публикации и пришло к следующему выводу: «Эта процедура может быть полезна пациентам с острой болью в нижней части спины, если применяется в течение месяца с

момента появления жалоб. Пробное использование этой методики в отношении больных, у которых симптомы наблюдаются дольше месяца, возможно, не представляет опасности, но его эффективность не доказана»¹⁵. Другие возможные области применения хиропрактики все еще находятся в стадии изучения, и результаты исследований неоднозначны. К примеру, исследования эффективности этой методики при лечении головных болей в некоторых случаях давали положительный результат, а в других случаях результаты можно было толковать по-разному. Одно недавнее исследование не смогло установить эффективность хиропрактики при лечении астмы у детей, а свидетельства ее пригодности для лечения других заболеваний (таких, как повышенное кровяное давление) недостаточны. Это лишний раз убеждает традиционных врачей в том, что сферой применения хиропрактики остается боль в мышцах и суставах.

Акупунктура, основанная на принципах неврологии

В последние три десятилетия XX века американская система здравоохранения впитала в себя многие аспекты традиционной китайской медицины. Наиболее заметным новшеством была акупунктура — жители Запада не перестают восхищаться ей как экзотическим подходом к лечению широкого круга болезней. Акупунктура широко применяется в США, механизм ее воздействия изучен с самых разных точек зрения и описан в научных публикациях и прессе, не говоря уже о пропаганде со стороны приверженцев этой методики. В классических китайских представлениях о болезни и ее лечении (акупунктура — лишь одно из многих их составляющих) слишком много мистики — взять хотя бы специальные формулы для определения точек, в которых невидимая энергия «ци» течет или не течет по таким же невидимым каналам, именуемым «меридианами».

Западные исследователи обнаружили, что акупунктура дает результаты при лечении определенных заболеваний, но при этом большинство из них объясняет этот феномен, исходя из современных представлений о нервной системе человека. Именно такой подход был положен в основу исторического Совместного заявления об акупунктуре, выпущенного в 1998 году Национальным институтом здравоохранения США. В этом документе говорилось, что акупунктура эффективно помогает при тошноте и рвоте после хирургических операций и сеансов химиотерапии, при болях после стоматологических операций и, возможно, при тошноте во время беременности. Авторы документа пришли к выводу, что в ряде других случаев — многие из которых связаны с болью (головные и менструальные боли, боли в спине и суставах, запястный туннельный синдром, фибромиалгия, восстановительный период после инсульта, наркозависимость и астма) — акупунктура может быть полезна как часть комплексного лечения. В документе также было отмечено, что такие ключевые понятия акупунктуры, как течение энергии «ци» и система меридианов, «трудно примирить с современной биомедицинской информацией»¹⁶.

Действительно, если не большинство, то, по меньшей мере, значительная часть обученных на Западе специалистов по акупунктуре, похоже, согласится с тем, что эффект от этой процедуры объясняется прежде всего совокупностью биохимических процессов в нервной системе — включая небольшие периферийные нервы, спинной мозг и головной мозг, — а также выбросом в кровь блокирующих боль соединений, известных как эндорфины. Эти специалисты зачастую скептически отзываясь о существовании меридианов и потоков «ци» и применяют акупунктуру для лечения лишь ограниченного круга болезней. Но на практике они, как правило, действуют «по книге», определяя точки и способы игло-

укальвания так, словно древние схемы напечатаны в последнем издании «Анатомии Грзя». Не стоит и говорить, что врачи, принимающие все аспекты традиционной китайской медицины, не слишком критически относятся к тому, какие болезни они могут вылечить, и энергично отстаивают представления о здоровье и болезнях, основанные на «ци» и меридианах.

В результате, пациент, который обращается к помощи специалиста по акупунктуре за избавлением от конкретных проблем (например, боли после стоматологической операции, которую акупунктура в какой-то степени облегчает), порой не может однозначно определить, каких взглядов придерживается его врач. Будет ли лечение попыткой просто унять боль или экспериментом из даосской метафизики? Если пациент хочет прибегнуть к помощи альтернативных методов лечения, которые могут повлечь за собой определенные духовные последствия, ему важно кое-что знать о духовной ориентации своего врача.

Категория 2: логические экстраполяции

Следующая категория объединяет в себе методы лечения, которые хоть как-то связаны (пусть даже только терминологией) с общепризнанными принципами биологии, но в остальном действуют на неизвестной или известной лишь их сторонникам территории. К этому числу относится целый ряд альтернативных методик — древних и современных, широко известных и ничем не прославившихся, имеющих долгую историю и мимолетных, загадочных и откровенно глупых. Можно сказать, что в этой категории присутствует некоторая «текучесть», поскольку она регулярно пополняется «новичками» и теряет «старожилов». Ежегодный урожай новых методик столь велик, что не имеет смысла составлять их список, — тем более, что уже через год значительная часть списка изменится.

Что роднит все подобные методики, так это стремление использовать в своих целях терминологию и — хотя бы отчасти — общепризнанные положения современной биологии и физики. Их также роднит тенденция брать эту терминологию и, оттолкнувшись от нее, пускаться в какие-то очень сомнительные авантюры. В некоторых случаях в претензиях адептов новых методик присутствует даже некоторая доля теоретического правдоподобия, и они изредка опираются на проведенные эксперименты и результаты исследований. В остальном же подобные методы основаны на идеях, которые звучат как художественный вымысел, а не научные теории.

Все эти методики без исключения преподносятся людям с оптимизмом, энтузиазмом и прямотаки евангелизационным рвением. Почти все они предлагаются на суд общественности еще до того, как наука вынесет им свой вердикт, уклоняясь таким образом от критики со стороны коллег-врачей, которая считается краеугольным камнем традиционных исследований в области медицины. Иногда, если какая-то теория или продукция вызывает повышенный интерес в обществе, они все равно получают профессиональную оценку, как правило, в виде саркастических вопросов, способных подорвать доверие к предприятию в целом. Но в большинстве случаев никакие беспристрастные исследования и даже откровенно скептические отзывы консервативных ученых не способны умерить пыл тех, кто превозносит преимущества этих методов лечения. Не остановят они и тех, кто хочет вернуть утраченное здоровье, — такие люди прислушиваются к рекламе, книгам, лекциям и, прежде всего, к свидетельствам удовлетворенных потребителей, которые расхваливают эти методики. К сожалению, многие из этих методик порождают разнообразные проблемы (в большинстве своем физические, а не духовные). К числу последних относятся рас-

пространение ложных сведений о нормальном состоянии организма и причинах болезней; ненужные траты, прежде всего материальные, на сомнительной ценности процедуры; задержка с постановкой более точного диагноза (что очень опасно, если речь идет о серьезном недуге) и, в редких случаях, непосредственный ущерб здоровью. Некоторые из этих последствий мы рассмотрим на примерах, приведенных ниже.

Диеты, пищевые добавки и сверхдозы витаминов

Ниже перечислены самые распространенные доводы в защиту методик, попадающих в эту категорию.

- Продукты, которые большинство из нас может купить в магазинах, не удовлетворяют потребности нашего организма или даже вредны. Почва, в которой растут фрукты, овощи и зерновые, истощена или отравлена пестицидами и другими ядами. Животные, снабжающие нас мясом, напичканы гормонами, антибиотиками и другими лекарствами, а кроме того, они могли вместе с кормом проглотить ядовитые вещества или даже опасные микроорганизмы. Мы не только не получаем необходимые питательные вещества — наш организм вдобавок вынужден совершать лишнюю работу, чтобы нейтрализовать вредные составляющие нашей диеты.

- Вариацией на эту же тему можно назвать и наблюдение, что население развитых стран давно приучено к пище, содержащую чрезмерное количество жира, сахара и калорий вообще, не говоря уже об алкоголе и кофеине. Более того, многие любимые нами продукты в процессе рафинирования и обработки теряют ценные питательные вещества. Еще один популярный довод сводится к тому, что темп и стрессы повседневной жизни увеличивают на-

грузку на метаболизм и иммунную систему нашего организма, и питательных веществ не хватает для обеспечения нормальной жизнедеятельности в таких условиях. Вдобавок, многие распространенные лекарства (особенно антибиотики, которые нарушают микрофлору пищеварительного тракта) препятствуют надлежащему усвоению пищи.

· Помимо того, что в нашей пище недостаточно витаминов и минералов, существующие среднесуточные нормы их потребления занижены во многих, если не во всех случаях.

· Наконец, целый ряд распространенных жалоб на здоровье: слабость, мигрень, боль в мышцах и суставах, аллергии, сексуальные расстройства (в особенности импотенция и снижение либидо), расстройства пищеварения, постоянные простуды и другие болезни, медленная потеря (или набор) веса — якобы свидетельствует о дефиците питательных веществ в организме.

Многие из этих утверждений звучат разумно, но соответствуют ли они действительности? Ответ — «Да, нет, возможно». Да, многие из нас, несомненно, могли бы улучшить свой рацион питания, особенно в отношении количества потребляемой пищи. Кто-то скажет, что главной проблемой питания в развитых странах является широчайший выбор продуктов, доступных гражданам. Была ли у наших предков лучшая пища, чем у нас? Наверное, нет, если принять во внимание трудности, связанные с ежедневной поставкой среднему человеку чистой пищи. Каких-нибудь сто лет назад широкий выбор продуктов на полках среднего американского супермаркета показался бы чудом, и даже сегодня он выглядит весьма впечатляюще по сравнению с ежедневным рационом большинства жителей планеты. Достоверны ли официальные нормы среднесуточной потребности организма в витаминах и минералах? Если речь идет о профилактике ави-

таминоза у большинства людей, то, наверное, да. Что же касается профилактики других заболеваний у мужчин и женщин, у молодых и старых, то, возможно, нет — мнения по этому поводу по-прежнему расходятся. Должно ли нас беспокоить наличие химикатов в пище? Все зависит от конкретного вещества, его количества, вида пищи и человека, ее потребляющего. Широкие заявления о вреде добавок и консервантов или же о достоинствах продуктов, в которых нет таких веществ, злоупотребляют доверием публики. Действительно ли причина всех перечисленных выше симптомов — выбор продуктов и дефицит микроэлементов? Возможно — но вовсе не в таких катастрофических масштабах, о которых говорят рекламные агенты.

Давайте на мгновение допустим, что диета среднего американца действительно нуждается в изменениях, — чем же могут нам помочь альтернативные методики? Процесс постановки диагноза и назначения разнятся в зависимости от конкретного вида терапии и предпочтений конкретного врача. В расчет принимаются симптомы, внешние признаки и результаты разных анализов (подчас сомнительных) — например, анализ химического состава крови (на уровень содержания витаминов) и волос, которые традиционные врачи обычно не назначают. Некоторые целители ставят диагноз по «вытянутой руке»: пациент держит в одной руке или во рту некое вещество, действие которого определяется по силе вытянутой руки. (Этот прием — часть методики под названием «прикладная кинезиология». В его основе лежит теория о незримых энергетических потоках, заимствованная из традиционной китайской медицины.) Немногие прибегают к помощи экзотических электронных устройств, якобы способных определить потребность в питательных веществах и чувствительность к той или иной пище. Поскольку препараты и пищевые добавки, якобы нормализующие процесс питания, за редким исключением можно

свободно и без рецепта купить в магазинах или заказать по почте, многие (если не большинство) сами прописывают себе лечебную диету или курс лечения.

В основном, методы лечения распадаются на четыре категории.

Изменение рациона питания. Людям советуют более разумно подходить к выбору продуктов — выбирать продукты с меньшим содержанием жиров и сахара, класть в корзину побольше фруктов, овощей и злаков; готовить пищу из свежих продуктов, а не из полуфабрикатов и консервов. Против таких изменений в режиме питания никто возражать не станет, их можно считать «альтернативными» лишь в том смысле, что они противоречат привычному для нашего общества образу мышления. Более настойчивые (или предприимчивые) в своем стремлении к здоровому питанию будут искать продукты с ярлыками «натуральный», «органический» или «сто процентный». Но что скрывается за подобными ярлыками — рекламная уловка производителей или реальное качественное превосходство над аналогичными продуктами в соседнем магазине — спорный вопрос. Возможно, окончательный ответ зависит лишь от порядочности конкретного продавца.

Ограничения в питании и «лечебные» диеты. Многие из тех, кто убежден во вредности западного образа питания, тяготеют к различным формам вегетарианства. Вегетарианство может быть здоровым и полноценным питанием (и даже явно более здоровым, чем мясоядение), если в пищу употребляется широкий спектр продуктов. Однако некоторые не ограничиваются только избирательным рационом и устанавливают себе жесткие, порой даже жестокие диеты. Макробиотические¹⁷ диеты, к примеру, содержат уравновешенное количество пищи «инь» и «ян» (т. е. «сжимающейся» и «расширяющейся» пищи), и этот принцип заимствован из восточной мистической философии. Некоторые энтузиасты утверждают, что диета убе-

регают их от рака; а фанатичные приверженцы этой идеи даже полагают, что диета несовместима с обычной химиотерапией. Макробиотические диеты способны отвлечь человека не только от традиционных методов лечения — они вызывают озабоченность даже у сторонников альтернативного лечения и образа жизни (в связи с возникающим дефицитом питательных веществ в организме)¹⁸.

Раковым больным, которые обращаются за помощью в клиники нетрадиционной медицины (обычно в Мексике), также прописывают строгие диеты — например, диеты Герсона или Хокси, — якобы способные бороться с некоторыми опухолями. Общеизвестно, что консервативная медицинская наука уже многие годы ищет и выявляет системы питания, повышающие или снижающие риск заболевания раком. Но нет практически никаких доказательств того, что какая-то диета, тем более очень жесткая, может во всех случаях успешно лечить уже развившийся рак.

Сверхдозы витаминов. Диетологи все еще не установили границы суточной потребности организма в витаминах и минералах, которые (по крайней мере, для некоторых людей) могут превышать официально установленные показатели. (Последние установлены исходя из количества различных веществ, необходимого для профилактики определенных болезней: цинги, пеллагры и бери-бери, которые практически исчезли в развитых странах.) Существует мнение, что нормализовать режим питания и лечить болезни можно при помощи огромных, тысячекратных доз витаминов и минералов. Д-р Лайнус Полинг, пропагандировавший лечение простуды и других заболеваний при помощи сверхдоз витамина С, ввел понятие «ортомолекулярной» медицины (в частности, психиатрии), которая использует такой подход.

«Панацея» пищевых добавок. Рассматривая нетрадиционные методы лечения первой категории (основанные на реальных данных),

мы отметили, что использование трав и пищевых добавок при некоторых болезнях (например, зверобоя при депрессии) — та самая область альтернативной медицины, в которой систематические исследования, без сомнения, принесут неплохие результаты. Но с экранов телевизоров и из Интернета в руки и желудки потребителей продолжает поступать непрерывный поток продуктов, которые, если верить рекламе, помогают чуть ли не при любых болезнях, особенно при повышенной утомляемости. Этот универсальный симптом неизменно занимает первое место в списках проблем, от которых, судя по рассказам удовлетворенных покупателей, нас избавляет тот или иной препарат, будь то «царская мазь», «активированная пыльца», гормоны роста, коллоидные минералы, проросшие зерна пшеницы, экстракт зеленого чая, зеленый ячмень, орегано или любой другой из множества уникальных и особых составов, содержащих витамины, минералы и травы, отобранные в результате «кропотливых многолетних исследований».

Многие подобные продукты распространяются через рекламу в СМИ, некоторые — через систему сетевого маркетинга. Просмотрев несколько рекламных роликов о таких препаратах, трудно не обратить внимания на общие черты: безудержный оптимизм относительно действенности препарата, свидетельства пациентов и, к сожалению, неперемнная доля недостоверной информации о здоровье и болезнях. Реклама может быть интересной, но нередко раздражает. Каким образом все эти товары могут решать такое количество одних и тех же проблем? Следует ли одновременно принимать несколько таких препаратов?

Все упомянутые средства и методики в разной степени пользуются доверием людей, но некоторые из них предполагают радикальное отступление от законов биологии. Главная проблема в том, насколько честно изложены факты, насколько логичны причинно-след-

ственные связи в объяснениях, и насколько надежны фактические обоснования. Маловероятно, что многие подобные методики когда-либо подвергнутся анализу с этой точки зрения, — либо потому, что непонятна сущность метода, либо потому, что его основополагающие принципы слишком нелепы, чтобы их серьезно изучать. Некоторые наиболее широко используемые методы (например, применение соединений глюкозамина-хондроитина для профилактики и лечения артрита) дают достаточно хорошие результаты, чтобы имело смысл провести более широкие клинические испытания с целью определить пользу этих методов в долгосрочной перспективе. Лишь немногие методики (например, препарат лэтрил, которое много лет рекламировали как лекарство против рака) были тщательно изучены и неоднократно признаны неэффективными¹⁹.

Мы не будем подробно анализировать все существующие на рынке диеты и пищевые добавки. Но следует заметить, что именно в этой области нетрадиционной медицины чаще всего подвизаются многочисленные мошенники. Неумные критики альтернативных методов лечения, в большинстве своем, склонны относить *все* объекты своих нападок к этой категории. Мы же, со своей стороны, стараемся провести границу между теми, кто сознательно и намеренно обманывает своих клиентов, и теми, кто искренне убежден в действенности своего продукта или метода. Однако следует признать, что экстравагантные обещания многих энтузиастов диет и пищевых добавок, особенно если они сами продают эти товары, крайне затрудняют определение этой границы.

Экологическая медицина

Экологическая медицина — это расширенная версия предыдущего направления, область интересов которой начинается там, где лечение при помощи диет и пищевых

добавок исчерпывает свои возможности. Сразу следует отметить, что альтернативные методики, именуемые «экологической медициной», имеют самое отдаленное отношение к таким традиционным понятиям, как здравоохранение, охрана труда и токсикология. Не ограничиваясь утверждением, что многие распространенные симптомы и болезни вызываются диетическими проблемами: выбором, загрязненностью, недостатком и взаимной несовместимостью продуктов питания, — экологическая медицина также исходит из предпосылки, что причиной расстройств может быть широкий спектр веществ и энергий, с которыми мы сталкиваемся каждый день. К этому числу относятся химические соединения в воде и воздухе, ткань нашей одежды, ртуть в зубных пломбах, простейшие организмы (вроде обыкновенных дрожжей *Candida albicans*), излучение электронных устройств, приборов и линий электропередач. Тем, у кого обнаруживаются аллергические реакции на широкий спектр веществ, ставят диагноз «множественная химическая чувствительность», хотя сомнения в существовании этого расстройства высказали многие врачи традиционной практики.

Симптомы, которые обычно объясняют неблагоприятной экологией, на удивление похожи на недуги, которые связывают с неправильным питанием и дефицитом питательных веществ, и открывает этот список утомляемость. Анализы, используемые поборниками экологической медицины для выявления причин болезней, тоже похожи, разве что еще более изощренны. Они включают не только изучение истории болезни и общий осмотр, но и полный анализ крови (в т. ч. тест на «живые клетки»), волос и мочи, не говоря уже об использовании различных электронных устройств. А перечень возможных способов лечения в этой сфере выходит далеко за рамки изменения рациона питания и приема пищевых добавок. Поскольку лишь немногие пациенты способны оставить дом и

перейти на неизведанную территорию в поисках более безопасного окружения, во многих случаях курс лечения предполагает большие затраты на очистители воздуха и воды, генераторы отрицательно заряженных ионов, дополнительное снабжение кислородом, одежду без токсических веществ и так далее. Кроме того, экологическая медицина часто находит у своих пациентов повышенное содержание различных токсинов, которые необходимо вывести из организма, и ослабление иммунной системы, которую следует укреплять, обычно при помощи больших доз пищевых добавок. Некоторые утверждают, что для поддержания здоровья организм нуждается в очистке толстой кишки, в связи с чем рекомендуются регулярные клизмы с различными веществами. (Тем, кто не хочет регулярно подвергаться этой процедуре, прописывают различные виды клетчатки и слабительных препаратов.) Более радикальный и дорогостоящий подход — замена всех зубных пломб, которые могут содержать ртуть. (Традиционные стоматологические клиники уже неоднократно заявляли, что это вовсе не обязательно.)

Многие составляющие экологической медицины очень непросто подвергнуть стандартной процедуре научного анализа, поскольку они построены по принципу «круга в доказательствах». К примеру, в нескольких работах можно встретить утверждения, что обыкновенные дрожжи *Candida albicans* могут вызывать целый ряд распространенных симптомов: утомляемость, головную боль, расстройства пищеварения, депрессию и т. д. Как установлено, *Candida* действительно может послужить причиной некоторых ротовых, кишечных, кожных и половых инфекций, а в некоторых случаях (например, у больных СПИДом) грибок может распространиться по всему организму и вызвать тяжелейшие последствия. Но как определить, вызваны ли перечисленные распространенные симптомы именно кандидой? Внесите некоторые неспецифические

поправки в свой рацион питания (уменьшите количество потребляемого сахара, хлеба и других способствующих росту дрожжей продуктов), принимайте множество пищевых добавок и, может быть, какие-нибудь противогрибковые препараты (нистатин). Если вы почувствовали себя лучше, значит, ваши проблемы были связаны с дрожжами.

На первый взгляд это рассуждение логично. Было бы поистине чудесно избавиться от стольких расстройств, попросту выведя грибок из организма. Но каких-либо конкретных биологических данных или результатов анализов, которые могли бы подтвердить связь между кандидой и неким набором общих симптомов (в особенности теми из них, которые вызываются и другими причинами), нет, равно как не существует никаких доказательств, что диета влияет на популяцию этого грибка в организме или на теле человека. Хотя нистатин и другие противогрибковые препараты эффективны при лечении явных грибковых инфекций точно установленного вида, их применение в таких условиях далеко не всегда ведет к ослаблению множества распространенных симптомов. Теория о вреде дрожжей представляет собой замкнутый круг: последовательность взаимосвязанных утверждений, которые подкрепляют друг друга, но не могут быть уверенно подтверждены сторонним наблюдателем.

С таким же успехом можно утверждать, что слабость, головная боль, раздражительность и расстройства кишечника вызывает, к примеру, *Staph epidermidis* — распространенный микроорганизм, который, как правило, незаметно живет на поверхности кожи. Можно составить специальную диету, назначить особые пищевые добавки, прописать подходящий антибиотик, написать книгу, выступать по радио и рекламировать новый подход к укреплению здоровья и лечению болезни. При помощи убедительной рекламы, псевдологичных объяснений и всеильного эффек-

та плацебо* (благодаря которому не менее 30% наших клиентов будут чувствовать себя лучше, что бы мы с ними ни делали, пока наши слова звучат для них убедительно) можно собрать ошутимое количество удовлетворенных пациентов.

Мы придумали этот сценарий не затем, чтобы оскорбить чувства тех, кто искренне стремится помочь другим или даже преуменьшить важность эффекта плацебо для всех видов медицинской помощи. Скорее, мы хотим продемонстрировать серьезный пробел в логике многих нетрадиционных методов лечения.

Альтернативные методы лечения рака

Большинство людей, которые узнают, что они больны раком, испытывают тревогу. Их беспокойство объясняется как страхом перед болезнью, так и дурными предчувствиями по поводу лечения. Они настойчиво спрашивают: «Смогу ли я избавиться от опухоли и вернуться к обычной жизни?», «Переживу ли я операцию, химиотерапию или лучевую терапию, которые назначит мне врач?» По этим причинам, а также в силу того, что даже самые лучшие и испытанные методики не могут гарантировать успешный результат, многие раковые больные ищут альтернативные виды лечения²⁰. Применительно к этой конкретной болезни граница между «дополнительным» лечением, которое призвано поддержать пациента и облегчить его состояние параллельно с тем, как сама опухоль лечится традиционными методами, и действительно «альтернативными» методами, которые подменяют собой традиционное лечение, определена довольно четко. Зачастую, однако, к альтернативному лечению прибегают лишь в том случае, если все остальные

методы закончились неудачей, и опухоль продолжает расти. Данные исследований, опубликованные Американским онкологическим обществом, показывают, что доля раковых больных, прибегающих к дополнительным или нетрадиционным методам лечения, колеблется от 6% в Южноатлантическом регионе до почти 15% в Скалистых горах. Чаще всего так поступают женщины, молодые пациенты и люди с достатком²¹.

Сложность, фундаментальные предпосылки и надежность альтернативных методов лечения рака варьируются в чрезвычайно широких пределах. Их история в Соединенных Штатах и Европе примечательна тем, что каждые десять лет после Второй мировой войны в газетные заголовки попадал очередной метод лечения, который привлекал к себе значительное внимание: антитоксины Коха в 40-х, методика Хоккси в 50-х, кребиозин в 60-х, лэтрин в 70-х и «иммуноукрепляющая» терапия в 80-х²². В 90-х годах, когда альтернативные методы стали привычной частью повседневной жизни, поток методик значительно увеличился. И врачи, и пациенты нередко сочетают разные способы лечения — иногда в стенах центров «комплексного» лечения рака. (Многие клиники такого рода находятся в городах близ американо-мексиканской границы, таких как Тихуана.)

В числе основных альтернативных методик лечения рака можно выделить следующие:

Изменение диеты. Как мы уже отмечали, исследователи еще только пытаются установить, какие рационы питания (и каким образом) могут увеличить или снизить риск заболевания раком, но альтернативные методики нередко претендуют на способность контролировать распространение собственных клеток. Приверженцы

макробиотического питания (которое мы уже приводили в качестве примера ограниченного рациона) настаивают, что такая диета предотвращает, а в некоторых случаях «уменьшает» рак. С целью проверки этих заявлений Национальный центр традиционной и альтернативной медицины финансировал контрольное исследование макробиотической диеты на предмет способности предотвращать рак. (Однако следует отметить, что ведущим специалистом в этой исследовательской группе был д-р Лоуренс Куши, сын Мичио Куши — пожалуй, самого известного проповедника вегетарианства в мире.) Чаще всего, изменения в рационе питания являются частью комплексных альтернативных методов лечения. Например, диета Герсона первоначально представляла собой ежедневное употребление почти четырех литров жидкости, выжатой из овощей, фруктов и сырой бычьей печени, не говоря уже о частых кофейных клизмах, якобы способных выводить из организма токсины. Новая версия методики Герсона включает в себя ряд других ингредиентов, в том числе инъекции печеночного экстракта, пищевые добавки, а также озоновые клизмы и клизмы с касторовым маслом (помимо все тех же кофейных)²³.

Пищевые добавки и травы. Диеты зачастую сопровождаются приемом БАДов, подчас в огромных дозах. Например, в середине 70-х годов д-р Лайнус Полинг утверждал, что большие дозы витамина С — примерно 10 000 мг в день, в то время как обычная доза составляет 250-500 мг, — могут предотвратить и даже вылечить рак. Но проверка данных Полинга, проведенная Национальным институтом рака, а также три последующих контролируемых исследования, проведенные клиникой Майо, не смогли подтвердить эти предположения. Недавно в число наиболее популярных минеральных добавок вошел селен — причиной послужило заявление Лэрри Кларка, эпидемиолога из Университета Аризоны, что ежедневный прием 200 мкг это-

* *Плацебо* (лат. *placebo*, букв. понравлюсь) — лекарственная форма, содержащая нейтральные вещества. Применяют для изучения роли внушения в лечебном эффекте каких-либо лекарственных веществ, в качестве контроля при исследовании эффективности новых лекарственных препаратов и др. («Универсальная энциклопедия» на www.megabook.ru).

го минерала, похоже, в два раза снижает возникновение рака молочной железы, толстой кишки и простаты. Но, как в случае с другими многообещающими известиями об онкологической эффективности тех или иных пищевых добавок, вопросы методологии и трудности с воспроизведением однажды полученных результатов, вызывают некоторые сомнения. (Кроме того, ежедневное употребление более 800 мкг селена — что ненамного выше дозы, предлагаемой для борьбы с раком, — может вызывать отравление.) В настоящее время проводятся более глубокие исследования, но достоверные результаты, возможно, появятся лишь через несколько лет.

Популярный препарат из трав под названием «Эссиак» изобрел канадский знахарь, а затем его несколько десятков лет пропагандировала канадская медсестра Рене Каиссе (псевдоним, представляющий собой название препарата, написанное наоборот). Хотя точная формула лекарства неизвестна, оно, по слухам, содержит лопух, ревень, щавель и другие ингредиенты. Свои противоопухолевые свойства препарат до сих пор не проявил ни на животных, ни на человеке. Препарат «Искадор» на основе омелы популярен в Европе, хотя история его применения не всегда обнадеживает. Его разработал еще в 1920-е годы швейцарский врач Рудольф Штейнер, основатель Общества онкологических исследований (Society for Cancer Research, SCR) и странного, с оккультной подоплекой учения под названием «антропософия». К примеру, в материалах SCR говорится, что растения подвержены влиянию солнца, луны и планет, и это, в свою очередь, влияет на оптимальное время их сбора. Опять же, достоверные данные об онкологической эффективности «Искадора» отсутствуют.

«Метаболические», биологические и фармакологические методики. Эти способы лечения привлекательны, необычны, а иногда рискованны. Методика Хоккси, ан-

тинеопластины (пропагандируемые д-ром Станиславом Бурзински), «иммуноукрепляющая» терапия (разработанная покойным д-ром Лоуренсом Бёртоном), метаболическая терапия Келли-Гонсалеса, диета Ливингстона-Уилера, хрящ акулы, гипероксигенация и многие другие методы сегодня привлекают клиентов через Интернет, книги и журналы по нетрадиционной медицине, магазины здорового питания и кабельное телевидение. Большинство методик претендует на способность выводить из организма токсины, стимулировать защитные реакции организма, а также убивать, ослаблять или приводить в норму раковые клетки. К сожалению, эти притязания не подтверждены данными контролируемых исследований. Мы не в состоянии подытожить данные научной проверки всех этих методик, но крупные организации, такие как Американское онкологическое общество и Национальный институт рака, постоянно публикуют в Интернете свежие обзоры. Любопытно, что в последние годы XX века отношение Американского онкологического общества к нетрадиционным методам стало значительно менее критическим.

Мысленные образы и другие методики, использующие связь между телом и сознанием. Эти нетехнологичные подходы к лечению рака, как правило, считаются дополнением к другим методикам. В 70-80-х годах д-р О. Карл Саймонтон и его жена Стефани Саймонтон играли очень заметную роль в движении «холистического здоровья» благодаря своим разработкам, связанным с приемами релаксации и визуализации для раковых больных. В своей книге *Getting Well Again* супруги рассказывали о пациентах, которые получали видимое облегчение после того, как при помощи различных методик вырабатывали более оптимистичное представление о своих шансах на выживание и выздоровление. Один из их самых популярных методов заключается том, чтобы мысленно представить белые кро-

вяные тельца в виде волков или других хищников, нападающих на слабые, неорганизованные раковые клетки.

В последние годы значительную известность приобрел хирург Берни Зигель, доктор медицины и автор супербестселлеров «Любовь, медицина и чудеса» (*Love, Medicine and Miracles*) и «Мир, любовь и исцеление» (*Peace, Love and Healing*). Д-р Зигель настаивает на том, что перемены в психологическом и духовном состоянии больного могут решить проблему рака. Он говорит о выработке позитивного отношения к себе, снижении стресса, ответственности человека за собственное здоровье (или болезнь), поддержке со стороны окружающих и духовном развитии любого рода. С одной стороны, многие идеи д-ра Зигеля относительно влияния информации, которую врач сообщает больному, разумны, а иногда даже революционны. С другой стороны, эти зерна неразборчиво перемешаны с плеведами. Его идеи относительно принятия ответственности за собственное здоровье выливаются в теорию о том, что болезнь — это некое послание от нашего «внутреннего разума». К примеру, пациенту предлагается подумать о том, зачем ему «было нужно» заболеть раком. Вера Зигеля в силу убеждения порождает принцип: «Какие бы медицинские или духовные шаги вы ни предпринимали, главное — верить в это». Он с удовольствием слушает своего «внутреннего наставника» по имени Джордж, который дает ему советы по многим важным вопросам, и призывает читателей искать подобное существо в себе.

Идея д-ра Зигеля о том, что отношение человека влияет на защитные свойства его организма, была раскритикована — в особенности после того, как одно исследование показало, что пациенты с раком молочной железы, которые применяют метод Зигеля, живут не дольше больных, которые этим методом не пользуются²⁴. Но срок жизни — не единственная проблема, с которой сталкивается онкологичес-

кий больной; качество жизни и взаимоотношений с окружающими тоже очень важно. Из всех дополнительных и нетрадиционных методов лечения рака наибольшую пользу пациентам и их семьям приносят те, что обращаются к разуму, сердцу и духу пациента, — конечно, при условии, что эти методы не уведут человека от Великого Целителя, Христа. И это не пустое беспокойство.

Иридология

Этот необычный способ диагностики основан на предположении, что радужная оболочка глаза (англ., *iris*) содержит довольно подробную информацию о состоянии каждой системы организма. Сравнивая фотографию радужной оболочки глаз пациента со сложной диаграммой, иридолог якобы может как выявить прошлые проблемы со здоровьем, так и диагностировать текущие проблемы. Говорят, что, внимательно изучив радужные оболочки, можно предсказать, какие неприятности со здоровьем ожидают пациента в будущем.

Как утверждает большинство работ по иридологии, этот метод возник в начале 1880-х годов, когда венгерский врач Игнац фон Печели впервые опубликовал таблицы состояний радужной оболочки глаза, составленные на основе клинических наблюдений. (К этому исследованию его подтолкнула давняя история: в детстве он случайно сломал лапку ручной совы, а потом обнаружил, что радужные оболочки глаз у птицы значительно изменились.) Постепенно иридология распространилась по всей Европе и проникла в Северную Америку. Долгое время самым известным американским иридологом оставался хиропрактик д-р Бернанд Дженсен, который написал два толстых учебника по этому вопросу и утверждал, что иридология дает «гораздо больше сведений о состоянии организма, чем анализы западной медицины»²⁵.

Стоит ли говорить, что иридологию не преподают в медицинских

учебных заведениях, и что ни один оптометрист или офтальмолог (за редчайшим исключением) ее не практикует? Фундаментальное предположение иридологии: связь радужной оболочки глаза с центральной нервной системой позволяет ей получать подробные сообщения от остальных частей тела, — противоречит общепризнанным законам анатомии и физиологии. Замысловатые неврологические связи, без которых эта методика не может работать, до сих пор не выявлены, несмотря на десятилетия невроанатомического изучения глаза и центральной нервной системы. Большинство иридологов уже отказалось от попыток неврологического обоснования, и попросту констатировало, что радужная оболочка глаза связана с автономной нервной системой. Однако существование связи между радужной оболочкой и нервной системой вовсе не означает, что через нее можно получать информацию из всех частей тела.

Еще больше подрывает доверие к этой теории утверждение иридологов, что в каждой радужной оболочке содержится информация о процессах, происходящих в соответствующей половине тела. Иными словами, оболочка правого глаза отражает состояние правой половины тела, а оболочка левого глаза — левой. Это противоречит фундаментальному наблюдению, что нервные импульсы, поступающие с одной стороны тела, по пути в мозг практически всегда переходят на другую сторону. В ответ на это возражение, д-р Дженсен предположил, что последним звеном, связывающим радужную оболочку глаза с нервной системой, является зрительный нерв. Такая точка зрения допускает возможность, что информация вновь возвращается в глаз на «своей» половине тела, но не объясняет два существенных момента. Во-первых, совершенно точно установлено, что зрительный нерв передает информацию только в одном направлении — от сетчатки к мозгу. (Более того, неизвестно даже, связан ли зрительный нерв непо-

средственно с радужной оболочкой глаза.) Во-вторых, только половина ответвлений зрительного нерва связана с противоположной половиной мозга.

Но ахиллесовой пятой иридологии, наверное, является то, что диагностический потенциал этой методики можно проверить при помощи относительно несложных экспериментов. Результаты ее использования даже в простейших контролируемых исследованиях не впечатляют. Одно из самых губительных для репутации этого метода исследование провели специалисты Калифорнийского университета в Сан-Диего, и его результаты были опубликованы в *Journal of the American Medical Association* в 1979 году. Три иридолога (в том числе и сам д-р Дженсен) и три офтальмолога исследовали фотографии радужных оболочек 143 человек, из которых 48 страдали почечной недостаточностью. Когда количество неверных положительных и отрицательных диагнозов сравнили с правильным ответом, оказалось, что, выбирая пациентов наугад, можно было бы достичь лучших результатов!²⁶ Впоследствии д-р Дженсен критически отзывался об этом эксперименте, утверждая, что использованный тогда лабораторный анализ не годится для диагностики заболевания почек. Но этот анализ во всем мире используется как показатель работы почек.

Столь же неутешительные результаты были получены в 1981 году в Австралии. В том случае иридолог с большим стажем не смог определить по фотографиям радужной оболочки глаз ни одного из 33 заболеваний, диагностированных у 15 пациентов. В 1988 году пять голландских иридологов не смогли определить, у кого из 78 пациентов были проблемы с желчным пузырем (половина из них была здорова, а половина больна). Кроме того, диагнозы всех пятерых отличались между собой.

Иридологи и их сторонники по-разному пытаются объяснить столь обескураживающие резуль-

таты. Иногда они называют свой метод «эмпирической» наукой, основанной на опыте, а не на контролируемых исследованиях. В других случаях они пользуются классификацией болезней, которая не применяется нигде за пределами их узкого круга. Такие термины, как «скопление токсинов», «лимфатическая закупорка», часто встречаются в иридологической литературе, но, в лучшем случае, у них нет точного определения, а в худшем они звучат бессмыслицей для широкой медицинской общественности. Более того, в качестве объяснения неправильно поставленных диагнозов иридологи утверждают, что они могут диагностировать ранние стадии болезни, которые проявятся впоследствии. Если же обещанная болезнь так и не наступит, всегда можно сказать, что лечение устранило опасный дисбаланс и предупредило развитие более серьезного заболевания. Если же прогноз сбывается, метод получает дополнительное подтверждение.

Магнитотерапия

Вера в то, что магниты, возможно, обладают целительными силами, имеет давнюю и красочную историю, восходящую к врачу и алхимику Парацельсу, жившему в XVI веке, и Францу Антону Месмеру (1734-1815), чья теория животного магнетизма имеет много общего с современными нетрадиционными методами лечения, основанных на манипулировании некоей невидимой энергией. Современные энтузиасты магнитотерапии утверждают, что магнитное поле оказывает лечебное воздействие на постоянно расширяющийся круг заболеваний: хронические боли, неврологические расстройства и бессонницу. Чаще всего приписываемое магнитам воздействие объясняют улучшением кровообращения, изменений в деятельности нервной системы, повышенного содержания кислорода в жидкостях тела, однако ни одно из этих объяснений пока научно не подтверждено. Некоторые

ссылаются на неспецифический механизм «уравновешения энергетических полей организма». Гораздо более масштабная теория заключается в том, что многие из нас страдают «синдромом недостатка магнитного поля», вызванным постепенным ослаблением магнитного поля Земли, которое еще более усиливается за счет экранирующего влияния бетона, стали и прочих строительных материалов, используемых в современном строительстве. Существует очень сложная система размещения полюсов магнита в зависимости от типа заболевания, места его нахождения в теле и даже полушария Земли, в котором живет человек.

Объемы продаж свидетельствуют, что потребитель не столь уж скептически относится к подобным притязаниям. Журнал «Тайм» и телепрограмма «Неделя здоровья» канала Пи-Би-Эс сообщали о том, что пожилые гольфисты и профессиональные спортсмены используют магниты в качестве обезболивающего. Теперь магниты можно постоянно видеть на прилавках магазинов, торгующих аксессуарами для гольфа, а их рекламу — в магазинах спорттоваров. Магниты можно найти в матрацах, одеялах, автомобильных сиденьях, браслетах, шейных платках, ожерельях, обуви и даже во многих товарах для животных! Крупнейший в мире производитель магнитов — японская компания «Никкен». Используя систему сетевого маркетинга, она ежегодно продает магнитных товаров на сумму в 1,5 млрд. долларов. Большинство поставщиков магнитных устройств тщательно избегают упоминать об их способности лечить конкретные заболевания (чаще используют слова «комфорт» и «стимуляция»), хотя у некоторых были проблемы с Федеральной комиссией по торговле из-за того, что они пропагандировали магнитотерапию через Интернет в качестве способа лечения СПИДа, рака и гипертонии²⁷.

В подобных устройствах используются постоянные магниты, создающие постоянное магнитное

поле, — точно такие же, какими мы прикрепляем к дверце холодильника драгоценные детские рисунки. Способность магнитных полей пронизывать живые ткани и воздействовать на обычные физиологические процессы считается бесконечно малой. Наряду с подозрительно туманными обещаниями и неуверенными объяснениями продавцов, это вызывает серьезные сомнения в пользе магнитов как терапевтического средства²⁸. Тем не менее, результаты исследований, проведенных в 1997 году в Медицинском колледже Бэйлор, которые были опубликованы в альманахе *Archives of Physical and Rehabilitation Medicine*, показали, что постоянные магниты облегчают боли у пациентов, перенесших полиомиелит. Исследование, похоже, было тщательно подготовлено, и его результаты удивили некоторых скептиков. Данные другого исследования, опубликованные в *Journal of Pain Management* за январь 1999 года, демонстрируют уменьшение хронических болей в ступнях, хотя и у относительно небольшого количества пациентов. Совсем недавно было проведено еще одно предварительное исследование — его результаты опубликовал мартовский номер *Journal of the American Medical Association* за 2000 год, — которое, однако, не смогло выявить какой-либо разницы между настоящими магнитами и муляжами, применявшимися трижды в неделю по шесть часов в день для облегчения хронических болей в спине у двадцати пациентов Госпиталя ветеранов. Тем не менее, авторы эксперимента отметили, что на значимость полученных данных может отрицательно повлиять небольшое количество пациентов, участвовавших в опыте, и что в задачу предварительного исследования не входило доказать или опровергнуть эффективность магнитотерапии в целом²⁹. Национальный центр традиционной и альтернативной медицины спонсировал исследование с целью проверить способность магнитных вкладышей для подушек облегчать боли при фиб-

ромиалгии — хроническом состоянии, зачастую не поддающемся лечению другими способами.

С учетом того, что данные хорошо подготовленных исследований постоянно демонстрируют положительный эффект от применения постоянных магнитов, необходимо изучать возможные физиологические обоснованные механизмы этого воздействия. Следует заметить, что подобные методики сильно отличаются от применения переменного магнитного поля. Последнее не только производит четкое физиологическое воздействие, генерируя слабый электрический ток, но и официально одобрено Управлением по контролю за продуктами и лекарствами для лечения медленно срастающихся переломов. (Тем не менее, одно исследование, о котором писал британский журнал *Lancet*, показало, что генератор переменного магнитного поля в выключенном состоянии оказывал столь же эффективное воздействие на рост костей. Авторы эксперимента пришли к выводу, что видимая эффективность этого метода объясняется неподвижностью, которая требуется от пациента в процессе лечения, а вовсе не магнитным полем или электрическим током³⁰.)

Хелатотерапия

На самом деле, это традиционный метод лечения, используемый в нетрадиционных целях. Хелатотерапия подразумевает внутривенное введение EDTA (этилендиаминтетраацетата) для снижения содержания тяжелых металлов (например, свинца) в организме. Использование EDTA для этих целей не вызывает никаких возражений, но некоторые утверждают, что эта методика также устраняет кальциевые отложения в кровеносных сосудах и тем самым восстанавливает нормальное кровообращение. Но все это время традиционные медицинские организации и кардиологи единодушно отрицали, на основании имеющихся данных, что хелатотерапия очищает кровеносные сосуды. Если данные будущих

тщательно подготовленных исследований покажут, что этот способ безопасен и эффективен, профессиональные врачи, несомненно, воспользуются им, поскольку закупорка коронарной артерии остается главной причиной смерти среди американцев. Однако на данный момент традиционная медицина не признает такое использование хелатотерапии.

Классическая («чистая») хиропрактика

В предыдущем разделе мы уже описали различия между «классической» и «смешанной» хиропрактикой. Изначальная версия, которой придерживаются «консерваторы», — все болезни возникают из-за «подвывихов» в позвоночнике, которые якобы препятствуют работе нервов, — точно укладывается в рамки категории нетрадиционных методов, выводящих биологию нервной системы за рамки научных знаний. Стоит ли говорить, что люди, которые пытаются вылечить от гипертонии, сахарного диабета или астмы путем манипуляций с позвоночником, действуют на свой страх и риск. А те целители, которые не только считают «подвывихи» причиной всех болезней, но и претендуют на способность направлять течение «природного разума», по сути, даже не пытаются делать вид, что они действуют в согласии с естественными физиологическими процессами человеческого организма.

Категория 3: «Все ваши знания неверны»

Здесь мы уже начисто отрываемся от общепринятых и твердых принципов науки в целом и биологии и физиологии человека в частности. Многие учения этой категории пытаются дать всестороннее объяснение тому, как работает организм, как и почему развивается болезнь, и что можно по этому поводу предпринять. Некоторым учениям уже несколько тысяч лет назад, и они необычайно сложны. Описания и

классификация болезней, применяемые в большинстве таких систем, чужды западному мышлению — настолько, что изучать их при помощи привычных методик крайне сложно. Более того, интеграция этих методик с западной медицинской или даже друг с другом невозможна без утонченного лексикона, раздвоения в мыслях, либо простого отрицания. Откровенно говоря, трудно представить себе, как все эти системы могут быть истинными одновременно.

Большинство подобных методов лечения исходят из предпосылки, что здоровье и болезнь зависят от правильного течения невидимой «жизненной энергии», свободная циркуляция которой в теле считается необходимым условием крепкого здоровья. Как правило, подобные теории сопровождаются сложными, но чрезвычайно субъективными (иногда почти экстрасенсорными) методами диагностики. Более того, большинство этих методик имеет тесную связь с восточным метафизическим или монистическим («все есть одно») мировоззрением. Поскольку эти важные нюансы зачастую спрятаны за наукоподобной терминологией, человек, ищущий исцеления, не всегда может осознать их наличие и значение.

Категория 4: Вторгаясь в сверхъестественное

Разделив нетрадиционные методы лечения на три категории в зависимости от их согласованности с современной биологией, мы полагаем, что следует выделить и четвертую категорию — методики, которые открыто заявляют о своей связи со сверхъестественным миром. И здесь мы имеем дело не с молитвой творения Творцу, смиренной просьбой об исцелении, высказанной в духе покорности: «Да будет воля Твоя», — как бесцелное число раз описывается в Ветхом и Новом Заветах. Эти методики — сфера деятельности «волшебников-материалистов», о которых писал К. С. Льюис в «Письмах Баламу-

та», считающих, что они имеют доступ к сверхъестественному миру, к духовной «технологии», и умеют управлять ими, но не познавших всевышнего Бога.

Парапсихология: диагностика, лечение и хирургия

В наши дни эти методы, похоже, уже не играют на рынке нетрадиционной медицины той роли, какая принадлежала им в 70-х годах, во времена движения холистического здоровья. В те годы ни одна холистическая конференция не обходилась без участия Ольги Уоррэлл, «бабушки» экстрасенсорной диагностики и целительства, или разговоров о жизни и пророчествах Эдгара Кэйси, или каких-нибудь красочных историй о хирургах-экстрасенсах, способных удалить пораженную ткань ржавым ножом и даже голыми руками. Сегодня это мало кого интересует. Поскольку нетрадиционная медицина уже получила признание в нашем обществе, ее поборники по-прежнему много говорят о духовности, но гораздо реже — о духах. Кроме того, хитрые трюки филиппинских и южноамериканских «хирургов-экстрасенсов» уже были разоблачены: они ловко доставали из рукавов куриные внутренности. Почему-то иллюзионисты, вроде Великолепного Рэнди, или комические фокусники, вроде Пенна и Теллера, которые могут продемонстрировать те же фокусы по национальному телевидению, не вызывают к себе столь восторженного отношения.

Тем не менее, в нетрадиционной медицине по-прежнему существуют очаги экстрасенсорники. К примеру, д-р Кэролайн Мисс якобы может поставить точный диагноз чуть ли не по одному имени больного. Однако реальность ее медицинской интуиции зиждется, главным образом, на авторитете д-ра Нормана Шили — в прошлом нейрохирурга и культовой личности движения холистического здоровья, который в соавторстве с Мисс написал мистическую книгу под названием «Сотворение здоровья» (*The Crea-*

tion of Health). В дальнейшем Мисс писала книги в одиночестве, положив диагнозы, полученные сверхъестественным путем, в основу сложных и подробных описаний системы чакр, используемой в индийской медицине и философии. В этой статье мы решили лишь кратко остановиться на экстрасенсорном целительстве, шаманизме (см. ниже) и других родственных методиках, поскольку в современной нетрадиционной медицине они играют незначительную роль. Тем не менее, библейское предостережение против такого рода практик определенно необходимо. Непосредственное отношение к мировоззрению и деятельности экстрасенсов-целителей имеют две библейские темы.

Во-первых, Ветхий Завет последовательно осуждает любые приемы, направленные на получение знаний из невидимых источников или использование духовной силы вне Бога. Заповедь, данная евреям перед входом в землю обетованную, была четкой: «Не должен находиться у тебя проводящий сына своего или дочь свою чрез огонь, прорицатель, гадатель, ворожея, чародей, обаятель, вызывающий духов, волшебник и вопрошающий мертвых; ибо мерзок пред Господом всякий, делающий это, и за сии-то мерзости Господь Бог твой изгоняет их от лица твоего» (Втор. 18:10-12).

Несколько столетий спустя подобную мысль, приправленную откровенным сарказмом, высказал Исаия: «И когда скажут вам: обратитесь к вызывателям умерших и к чародеям, к шептунам и чрево вещателям, — тогда отвечайте: не должен ли народ обращаться к своему Богу? спрашивают ли мертвых о живых?» (Ис. 8:19). Писание называет подобные поступки духовным блюдом, бесплодным общением с невидимыми врагами Бога.

Новый Завет развивает эту тему и поднимает вопрос о духовном обольщении. Иисус недвусмысленно отзывался о делах бесовских, и все четыре Его биографа подробно и ярко описали Его противостояние

силам тьмы. Он предсказал, что перед Его возвращением на землю «восстанут лжехристы и лжепророки, и дадут великие знамения и чудеса, чтобы прельстить, если возможно, и избранных» (Мф. 24:24). Отсюда явно следует, что откровенно сверхъестественное событие может выглядеть благовидно, но иметь прямо противоположную сущность.

Отзвук этого предостережения можно увидеть и в других новозаветных книгах. Иоанн увещевал раннюю Церковь: «Возлюбленные! не всякому духу верьте, но испытывайте духов, от Бога ли они, потому что много лжепророков появилось в мире» (1 Ин. 4:1). Павел, который не только основал множество церквей, но и постоянно оберегал их от проникновения лжеучителей, описывал своих противников так: «Лжеапостолы, лукавые делатели, принимают вид Апостолов Христовых. И неудивительно: потому что сам сатана принимает вид Ангела света» (2 Кор. 11:13-14).

Эти и другие библейские отрывки говорят, что невидимый враг Бога и человечества способен производить впечатляющие демонстрации, имеющие своей целью сбить людей с толку. Это бросает тень на экстрасенсорику и целительство. Признавая авторитет Ветхого и Нового Заветов, мы не можем думать, что всякое откровение, исходящее от невидимого существа, непременно истинно, или что всякое сверхъестественное исцеление непременно ниспослано Богом.

Это не значит, что все экстрасенсы — непременно обманщики и мошенники. Большинство этих людей искренне заботится о тех, кто нуждается в помощи. Мысль о том, что экстрасенсорное целительство может послужить удобной возможностью для духовных уловок, конечно, неприятна. Но если чудеса и знамения исцеления постоянно сопровождаются метафизическими откровениями, которые противоречат сути библейского учения (отделенность человека от Бога вследствие греха, данное Богом спасение в лице Мессии и необхо-

димось личного покаяния и смирения перед Божественной властью), то какую бы физическую пользу ни приносило исцеление, его духовные последствия могут быть ужасны.

Шаманизм

Два десятка лет назад знания древних и чужеземных целителей, врачей и жрецов породили всплеск интереса к движению холистического здоровья и по-прежнему привлекают к себе внимание теоретиков нетрадиционной медицины. Многие считают их интересным примером той роли, которую играет вера в процессе исцеления, а некоторые полагают, что изучение древней мудрости может принести пользу нынешнему поколению западных врачей. Однако истинно верующие [в шаманизм] не считают, что шаманизм интересен только антропологам и музейным работникам; для них это способ выйти за пределы обычного сознания и даже тела, чтобы общаться с духовными «помощниками» и другими существами с целью обрести знания, силу или исцеление. Многими своими аспектами шаманизм

напоминает, скорее, не разновидность (очень) нетрадиционной медицины, а спиритическую религию. Таким образом, шаманизм вовсе не заботится о том, насколько его взгляды удовлетворяют положениям науки³¹, и бесполезен с точки зрения иудео-христианского мировоззрения.

Молитва как способ расширить сознание

Некоторые идеологи нетрадиционной медицины (в особенности д-р Лэрри Досси, много писавший на эту тему) вкладывают новый смысл в понятие молитвы, что приводит в замешательство как христианские, так и светские круги. Истолкование молитвы как способа расширить границы сознания можно справедливо назвать попыткой выйти в мир сверхъестественного.

Трансцендентальная медитация и схожие практики, йога как духовное упражнение

Несмотря на то, что приверженцы Трансцендентальной медитации в 70-е годы предпринимали героические усилия представить ее не-

религиозным учением, она, несомненно, является религией, — как и любые другие медитативные практики, которые имеют своей целью ввести человека в состояние измененного сознания. К этой категории относится, прежде всего, йога — услуга, которая неизменно предлагается посетителям оздоровительных клубов и курортов. Однако йога — это не просто древний комплекс гимнастики, способной повысить мышечный тонус и дать разрядку в конце напряженного дня. На самом деле, йога — это религиозная практика, призванная дать человеку определенного рода *ощущение* (а не просто осознание) единства с Брахманом, Абсолютом.

Paul C. Reisser, M.D., Dale Mabe, D.O., Robert Velarde. *Examining Alternative Medicine: An Inside Look at the Benefits & Risks* (Downer Grove, IL: InterVarsity Press, 2001), pp. 32-59.

Переведено и издано с разрешения авторов. Любое другое использование запрещено.

© Перевод на русский язык

Центр апологетических исследований, 2002

ССЫЛКИ

- 1 D. L. Sackett, W. M. C. Rosenberg, J. A. M. Gray, R. B. Hayes, W. Scott, «Evidence-Based Medicine: What It Is and What It Isn't», *British Medical Journal*, January 13, 1996, pp. 71-72.
- 2 *Complementary/Alternative Medicine: An Evidence-Based Approach* (ed. J. Spencer and J. Jacobs [St. Louis: Mosby, 1999]) — это сборник, изданный на средства Национального центра традиционной и альтернативной медицины при Национальном институте здравоохранения США. Более современная книга, написанная с христианской точки зрения, — *Alternative Medicine: A Christian Handbook* by Walter Larimore and Donal P. O'Mathuna (Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 2001) — также использует основанный на фактах подход к оценке ряда альтернативных методов лечения.
- 3 C. Maxwell Cade and Nona Coxhead, *The Awakened Mind: Biofeedback and the Development of Higher States of Consciousness* (New York: Delacorte, 1979).
- 4 James Dillard and Terra Ziporyn, *Alternative Medicine for Dummies* (Foster City, CA: IDG, 1998), p. 162.
- 5 Родоначальником этой методики обычно считают шведского спортсмена Петера Хейнрика Линга, жившего в XIX веке.
- 6 *Холистическое* — воздействующее на весь организм в целом, а не на отдельные органы или проблемы. Как правило, «холистическое» воздействие связывают с воздействием на энергии или силы организма (прим. ред.).
- 7 *Акупунктура* — точечный массаж (прим. ред.).
- 8 *Шицу* — древний японский метод лечения путем надавливания на определенные точки тела (прим. ред.).

- 9 Рейки — «система естественного исцеления», разработанная японцем Микао Усуи. Исцеление достигается через контакт с «Универсальной жизненной энергией», которая обладает божественным разумом (прим. ред.).
- 10 Herbert Benson, *The Relaxation Response* (New York: William Morrow, 1975).
- 11 Вопрос о религиозной сущности ТМ приобрел общественную значимость в 1970-х годах, когда были предприняты попытки внедрить эту практику в систему общественного образования.
- 12 В том числе *The Mind/Body Effect* (New York: Simon & Schuster, 1979); *Beyond the Relaxation Response* (New York: Times, 1984); *The Wellness Book: The Comprehensive Guide to Maintaining Health and Treating Stress-Related Illness* (New York: Fireside, 1993), написанная в соавторстве с Eileen M. Stuart; и *Timeless Healing: The Power and Biology of Belief* (New York: Scribner, 1996).
- 13 Daivid Eisenberg et al., «Trends in Alternative Medicine Use in the United States, 1990-1997: Results of a Follow-up National Survey», *Journal of the American Medical Association* 280 (1998): pp. 1569-1575; T. J. Kaptchuk and D. Eisenberg, «Chiropractic: Origins, Controversies and Contributions», *Archives of Internal Medicine* 158 (1998): pp. 2215-2224.
- 14 Kaptchuk and Eisenberg, «Chiropractic», pp. 2215-2224.
- 15 S. Bigos, O. Bowyer, B. Baren et al., *Clinical Practice Guideline No. 14: Acute Low Back Problems in Adults*, АНСРР publication 95-0642 (Rockville, Md.: U. S. Department of Health and Human Services, 1994).
- 16 NIH Consensus Development Panel on Acupuncture, «Acupuncture», *Journal of the American Medical Association* 280 (1998): pp. 1518-1524.
- 17 *Макробиотика* — учение, созданное японским народным целителем Джорджем Осавой и популяризированное его учеником Мичио Куши. Важной частью этого мировоззрения является использование «жизненной энергии» пищи для поддержания и укрепления здоровья и духовного совершенствования. Макробиотическое питание предполагает равновесное употребление пищи с разной «энергетической направленностью» (*ин* — кислая пища, *янь* — щелочная).
- 18 Dillard and Ziporyn, *Alternative Medicine for Dummies*, pp. 249-250; Benson and Stuart, *Wellness Book*, pp.341-342.
- 19 See B. Wilson, M. D., «The Rise and Fall of Laetrile», URL: www.quackwatch.com/01QuackeryRelatedTopics/Cancer/laetrile.html
- 20 Важно помнить, что вероятность исцеления или замедления роста опухоли в огромной степени зависит от ее типа и размеров, не говоря уже об индивидуальных особенностях больного. В России проблема обращения к нетрадиционным методам лечения обычно поворачивается другой стороной. Александр Лисицкий, главный врач Московского научно-исследовательского онкологического института, говорит: «... наш опыт показывает, что примерно 70% онкобольных, прежде чем попадают к нам, долгое время лечатся у парапсихологов, колдунов. И многие смертельно опаздывают» (Огонек, № 15, 14 апреля 1997).
- 21 I. J. Lerner and B. J. Kennedy, «The Prevalence of Questionable Methods of Cancer Treatment in the United States», *CA* 42 (1992): pp. 181-191.
- 22 Stephen Barrett and Victor Herbert, «Questionable Cancer Therapies» (July 26, 1999), Quackwatch, URL: www.quackwatch.com/01QuackeryRelatedTopics/cancer.html
- 23 Там же.
- 24 G. A. Gellert, R. M. Maxwell and B. S. Siegel, «Survival of Breast Cancer Patients Receiving Adjunctive Psychosocial Support Therapy: A Ten-Year Follow-up Study», *Journal of Clinical Oncology* 11 (1993): pp. 66-69. Д-р Зигель был назван соавтором этого исследования, которое не подтвердило, что пациенты, применявшие такую методику, живут дольше обычных пациентов, но впоследствии он заявил, что эксперименты проводил студент, и они были плохо подготовлены (see Barrett and Herbert, «Questionable Cancer Therapies», p. 11.)
- 25 Stephen Barrett, «Iridology» (September 1999), Quackwatch. URL: www.quackwatch.com/01QuackeryRelatedTopics/iridology.html
- 26 A. Simon et al., «An Evaluation of Iridology», *Journal of the American Medical Association* 242 (1979): pp. 1385-1387.
- 27 Федеральная комиссия США по торговле, вместе с агентствами по защите прав потребителей и охране здоровья из двадцати пяти других стран, провела две акции «День поиска обещаний здоровья», одну в 1997 и одну в 1998 году. В ходе этих акций из тысяч страниц и новостных групп в сети Интернет была собрана информация о шести болезнях: заболевания сердца, рак, СПИД, диабет, артрит и рассеянный склероз. Было установлено примерно 800 страниц и целый ряд новостных групп, которые рекламировали лекарства и услуги, не прошедшие клинических испытаний. В июне 1999 года Федеральная комиссия официально подала в суд и достигла мирного соглашения с четырьмя компаниями, услуги которых рекламировались в сети Интернет. Две из них распространяли магнитотерапевтические устройства.
- 28 См., например, D. W. Ramey, «Analysis: Magnetic and Electromagnetic Therapy», *The Scientific Review of Alternative Medicine* 2, no. 1 (1998). Д-р Рэми, ветеринар, тщательно анализирует утверждения относительно пользы магнитотерапии для людей и животных, в особенности скаковых лошадей, на основе которых был создан процветающий бизнес по продаже магнитных устройств.
- 29 C.Vallbona, D. F. Hazlewood and J. Gabor, «Response of Pain to Static Magnetic Fields in Postpolio Patients: A Double-Blind Pilot Study», *Archives of Physical and Rehabilitation Medicine* 78 (1997): pp. 1200-1203; J. D. Livingston, «Magnetic Therapy: Plausible Attraction?» *Skeptical Inquirer*, July-August 1998; E. A. Collacott et al., «Bipolar Permanent Magnets for the Treatment of Chronic Low Back Pain: A Pilot Study», *Journal of the American Medical Association* 283 (2000): pp. 1322-1325.
- 30 A. T. Barker et al., «Pulsed Magnetic

- Field Therapy for Tibial Non-Umon», *The Lancet* (1984): pp. 994-996.
- 31 Некоторые читатели, возможно, вспомнят Карлоса Кастанеду, некогда популярного автора ряда книг (таких как «Учения дон Хуана»), якобы рассказывающих о его встречах с индейским шаманом, известным лишь как «дон Хуан». За эти исследования в 1973 году Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе присудил Кастанеде докторскую степень по антропологии. В одной из статей, критиковавших ошибки в работах Кастанеды, говорилось: «Тщательное изучение и проверка показали, что в хитро закрученных историях Кастанеды есть зияющие пробелы, несообразности и откровенные выдумки» (Bob Passantino, «Fantasies, Legends, and Heroes: What You Know May Not Be So and How to Tell the Difference» [1990], *Answers in Action*. URL: www.answers.org/apologetics/Fantasy.html).