

**Ни кошелька,
ни жизни**

Trick
or Simon
Singh
Treatment?

Edzard
Ernst

Alternative
Medicine
on Trial

Ни Саймон
Сингх
кошелька,
ни Эдзард
Эрнст
ЖИЗНИ

Нетрадиционная
медицина
под
следствием

*Перевод с английского
Анастасии Бродоцкой*



издательство **ACT**

Москва

УДК615.89
ББК53.58
С38

Издание осуществлено при поддержке фонда “Эволюция”

This edition published by arrangement with CONVILLE & WALSH Ltd.
and SYNOPSIS LITERARY AGENCY

Художественное оформление и макет АНДРЕЯ БОНДАРЕНКО

Сингх, Саймон.
С38 Ни кошелька, ни жизни. Нетрадиционная медицина под следствием / САЙМОН СИНГХ, ЭДЗАРД ЭРНСТ; пер. с англ., А. БРОДОЦКОЙ. — Москва : Издательство АСТ : CORPUS, 2017. — 512 с. (Библиотека фонда “Эволюция”).

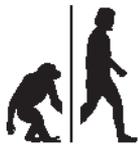
ISBN 978-5-17-096490-1

“Ни кошелька, ни жизни” Саймона Сингха и Эдзарда Эрнста — правдивый, непредвзятый и увлекательный рассказ о нетрадиционной медицине. Основная часть книги посвящена четырем самым популярным ее направлениям — акупунктуре, гомеопатии, хиропрактике и траволечению, а в приложении кратко обсуждаются еще свыше тридцати. Авторы с самого начала разъясняют, что представляет собой научный подход и как с его помощью определяют истину, а затем, опираясь на результаты многочисленных научных исследований, страница за страницей приподнимают завесу тайны, скрывающую неутешительную правду о нетрадиционной медицине. Они разбираются, какие из ее методов действенны и безвредны, а какие бесполезны и опасны. Анализируя, почему во всем мире так широко распространены методы лечения, не доказавшие своей эффективности, они отвечают не только на вездесущий вопрос “Кто виноват?”, но и на важнейший вопрос “Что делать?”.

УДК 615.89
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-096490-1

©Simon Singh; Edzard Ernst, 2008
©А. Бродоцкая, перевод на русский язык, 2017
©А. Бондаренко, художественное оформление, макет, 2017
©ООО “Издательство АСТ”, 2017
Издательство CORPUS ®



ЭВОЛЮЦИЯ

Просветительский фонд “Эволюция”

основан в 2015 году сообществом
российских просветителей.

Цель фонда — популяризация научного
мировоззрения, продвижение здравого смысла
и гуманистических ценностей,
развитие науки и образования.

Одно из направлений работы фонда —
поддержка издания научно-популярных книг.
Каждая книга, выпущенная при содействии
фонда “Эволюция”, тщательно
отбирается серьезными учеными.

Критерии отбора — научность содержания,
увлекательность формы
и значимость для общества.

Фонд сопровождает весь процесс создания
книги — от выбора до выхода из печати.
Поэтому каждое издание библиотеки фонда —
праздник для любителей
научно-популярной литературы.

Больше о работе просветительского
фонда “Эволюция”
можно узнать по адресу

www.evolutionfund.ru

Оглавление

| | |
|--|-----|
| <i>Введение</i> | 11 |
| Глава 1. Как определить истину? | 23 |
| Глава 2. Правда об акупунктуре | 71 |
| Глава 3. Правда о гомеопатии | 141 |
| Глава 4. Правда о хиропрактике | 213 |
| Глава 5. Правда о траволечении | 277 |
| Глава 6. А нужна ли истина? | 339 |
| <i>Краткое руководство по нетрадиционным методам лечения</i> | 411 |
| <i>Дополнительная литература</i> | 486 |
| <i>Полезные веб-сайты</i> | 490 |
| <i>Благодарности</i> | 491 |
| <i>Источники иллюстраций</i> | 492 |
| <i>Предметно-именной указатель</i> | 493 |

*Посвящается
его королевскому высочеству
принцу Уэльскому*

Введение

Все, что написано в этой книге, опирается на одно-единственное емкое изречение, написанное более двух тысяч лет назад Гиппократом, отцом медицины:

Ибо две суть вещи: наука и мнение; из них первая рождает знание, второе — невежество*.

Гиппократ утверждал: если кто-то предлагает новый способ лечения, чтобы определить, действенный ли он, следует использовать научный метод, а не спрашивать чье-то мнение. Наука посредством экспериментов, наблюдений, измерений, доказательств и рассуждений вырабатывает единое беспристрастное представление о правдивом положении дел. Даже когда вывод уже сделан, наука продолжает проверять и испытывать собственные заявления — а вдруг она ошиблась? Мнения же, напротив, субъективны и противоречат друг другу, и больше всего шансов отстоять свое мнение у того, кто развернул самую убедительную рекламную кампанию (независимо от того, прав он или нет).

Наша книга, вдохновленная высказыванием Гиппократа, предлагает научный взгляд на современные нетрадиционные

* Перевод В. Руднева. — *Прим. перев.*

методы лечения* во всем их многообразии. С каждым годом они становятся все популярнее: альтернативные лекарства и приборы в изобилии продаются в любой аптеке, об этих методах пишут все журналы, их обсуждают на миллионах веб-сайтов и применяют миллиарды человек, — однако многие врачи относятся к ним скептически.

В самом деле, мы причисляем к нетрадиционной медицине любой метод лечения, не признанный большинством обычных врачей, а это, как правило, означает, что механизмы действия подобных альтернативных методов недоступны пониманию современной медицины. Выражаясь научным языком, можно сказать, что методы нетрадиционной медицины с биологической точки зрения несостоятельны.

Под названием “нетрадиционная” часто объединяют и комплементарную, и альтернативную медицину, то есть иногда нетрадиционные методы лечения применяют одновременно с методами классической медицины, а иногда — вместо них. Однако простоты ради на страницах этой книги мы решили ограничиться общим термином “нетрадиционная медицина”, не уточняя без нужды, о какой ее разновидности — комплементарной или альтернативной — идет речь.

По данным исследований, во многих странах более половины населения прибегает к тем или иным методам нетрадиционной медицины. Суммарно в мире на нее тратится около 40 миллиардов фунтов стерлингов в год, и это самая быстрорастущая область медицинских расходов. Кто же прав: критики, считающие нетрадиционную медицину своего рода шаманством, или мать, доверяющая ей здоровье своего ребенка? Этот вопрос может иметь три варианта ответа.

* Нетрадиционная медицина — это совокупность методов, претендующих на способность лечить (или предупреждать развитие заболеваний), эффективность и безопасность которых не доказана научным методом. Нетрадиционную медицину называют альтернативной, если ее методы применяются вместо общепринятых, и комплементарной, если ее методы используются наряду с классическими. — *Здесь и далее, если не указано иное, прим. ред.*

1. Возможно, нетрадиционная медицина не приносит ни малейшей пользы, а нас убедили в ее действенности обманом — просто хорошей рекламой. Специалисты по нетрадиционной медицине только на вид симпатичные, а все их увлекательные рассуждения о “чудесах природы” и “древней мудрости” на самом деле лишь сбивают клиентов с толку (впрочем, иногда эти специалисты и сами верят в такие явления). Они морочат нам голову модными выражениями и словечками вроде “холистический подход”, “энергетические меридианы”, “самоисцеление” и “индивидуализация”. Если же пробиться сквозь этот профессиональный жаргон, вероятно, все это окажется чистой воды жульничеством.
2. А может, наоборот, нетрадиционная медицина невероятно эффективна? Скептики же, в том числе многие врачи, просто не в состоянии оценить все преимущества холистического (целостного), естественного, вытекающего из традиций, духовного подхода к оздоровлению. Медицина никогда не претендовала на всеведение, и в нашем понимании того, как устроен человеческий организм, не раз происходила настоящая революция. Вдруг очередной переворот приведет к открытию механизмов, стоящих за методами нетрадиционной медицины? Или тут задействованы иные, скрытые, силы? Что если общепринятая медицина просто стремится сохранить свою власть и авторитет, а врачи потому и критикуют нетрадиционную медицину — опасаются конкуренции? Может ли быть, что эти скептики служат лишь марионетками в руках опытных кукловодов — крупных фармацевтических компаний, не желающих лишаться прибыли?
3. Или истина где-то посередине...

Каким бы ни был ответ, мы решили найти истину и поэтому взялись за написание этой книги. Хотя существует уже предостаточно книг, притязающих на раскрытие правды о нетрадиционной медицине, мы уверены, что по строгости, компе-

тентности и независимости суждений нашей нет равных. Оба автора этой книги — профессиональные ученые, поэтому разбираться во всевозможных альтернативных методах лечения мы будем крайне скрупулезно. Более того, никто из нас никогда не работал в фармацевтических компаниях и не получал прибыли от деятельности в сфере “естественного оздоровления”*, так что мы вправе искренне заявить: единственный наш мотив — поиск истины.

К тому же наше сотрудничество привносит равновесие в повествование. Один из нас, Эдзард Эрнст, знает исследуемую область изнутри, ведь он много лет занимается медициной, в том числе нетрадиционной. Он первый в мире профессор комплементарной медицины, и его исследовательская группа 15 лет разбиралась, какие альтернативные методы действительно работают, а какие нет. Другой, Саймон Сингх, — сторонний наблюдатель, за плечами у которого больше 20 лет работы журналистом, популяризирующим науку; он работал в печати, на радио и телевидении и неизменно старался растолковать сложные идеи так, чтобы они стали понятны широкой общественности. Пожалуй, вместе нам удастся подойти к истине ближе других — и, что не менее важно, мы попытаемся донести ее до вас живо, четко и понятно.

Наша задача — выяснить всю правду о настойках и припочках, таблетках и иглах, зарядке энергией и прочем, что лежит вне сферы общепринятой медицины, но стремительно набирает популярность среди больных. Что помогает, а что нет? Как отличить тайну от лжи? Кому можно верить, а кто вас бессовестно обирает? Кто лучше знает, как лечить болезни, — современные врачи или ветхие старушки, черпающие мудрость из неведомого источника? На страницах нашей книги вы найдете ответы на эти и многие другие вопросы. Перед вами — результаты самого честного и тщательного исследования нетрадиционной медицины.

* Профессор Эдзард Эрнст работал в мюнхенской гомеопатической больнице больше 30 лет назад.

В частности, мы ответим на главный вопрос: способна ли нетрадиционная медицина лечить болезни? Звучит он коротко и ясно, однако, если копнуть глубже, становится несколько сложнее и имеет разные варианты ответа в зависимости от трех основных моментов. Во-первых, о каком именно методе нетрадиционной медицины идет речь? Во-вторых, при каком заболевании его применяют? И, в-третьих, что, собственно, значит — лечить? Чтобы как следует со всем этим разобраться, мы разделили книгу на шесть глав.

Первая глава — введение в научный метод. В ней мы расскажем, как ученые на основании наблюдений и экспериментов определяют, насколько действенны те или иные способы лечения. Все до единого выводы, к которым мы приходим в этой книге, основаны на научном методе и на объективном анализе лучших медицинских исследований. Мы с самого начала объясняем, как работает наука, чтобы читатель больше доверял нашим последующим выводам.

Во второй главе мы покажем, как можно применить научный метод к акупунктуре (иглоукаливанию) — одной из самых известных и наиболее исследованных отраслей нетрадиционной медицины. Мы не просто рассмотрим, каким научным испытаниям подвергалась акупунктура, но и обсудим, как она зародилась на Востоке, как мигрировала на Запад и как ее практикуют сегодня.

В третьей, четвертой и пятой главах по той же схеме мы проанализируем гомеопатию, хиропрактику и траволечение — еще три крупные отрасли нетрадиционной медицины. Краткий обзор остальных ее методов (свыше тридцати) дан в приложении. Другими словами, на страницах этой книги вы найдете научную оценку практически любого метода нетрадиционной медицины, с каким можно столкнуться.

В последней, шестой, главе мы подведем некоторые итоги на основании данных, представленных в предыдущих главах, и порассуждаем о будущем здравоохранения. Если найдены неоспоримые доказательства, что тот или иной метод нетрадиционной медицины неэффективен, следует ли его запре-