

Это не просто сборник информации и советов для тех, кого беспокоит вопрос сердечных заболеваний. Книга написана живым и ясным языком, однако содержит ценные данные, которые удивят многих читателей. Обязательна к прочтению для всех, кому приходится бороться с проблемами с сердцем».

*Джо Градон, магистр наук, и Тереза Градон, доктор наук,
авторы бестселлера, по оценке New York Times, «Народная аптека» (The People's Pharmacy)*

«Упрощенное представление о том, что именно питание и уровень сыывороточного холестерина — основные причины возникновения сердечных заболеваний и сердечных приступов, опровергнуто. Доктора Синатра и Боуден предоставили всем нам убедительную и основанную на фактах интерпретацию настоящей роли холестерина в сердечно-сосудистых заболеваниях».

*Марк Хьюстон, доктор медицинских наук, магистр наук,
член Американской коллегии терапевтов (American College of Physicians),
член Американской ассоциации сердца (American Heart Association),
член Американского гипертонического общества (American Society of Hypertension),
член Американской коллегии по диетологии (American College of Nutrition),
директор Института гипертонии при Больнице Святого Томаса в Нэшвилле, штат Теннесси,
и автор книги «Болезни сердца: о чем умалчивают врачи»
(What Your Doctor May Not Tell You About Heart Disease)*

«Это удивительная книга, которая произведет переворот в предупреждении, определении и лечении сердечных заболеваний в этой стране [США]».

*Энн Луиза Джитльмен, доктор наук, сертифицированный диетолог,
автор бестселлера «План по сливу жиров» (Fat Flush Plan)*

«Эта книга ясно описывает катастрофические и губительные мифы о холестерине и статинах и дает читателям представление о факторах, которые действительно оказывают положительное влияние на здоровье сердца».

*Питер Лэнгсджен, доктор медицинских наук,
член Американской кардиологической коллегии (American College of Cardiology),
основатель Исполнительного комитета Международной ассоциации
по коэнзиму Q10 (International CoEnzyme Q10 Association)*

«Эта книга наполнена полезными фактами, подтвержденными исследовательской литературой; она увлекательна и доступна практически любому, кто заботится о собственном здоровье. Обязательное чтение для тех, кто беспокоится из-за своего уровня холестерина и обдумывает решение о начале терапии статинами препаратами».

*Стефани Сенефф, бакалавр биофизики, доктор технических наук,
старший исследователь при Массачусетском технологическом институте*

«Все больше врачей начинают ставить под сомнение утверждение о том, что холестерин вызывает поражение артерий и что эффективное лечение заключается в снижении уровня холестерина, особенно при помощи статинов. В то же время начинают проявляться пагубные свойства последних. И тем более своевременна эта книга, предложенная нам Боуденом и Синатрой, они убедительно излагают свою точку зрения. Многим читателям стоит прислушаться».

Хайвел Дейвис, доктор медицинских наук, член Королевского терапевтического колледжа (Royal College of Physicians), член Американской коллегии терапевтов (American College of Physicians), член Американской кардиологической коллегии (American College of Cardiology), бывший заведующий кардиологией при Денверской больнице для ветеранов

«[Авторы] с железной логикой, подкрепленной научными исследованиями, наглядно демонстрируют, что врачи наносят больше вреда, чем пользы, когда выписывают статиновые препараты, словно мятные конфетки для приема после ужина. Они ошибочно полагают, что снижение уровня холестерина поспособствует предотвращению сердечных заболеваний, тогда как на самом деле реальные коренные причины сердечных заболеваний — это воспаление и окислительный стресс».

Тодд Лепайн, доктор медицинских наук, The UltraWellness Center

«Доктор Боуден и доктор Синатра выдающимся образом позволяют [читателям] погрузиться в первопричины сердечных заболеваний и при этом поясняют, какая роль отводится холестерину. Я бы сказал, что эту книгу необходимо прочесть всем студентам-медикам, диетологам и практикующим терапевтам!»

Колет Хеймовиц, магистр наук, вице-президент направлений питания и образования в Atkins Nutritionals, Inc.

«Если вас волнует уровень холестерина и вы обдумываете возможность приема статиновых препаратов, вам обязательно нужно прочитать эту книгу! Она изменит ваше представление о сердечных заболеваниях — и может спасти вам жизнь!»

Пруденс Холл, доктор медицинских наук, основатель и медицинский директор The Hall Center

«Приготовьтесь удивиться, развлечься и исцелиться».

Ларри Макклири, доктор медицинских наук, автор бестселлера «Пища для мозга, потеря для живота» (Feed Your Brain, Lose Your Belly)

«Это отлично написанная книга с замечательными научными источниками, принадлежащая перу чрезвычайно осведомленных авторов. Прочитайте ее, и она вооружит вас знаниями, необходимыми для принятия осознанного решения о снижении повышенного уровня холестерина!»

Дженнифер Ланда, доктор медицинских наук, главный медицинский специалист BodyLogicMD, автор книги «Решение проблемы полового влечения у женщин» (The Sex Drive Solution for Women)

«Джонни Боуден и Стивен Синатра расставили все по местам в десятилетиях плохой науки [и] выдвинули куда лучшее предположение о реальных преступниках, способных украсть годы вашей жизни: обработанные углеводы, недостаток омега-3, переизбыток омега-3 и чрезмерное потребление транжиров. Книга мастерски написана, легко читается и способна изменить вашу жизнь».

*Сара Готфрид, доктор медицинских наук,
автор книги «Исцеление гормонами» (The Hormone Cure)*

«Авторы подошли к делу всерьез: вместо того чтобы просто «последовать за лидером», они откопали множество исследовательских работ и увязали их со своим огромным клиническим опытом, чтобы раскрыть правду. Эта книга может спасти множество жизней, в том числе и вашу!»

*Хайла Касс, доктор медицинских наук,
автор книги «8 недель до отличного здоровья» (8 Weeks to Vibrant Health)*

«Благодаря обширным научным доказательствам, приведенным Боуденом и Синатрой, правда о холестерине, надо надеяться, завершит это полнейшее сумасшествие, которое слишком долго наносило вред нашему обществу. Даже не задумывайтесь о том, чтобы принять еще одну таблетку статиновых препаратов, ограничить потребление жиров или холестерина или предпринять какие-нибудь иные «полезные для здоровья» меры, пока не прочитаете «Великий миф о холестерине».

*Джимми Мур, автор книг «Живите полной жизнью без углеводов»
(Livin' La Vida Low Carb) и «Руководство пациента:
как понять результаты своих анализов на холестерин»
(A Patient's Guide to Understanding Your Cholesterol Test Results)*

«Эта потрясающая новая книга отправит анализ на холестерин на заслуженный отдых».

*Алан Кристиансен, доктор натуропатической медицины,
соавтор книги «Как бороться с заболеванием щитовидной железы:
руководство для чайников» (The Complete Idiot's Guide to Thyroid Disease)*

«Если вы хотите выяснить правду о холестерине и о том, как улучшить здоровье вашего сердца, — эта книга для вас. Джонни Боуден и доктор Стивен Синатра раскрывают факты аргументированно и проникательно. Эта бесценная книга должна стоять на полке каждого, кому важна истина в медицине и лечении».

*Дэниэл Амен, доктор медицинских наук,
главный исполнительный директор Amen Clinics, Inc.,
автор книги «Используйте мозг — измените свой возраст»
(Use Your Brain to Change Your Age)*

«Получили высокий уровень холестерина или сердечное заболевание? Получайте эту книгу!»

*Джэйкоб Тейтельбаум, доктор медицинских наук,
автор книг «Победите сахарную зависимость прямо сейчас!»
(Beat Sugar Addiction Now!) и «От изнурения к превосходному самочувствию!»
(From Fatigued to Fantastic!)*

«Наконец-то! Эта своевременная книга, написанная в высшей степени квалифицированной «командой мечты», состоящей из доктора Джонни Боудена и доктора Стивена Синатры, разоблачает великий американский холестериновый обман. Продажи статиновых препаратов в США превышают 30 миллиардов долларов в год, но действительно ли они предотвращают возникновение сердечных заболеваний? Нет! Эта обязательная к прочтению книга расскажет вам, как на самом деле следует предотвращать возникновение сердечных заболеваний и как прожить более долгую, более здоровую, более «стройную» и более полную жизнь».

*Дин Раффелок, доктор мануальной терапии,
дипломированный специалист в области акупунктуры,
дипломированный специалист Американской ассоциации интегративной медицины
(American Association of Integrative Medicine),
дипломированный специалист Международной комиссии по прикладной кинезиологии
(International Board of Applied Kinesiology),
дипломированный специалист Американской комиссии по мануальной терапии
и вопросам питания (American Chiropractic Board of Nutrition),
сертифицированный клинический диетолог,
автор книги «Руководство по естественному течению беременности
и здоровью после родов» (A Natural Guide to Pregnancy and Postpartum Health).*

«Книга, которую вы держите в руках, опасна, она может даже расстроить вас. Это потому, что все, что вы знали про холестерин, скорее всего, окажется ложью. Доктора Джонни Боуден и Стивен Синатра предоставляют нам как научные доказательства для оправдания этой несправедливо демонизированной молекулы, так и план действий для достижения оптимального здоровья».

*Джей Джей Верджин,
автор бестселлера «Диета Верджина» (The Virgin Diet)*

ДЖОННИ БОУДЕН

СТИВЕН СИНАТРА

ВСЯ ПРАВДА О ХОЛЕСТЕРИНЕ

ИЛИ ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ
ВЫЗЫВАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЯ
СЕРДЦА И СОСУДОВ



ЭКСМО
Москва
2014

УДК 616.1
ББК 54.101
Б 72

Jonny Bowden, Stephen Sinatra
THE GREAT CHOLESTEROL MYTH:
Why Lowering Your Cholesterol Won't Prevent Heart Disease
and the Statin-Free Plan That Will

Copyright © 2012 Fair Winds Press
Copyright © Jonny Bowden and Stephen Sinatra

Боуден Д.

Б 72 Вся правда о холестерине, или что на самом деле вызывает заболевания сердца и сосудов / Боуден Д., Синатра С. ; [пер. с англ. А. С. Сердюка]. — М. : Эксмо, 2013. — 432 с.
ISBN 978-5-699-66845-8

Болезни сердца являются главной причиной смертей в современном мире. Мы привыкли винить в их возникновении холестерин, пытаемся все сделать, чтобы понизить его уровень и пр. Однако нам и в голову не приходит, что на самом деле холестерин не так и вреден, более того, его нехватка в организме даже опасна. Кому выгодна такая дезинформация и как мы можем защитить себя и своих близких от кардиозаболеваний — все это и многое другое вы узнаете из этой книги.

УДК 616.1
ББК 54.101

ISBN 978-5-699-66845-8

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2014

Дж. Б.

Роберту Крейхону, который рассказал мне
о правильном питании.

Анье Кристи, которая научила меня
всему остальному.

И Мишель, которая каждый день учит меня тому,
что значит любить по-настоящему.

.....

С. С.

Моей дочери, Мархан,
которая работает редактором моего веб-сайта
[www. heartmdinstitute. com](http://www.heartmdinstitute.com).

Ты оказала мне огромную помощь
в поисках правды об интеграционной медицине.
Ты увлеченный, настойчивый защитник, ищущий правду
в море уловок и хитростей. Мне невероятно повезло,
что ты есть в моей жизни.

Люблю, папа

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	15
------------------	----

Глава 1

ПОЧЕМУ НУЖНО СКЕПТИЧНЕЕ СМОТРЕТЬ НА УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА	21
---	----

Доктор Джонни.....	23
--------------------	----

Доктор Синатра.....	33
---------------------	----

Неудобный факт	43
----------------------	----

Глава 2

«ХОЛЕСТЕРИН БЕЗВРЕДЕН!»	46
-------------------------------	----

Что такое ЛПВП?.....	47
----------------------	----

Что такое ЛПНП?	49
-----------------------	----

Как измеряется холестерин	50
---------------------------------	----

Диетические рекомендации	51
--------------------------------	----

Связь с сердечными заболеваниями.....	51
---------------------------------------	----

Политика науки.....	60
---------------------	----

Феномен Snackwell.....	66
------------------------	----

Повторение пройденного.....	68
-----------------------------	----

Неверные выводы.....	69
----------------------	----

Глава 3

ВОСПАЛЕНИЕ: НАСТОЯЩИЙ ИСТОЧНИК СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	77
--	----

Почему вас должно беспокоить хроническое воспаление, а не холестерин	78
--	----

Эпицентр разрушений: знакомьтесь, эндотелий.....	83
--	----

Глава 4

САХАР: ИСТИННЫЙ ПИЩЕВОЙ ДЕМОН.....	100
------------------------------------	-----

Голос несогласного: представляем вам Джона Юдкина.....	119
--	-----

Подслащенная страна	122
---------------------------	-----

Лоббисты сахара в действии.....	127
---------------------------------	-----

Разве вредно съесть немного сахара?	131
---	-----

Глава 5

ВСЯ ПРАВДА О ЖИРАХ. ЖИРЫ —

СОВСЕМ НЕ ТО, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ! 137

Связь между насыщенными жирами и сердечными заболеваниями: где доказательства?	145
Доктор Джонни.....	145
Пара слов о метаанализах и их значении	147
Углеводная подмена	160
Доктор Синатра: дело против рапсового масла.....	162
Доктор Джонни: хорошие углеводы, плохие углеводы	164
Растительные масла: мифы и легенды	165
Жиры в рационе: наша точка зрения	171
Правило непредвиденных последствий.....	174
Парадокс ультраобезжиренной диеты.....	177

Глава 6

СТАТИНОВАЯ АФЕРА 181

Статиновые препараты: риск и польза.....	193
Статиновые препараты и мозг: память, мышление и болезнь Альцгеймера.....	196
Статиновые препараты и энергия.....	200
КосмоДок: странный случай с потерей памяти	201
Статиновые препараты и иммунитет (NF-kB)	206
Статиновые препараты и сексуальная жизнь.....	210
Статины и общая смертность, диабет и рак.....	215
Такая нечеткая математика.....	223
Исследование ALLHAT: не спасено ни единой жизни.....	226
Исследование защиты сердца: защита довольно слаба	228
Японское интервенционное исследование липидов: отсутствие взаимосвязи между ЛПНП и смертью	230
PROSPER: положительные результаты существуют, но только для определенной группы людей	231
Испытание JUPITER: «брак»	233
Статины: последнее предупреждение	248

Глава 7

ЭТИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ ПОМОГУТ ВАШЕМУ СЕРДЦУ	250
Доктор Синатра: дело Луи и D-рибозы	262
Доктор Синатра: L-Карнитин и CoQ10	267
Доктор Джонни: прилив никотиновой кислоты	277
Никотиново-кислотное ноу-хау доктора Синатры.....	279

Глава 8

СТРЕСС: БЕЗМОЛВНЫЙ УБИЙЦА	294
Острый стресс в сравнении с хроническим.....	299
Стресс, стресс, у кого стресс?	301
Эффект Розето.....	302
Три стадии стресса	308
То, как вы боретесь со стрессом, важнее, чем сам стресс.....	310
Доктор Джонни: это стресс или реакция?	313
В ожидании сердечного приступа	318
Стресс и кровяное давление: связующее звено в заболевании сердца.....	319
Передозировка адреналина	328
Стресс и холестерин	334
Стресс и депрессия.....	339
Стресс от горя	340
Животные и стресс от разбитого сердца	341

Глава 9

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ: ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА — И ЖИЗНИ!	344
1. Анализ на размер частиц холестерина в крови.....	345
2. Анализ на С-реактивный белок (CRP).....	347
3. Фибриноген.....	347
4. Ферритин сыворотки крови	349
5. ЛП(а)	351
6. Гомоцистеин.....	353
7. Интерлейкин 6	354
8. Сканирование коронарных артерий на наличие кальция	355

На выброс: сахар.....	359
На выброс: обработанные углеводы.....	360
На выброс: трансжиры.....	364
На выброс: готовые мясные продукты.....	367
На выброс: излишки омега-6.....	368
На съедение: дикий лосось с Аляски.....	371
На съедение: ягоды.....	371
На съедение: вишня.....	372
На съедение: говядина травяного откорма.....	373
На съедение: овощи (и некоторые фрукты).....	374
На съедение: орехи.....	375
На съедение: бобы.....	377
На съедение: темный шоколад.....	379
На съедение: куркума.....	380
На съедение: гранатовый сок.....	381
На съедение: красное вино.....	382
На съедение: зеленый чай.....	384
На съедение: оливковое масло.....	385
На съедение: чеснок.....	388
Дышите глубже.....	390
Чем могут помочь плач и смех.....	393
Выложите смехом путь к здоровью.....	394
Секс: преимущества близости.....	394
Сила прикосновения.....	396
Что наша жизнь? Игра!.....	396
Заключительные слова.....	398
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.....	399
ОБ АВТОРАХ.....	418
БЛАГОДАРНОСТИ.....	421
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	425

«Никогда не недооценивайте устоявшиеся убеждения,
особенно в медицине».

*Уильям Дейвис,
доктор медицинских наук*

«Сознание — как парашют:
оно работает, только если его открыть».

Энтони Дж. Д'Анджело

Предисловие

Двести лет назад для лечения большинства недугов доктор применяли кровопускание, слабительные средства и накладывали гипс. Кровопускание использовалось для лечения множества заболеваний еще со времен древнегреческого философа и врача Галена, жившего почти за 2000 лет до этого. В те времена господствовала теория о существовании четырех тканевых жидкостей — крови, флегмы, черной и желтой желчи. Кровь считалась основной жидкостью, требовавшей наибольшей балансировки для возвращения больному здоровья.

Набор любого доктора включал в себя разнообразные скальпели, скарификаторы устрашающего вида и – с начала XIX века — пиявки. На самом деле последние использовались при лечении так часто, что и самих терапевтов в народе прозвали «пиявками». Ученые-врачи совещались о том, какие вены лучше протыкать при тех или иных заболеваниях и как оптимально располагать пиявок для получения наилучшего лечебного эффекта. Было издано множество протоколов, указывавших, когда и какое количество крови нужно пускать или сколько пиявок необходимо ставить. Врачи составляли длинные труды, в которых описывали собственные техники кровопускания, и представляли их на медицинских конференциях.

Вся эта идея была, конечно же, полной ерундой, что и было доказано в начале 1600-х годов Уильямом Харви, исследователем, показавшим, как на самом деле