Кристи Харрисон

Ловушка Велнеса



18+

Забудьте о диетах, диагнозах и фейках — ЖИВИТЕ!

Кристи Харрисон

Ловушка велнеса

«Попурри»
2023

УДК 613
ББК 51.204.0

Харрисон К.

Ловушка велнеса / К. Харрисон — «Попурри», 2023

ISBN 978-985-15-6697-2

Книга раскрывает системные проблемы глобальной велнес-индустрии, которая основана на пренебрежительном отношении к ментальному здоровью человека. Базируясь на реальных историях из жизни, автор помогает в полной мере оценить причиняемый ею вред и с помощью действительно работающих практических советов создать необходимые условия для достижения истинного физического и ментального благополучия каждого из нас.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-985-15-6697-2

© Харрисон К., 2023
© Попурри, 2023

Содержание

Предисловие 6
Глава 1. Велнес и культура диет 14
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Кристи Харрисон
Ловушка велнеса

Посвящается моей дочери

Перевел с английского *Олег Белошеев* по изданию:
THE WELLNESS TRAP: Break Free from Diet Culture, Disinformation, and Dubious Diagnoses – and Find Your True Well-Being / Christy Harrison. – Little, Brown Spark.

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, USA. All rights reserved.

Предупреждение. Данная книга призвана дополнить, а не заменить собой рекомендации квалифицированных медицинских работников. Если вы знаете или подозреваете, что у вас есть проблемы со здоровьем, обязательно обратитесь за консультацией к врачу. Автор и издатель не несут ответственности за убытки или риски, связанные с прямым или косвенным использованием любой информации, содержащейся в данной книге.

© 2023 by Christy Harrison
© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2025

Другие произведения Кристи Харрисон

«Да! Еда! Верните время, деньги, счастье и здоровье с помощью интуитивного питания» (Anti-Diet: Reclaim Your Time, Money, Well-Being, and Happiness Through Intuitive Eating)

Предисловие

Незадолго до моего двадцать второго дня рождения у меня диагностировали три хронических недуга: тиреоидит Хашимото – аутоиммунное заболевание, при котором клетки щитовидной железы разрушаются посредством иммунных процессов, являющееся одной из причин гипотиреоза – дефицита тиреоидных гормонов; гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь (ГЭРБ) – состояние, которое проявляется забросом содержимого желудка обратно в пищевод, что вызывает изжогу и другие симптомы; синдром поликистозных яичников (СПКЯ), при котором, в частности, образуются небольшие кисты на яичниках вследствие гормонального дисбаланса. Последний диагноз не подтвердился, но в последующие годы у меня выявили пышный букет других заболеваний, включая синдром раздраженного кишечника (СРК), иммунную тромбоцитопению (ИТП), экзему, грыжу пищеводного отверстия диафрагмы, подошвенный фасциит, хронический тендинит левого запястья, аллергические реакции на множество компонентов окружающей среды, а также расстройство бинокулярного зрения, которое время от времени вызывало приступы мигрени, страх высоты и боязнь вождения автомобиля. Кроме того, психотерапевты обнаружили у меня генерализованное тревожное расстройство, паническое расстройство с агорафобией и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), связанное с травмирующими событиями в детском и юношеском возрасте, а также с эмоциональным насилием в отношениях, испытанным в возрасте чуть больше двадцати лет.

Любопытно отметить, что в тот период я была одержима концепцией велнеса, что в моем понимании отождествлялось со стройностью фигуры и правильным питанием. Тогда интернет только начал развиваться и социальные медиа еще не успели захлестнуть аудиторию потоками мисинформации о велнесе. Поэтому я получала интересующие меня сведения на форумах, где пользователи обсуждали конкретные заболевания (в том числе симптомы целиакии, которую я у себя подозревала). Оглядываясь назад, я вижу, что у многих людей интерес к велнесу начинался с появления проблем со здоровьем, и осознаю, что в моем случае стремление к велнесу привело к возникновению у меня недугов, по крайней мере некоторых. Например, проблемы с пищеварением оказались результатом перескакивания со строгих диет на переедание (что вызывало хаос в работе желудочно-кишечного тракта), подошвенный фасциит развился вследствие чрезмерного увлечения бегом, а причиной ошибочного диагноза СПКЯ стала гипоталамическая аменорея, связанная с нехваткой питания и способная провоцировать многие симптомы, характерные для СПКЯ, включая прекращение месячных. Определенную роль могли сыграть психологические травмы. Установлено, что у многих людей ПТСР ассоциируется с такими хроническими заболеваниями, как гипотиреоз[1], синдром раздраженного кишечника[2] и экзема[3].

С тех пор прошло почти два десятилетия, и мои отношения с едой и телом значительно улучшились. Отчасти это обусловлено тем, что я стараюсь получать медицинские рекомендации из достоверных источников и отвергаю любые сомнительные и непроверенные советы, которых, кстати, становится все больше. Мои болезненные состояния никуда не делись и ино-

---

[1] Sun Jae Jung et al., *Posttraumatic Stress Disorder and Incidence of Thyroid Dysfunction in Women*, Psychological Medicine 49, no. 15 (2019).Среди интервьюируемых, цитируемых в этой книге: Максин Али, Сюзанна Баркатаки, Роберта Блевинс, Рене Ди Реста, Карен Дуглас, Анита Эмли, Джоди Эссельстин, Уильям Кип, Крис Кинг, Ринг Лемли, Маире О'Салливан, Наталья Мельман Петржела, Эль Поче, Кэролин Робертс, Дон Сьерра, Хезер Симпсон, Кейт Спайс, Эрин Тодд и Джулиан Уокер, а также несколько источников в главе 6, которые просили использовать только псевдонимы или имена. Все цитаты из этих источников взяты из моих бесед с ними.

[2] Qin Xiang Ng et al., *Systematic Review with Meta-Analysis: The Association between Post-Traumatic Stress Disorder and Irritable Bowel Syndrome*, Journal of Gastroenterology and Hepatology 34, no. 1 (January 2019).

[3] Risa B Weisberg et al., *Nonpsychiatric Illness among Primary Care Patients with Trauma Histories and Posttraumatic Stress Disorder*, Psychiatric Services (Washington, D.C.) 53, no. 7 (July 2002).

гда обостряются, снижая качество жизни, как это было во время беременности и родов. Другими словами, я вхожу в 60 % взрослых американцев, страдающих одним хроническим заболеванием, и в 40 % тех, у кого их насчитывается два или больше[4]. Тем не менее мое тело чувствует себя и функционирует ничуть не хуже, чем у большинства моих знакомых, свободных от хронических недугов.

К сожалению, так повезло далеко не всем, и во многом это объясняется социальными факторами. Согласно данным исследований, расовая дискриминация и более низкий социально-экономический статус не только способствуют росту количества хронических болезней[5], но и ограничивают доступ к качественному медицинскому обслуживанию[6]. Роль этих факторов усилила пандемия COVID-19, которая особенно сильно сказалась на цветном населении и людях с более низким социально-экономическим статусом. (Согласно анализу Washington Post, осенью 2021 года показатели смертности от COVID среди белых американцев оказались выше, чем у чернокожих, и не потому, что чернокожие сталкивались с меньшим количеством препятствий для получения медицинской помощи, а потому, что очень многие белые отказались от вакцинации и не носили маски по идеологическим соображениям[7].) Результаты исследования, проведенного в 2020 году в более чем в 3100 округах США, показали, что самые высокие уровни заболеваемости и смертности от коронавируса были зафиксированы в округах с более высоким процентом черного населения, а также взрослых людей, не окончивших старшую школу. В округах, где преобладает испаноязычное население, показатели заболеваемости тоже превышали средний уровень (хотя после учета сопутствующих факторов разница в смертности оказалась незначительной)[8]. В апреле 2020 года газета The Cut опубликовала статью под заголовком «В чем разница между велнесом и благополучием во время пандемии? Или никакой реальной разницы больше нет?».

В связи с этим возникает вопрос: «Что такое велнес на самом деле?» Чаще всего велнес называют одним из практических способов предотвращения заболеваний и продления жизни, в отличие от традиционного лечения болезней (хотя значительную часть рынка велнес-услуг составляют больные люди), с четким акцентом на индивидуальном выборе и личной ответственности. Вполне естественно, что человеку, страдающему острым или хроническим недугом, хочется чувствовать себя лучше и не испытывать боли. Но это не означает, что нынешняя культура просто отождествляет велнес с отсутствием болезней. Глобальный институт велнеса (Global Wellness Institute, GWI), некоммерческая исследовательская и пропагандистская организация, миссия которой заключается в «развитии экономики велнеса во всем мире», считает, что «велнес – это не пассивное или статичное состояние, а скорее “активное стремление”, связанное с намерениями, выбором и действиями по мере того, как мы работаем над достижением оптимального холистического здоровья и благополучия»[9]. GWI особо отмечает роль «физической, социальной и культурной среды, в которой мы живем» и описывает путь к велнесу как «активный процесс осознания и принятия решений, которые в конечном счете приводят к оптимальному холистическому здоровью и благополучию».

---

[4] National Center for Chronic Disease, *Chronic Diseases in America CDC*, CDC.gov, 2021.

[5] Ronald L Simons et al., *Racial Discrimination, Inflammation, and Chronic Illness Among African American Women at Midlife: Support for the Weathering Perspective*, Journal of Racial and Ethnic Health Disparities, June 3, 2020.

[6] Kevin Miscella and Mechelle R Sanders, *Racial and Ethnic Disparities in the Quality of Health Care*, Annual Review of Public Health 37 (2016).

[7] Akilah Johnson and Dan Keating, *Whites Now More Likely to Die from Covid than Blacks: Why the Pandemic Shifted*, The Washington Post, October 19, 2022.

[8] Ahmad Chandiramani, *Racial, Ethnic, and Socioeconomic Disparities in Confirmed COVID-19 Cases and Deaths in the United States: A County-Level Analysis as of November 2020*, Ethnicity & Health 26, no. 1 (January 2, 2021).

[9] Global Wellness Institute, *What Is Wellness?*, accessed April 1, 2021.

Другими словами, достижение велнеса зависит от ваших *действий*. И для выполнения этих действий, как правило, требуется значительный объем экономических ресурсов. В 2021 году еженедельник New Yorker опубликовал шутливую статью, где говорилось, что «процесс достижения велнеса… требует проведения широкого спектра мероприятий, в который входят: процедуры очищения соками, сеансы трансцендентальной медитации, применение регенерирующих сывороток с муцином улитки, покупка велотренажера, дневной сон, переход на овсяное молоко, употребление воды, очищенной древесным углем, упражнения Кегеля, сидячие ванночки, цитрусовые диеты, поддержание кетоза, высокоинтенсивные интервальные тренировки, галотерапия, ароматерапия, разговорная терапия, регрессионная терапия прошлых жизней, микродозы ЛСД, мегадозы каннабидиола, интуитивное голодание, защита от ультрафиолета, облучение инфракрасным светом, сеансы рефлексологии, практика катарсического дыхания, применение техники Александера, сеансы сенсорной депривации, купание в окружении лесов и полоскание горла гималайской солью»[10].

Основой для всех этих действий служит система убеждений, именуемая *культурой* велнеса, в рамках которой состояние велнеса отождествляется с нравственной добродетельностью, а определенные модели поведения, направленные на оптимизацию телосложения, считаются самым верным путем к достижению совершенства. У культуры велнеса много общего с культурой диет, которой посвящена моя первая книга «Да! Еда!». Культура диет тоже отождествляет стройное, мускулистое и пропорциональное тело с крепким здоровьем и нравственной добродетельностью и полагает, что избавление от лишнего веса и коррекция фигуры являются способами повышения социального статуса. Кроме того, она демонизирует одни продукты и пищевые группы, восхваляя полезность других, и жестко критикует людей, которые не стремятся соответствовать современным критериям здоровья. Культура велнеса вобрала в себя многие из этих ценностей и добавила к ним ряд собственных постулатов. В частности, ей свойственны тенденции принижать достоинства конвенциональной медицины и преувеличивать полезность альтернативных, интегративных, натуральных и холистических подходов к лечению, особенно тех, которые принято считать древними и нетрадиционными. Она акцентирует внимание на праве человека самостоятельно выбирать и применять практики велнеса, что часто приводит к вырыванию лечебных модальностей из контекста и становится причиной культурной апроприации и фетишизации. К этому следует добавить стремление преуменьшать или полностью игнорировать социальные детерминанты здоровья, которые оказывают на благополучие людей более сильное влияние, чем индивидуальное поведение, а также склонность придавать случаям из жизни и сообщениям в социальных медиа больше значения, чем объективным научным доказательствам, что способствует распространению мис- и дезинформации.

Все это позволяет назвать велнес эксклюзивной концепцией здоровья для богатых. В ней прослеживаются явные признаки элитарности, потому что неустанную *погоню* за оптимальным здоровьем могут позволить себе только люди, располагающие незаурядными ресурсами времени и денег. «Постоянное стремление к исцелению, когда у вас нет серьезной болезни, больше походит на хобби или развлечение», – говорит о велнесе стендап-комик Жаклин Новак в первом эпизоде подкаста Poog, который она ведет вместе с Кейт Берлант[11]. (Poog – это перевернутое название лайфстайл-бренда *goop*, созданного Гвинет Пэлтроу.) В следующих главах мы подробно обсудим это хобби, которое способствует обогащению велнес-индустрии, но может обернуться для своих приверженцев финансовой катастрофой. Другими словами, велнес имеет к истинному благополучию такое же отношение, как социальные медиа к человеческому общению. Постоянные попытки достичь вершин популярности заставляют людей каждый год тра-

[10] Rachel Syme, *Puzzling Through Our Eternal Quest for Wellness*, The New Yorker, March 22, 2021.

[11] Kate Berlant and Jacqueline Novak, *Introducing: POOG*, POOG Podcast, November 9, 2020.

тить миллиарды долларов, но эти инвестиции очень редко оказываются удачными и в большинстве случаев лишь уводят их все дальше от желанной цели.

В случае с велнесом речь идет о триллионах. По данным GWI, в 2020 году объем мирового рынка велнес-услуг составил 4,4 триллиона долларов[12]. (В 2021 году консалтинговая фирма McKinsey & Company обнародовала более скромную цифру – 1,5 триллиона долларов, но в этом исследовании было учтено меньшее количество сегментов рынка, работающих под эгидой велнеса[13].) GWI включил в общий объем рынок «традиционной и комплементарной медицины» (413 миллиардов долларов), рынок «общественного здравоохранения, профилактической и персонифицированной медицины» (375 миллиардов), рынок физической активности (738 миллиардов) и колоссальный рынок косметики и средств личной гигиены, в том числе омолаживающие процедуры (955 миллиардов). Весомой добавкой (121 миллиард) стал стремительно растущий рынок ментального велнеса, главное отличие которого от традиционного рынка ментального здоровья, по определению GWI, заключается в том, что либо человек может иметь диагностированное ментальное заболевание, но при этом оставаться в позитивном состоянии ментального велнеса, либо его ментальное состояние может быть плачевным, даже если у него не выявлено *никаких* ментальных недугов. Рынок ментального велнеса охватывает обширный ассортимент товаров и услуг бренда *goop* (или Poog). Западная велнес-культура позаимствовала и превратила в предметы потребления многие культурные традиции мировых цивилизаций, включая практики релаксации разума и тела, такие как йога, тайцзи, цигун и дыхательная гимнастика. В ней активно используются методы и средства воздействия на сенсорные системы человека, такие как массаж, рэйки, утяжеленные одеяла, ароматерапия и звуковая терапия. Широко применяются нутрицевтики, стимулирующие работу мозга, такие как «натуральные» диетические добавки, лекарственные травы, а также рецепты народной медицины и производные каннабиса (каннабидиол). Потребителям рекомендуют пользоваться услугами наставников и инструкторов, записываться в группы самопомощи и личностного развития, изучать специальную литературу, приобретать и применять высокотехнологичные инструменты и гаджеты. Особое внимание уделяется аксессуарам и методикам улучшения сна, таким как умные кровати, портативные устройства для мониторинга сна, практики медитации, майндфулнесс, а также курсы, ретриты и мобильные приложения[14]. Согласно сделанному в 2020 году заявлению вице-президента GWI по исследованиям, пандемия COVID-19 вызвала некоторый спад в индустрии велнеса, но «в долгосрочной перспективе будущее концепции велнеса и рынков велнес-услуг выглядит весьма оптимистичным»[15].

Наиболее значимым в плане социально-культурного воздействия сегментом глобальной индустрии велнеса мне представляется мировой рынок правильного питания, здоровых продуктов и борьбы с ожирением, общий объем которого составляет 946 миллиардов долларов. У многих людей концепция велнеса ассоциируется прежде всего с питанием и весом тела. Как я отметила в книге «Да! Еда!», в XXI веке культура диет трансформировалась и изменила облик с целью сохранить актуальность для нового поколения, готового отказаться от традиционных диет в пользу велнеса. Эту новую версию культуры диет я называю *велнес-диетой.* Она обещает нам достижение оптимального здоровья, но на самом деле основана на той же самой пагубной системе ценностей, которая в начале 1900-х годов побуждала людей, безуспешно пытавшихся сделать свое тело стройным, глотать личинки ленточных червей, а в 1980-х и 1990-х годах заставляла их набивать животы обезжиренными продуктами. Упрямая статистика показывает, что через год или два оказываются безрезультатными более 90 % усилий по снижению веса, а

[12] Global Wellness Institute, *2022 The Global Wellness Economy: Country Rankings*, 2022.

[13] Shaun Callaghan et al., *The Future of the $1.5 Trillion Wellness Market*, April 8, 2021.

[14] Global Wellness Institute, *Defining the Mental Wellness Economy 2020*, November 2020.

[15] Jackie Chequeen, *The Effects of COVID-19 on the Wellness Industry*, CO by U.S. Chamber of Commerce, August 11, 2020.

две трети людей, которые занимаются сбросом веса, в конечном счете набирают больше, чем потеряли[16]. В этой книге я расскажу о том, как культура велнеса перехлестывается с культурой диет и навязывает собственный уникальный набор вредных убеждений, одобряет опасные практики и сотрудничает с сомнительными индустриями. В следующих главах вы увидите, что зачастую первым шагом на пути к использованию многих непроверенных практик велнеса и постановке ложных диагнозов становятся элиминационные диеты и «чистое питание».

Мисинформация о велнесе не на всех воздействует одинаково. Особую опасность она несет женщинам и представителям цветных и маргинализированных групп населения, качество медицинского обслуживания которых на протяжении веков оставляет желать лучшего. Вполне естественно, что у людей, когда их подводит конвенциональная медицина, возникает желание попробовать другие варианты. К сожалению, многие из этих альтернатив причиняют больше вреда, чем методы лечения, которые им хочется заменить, или болезни, которые они стремятся предотвратить или вылечить. Некоторые распространители мисинформации о велнесе сами являются жертвами заблуждений, в то время как другие – это всего лишь беспринципные, изощренные актеры, которые разносят неверную информацию, чтобы извлечь выгоду из безвыходного положения больных людей. (Последнюю группу правильнее назвать разносчиками *дезинформации* – ложной информации, распространяемой преднамеренно с целью обмана.) Мир велнеса кишит теориями заговора, которые угрожают здоровью населения, но приносят своим распространителям миллионы. Подробнее мы обсудим эту тему в главах 4 и 5. Помимо прочего, культура велнеса – это райское место для мошенников, аферистов и торговцев змеиным маслом. Об этом мы поговорим в главе 7.

Сразу хочу сказать, что в этой книге я не пытаюсь вызвать чувство вины и стыда у тех, кто попадает в эти ловушки. Людям свойственно стремление заботиться о себе, но всегда находятся те, кто пытается извлечь выгоду из нашей потребности в безопасности. Реальный мир таит в себе много угроз, а культура велнеса обещает уменьшить количество опасностей и рисков… поэтому неудивительно, что у нее так много приверженцев. Я никоим образом не хочу лишать вас того, что помогает вам чувствовать себя лучше. Жизнь тяжела, и нам требуется любая доступная помощь, особенно людям с ограниченными возможностями, хронически больным и представителям маргинальных групп. Мы постоянно ищем способы преодоления трудностей, и это позволяет нам обеспечивать выживаемость нашего вида.

К этому следует добавить способность велнес-культуры доставлять удовольствие. Многие продукты велнес-индустрии поражают воображение своей роскошностью и красотой, а некоторые практики велнеса носят ритуальный характер, создают ощущение комфорта и помогают вам почувствовать себя уважаемым членом общества. Кто из нас не мечтает окунуться в атмосферу элитарного стиля жизни, даже если мы знаем, что он нам не по карману? Когда я захожу на сайты велнес-ретритов или вижу флаконы с сыворотками бренда *goop* в ванных комнатах подруг, меня одолевает острая тоска по тому образу жизни, который они олицетворяют. Меня восхищают ароматы эфирных масел, а занятия дыхательной гимнастикой приводят в состояние неописуемого блаженства. Я могу сколько угодно критиковать культуру велнеса, но у меня нет иммунитета к ее очарованию, поэтому я не пытаюсь лишить вас возможности испытать это наслаждение. Если велнес вам нравится и не причиняет вреда, никого не слушайте и занимайтесь им сколько угодно.

Однако я и многие из тех, с кем вы познакомитесь на этих страницах, испытали на себе, что порой вещи, которые якобы помогают нам почувствовать себя лучше, в действительности производят противоположное воздействие. Иногда продукты и практики, которые принесли нам облегчение, – пусть даже это была мимолетная надежда на то, что желанное решение най-

[16] Christy Harrison, *Anti-Diet: Reclaim Your Time, Money, Well-Being, and Happiness Through Intuitive Eating* (New York: Little, Brown Spark, 2019).

дено, – становятся источниками еще большего вреда. Я написала эту книгу для всех, кто испытал это разочарование и убедился, что культура велнеса может создавать проблемы, несмотря на привлекательность многого из того, что она может предложить.

Клиенты и читатели часто задают мне вопросы типа: «Специалист по функциональной медицине (хиропрактик/иглотерапевт/натуропат) посоветовал мне исключить из рациона продукты X, Y и Z, чтобы обратить вспять мое аутоиммунное заболевание (предотвратить диабет/ослабить воспаление), но этот совет может разрушить мои отношения с едой. Как мне сохранить эти отношения, соблюдая рекомендованную диету?» Поначалу я тоже считала, что диеты могут быть полезными, но результаты проведенных мною исследований показали, что в большинстве случаев диеты не приносят почти или совсем никакой пользы, но зачастую причиняют серьезный вред благополучию людей. То же самое можно сказать о применении многих растительных препаратов, диетических добавок, практик альтернативной медицины и других продуктов и вмешательств, рекомендуемых велнес-культурой.

Тем не менее я твердо верю в существование определенных практик и аспектов велнес-культуры, полезность которых подтверждена научными данными. Например, рандомизированные контролируемые испытания методик лечения посттравматического стресса неизменно показывают, что включение занятий йогой в протокол лечения приводит к значительному снижению уровней физиологического стресса и ослаблению симптомов ПТСР[17]. Аналогичные исследования показывают, что практика майндфулнесс (медитации осознанности) способствует снижению уровней тревожности, беспокойства, депрессии и боли[18]. Конечно, наука тоже может ошибаться, и какие-то из предлагаемых культурой велнеса вмешательств еще не стали объектами научных исследований (хотя, как мы увидим далее, их осталось совсем немного). Кроме того, существуют практики, которые являются неотъемлемыми элементами культурных мировоззрений, и их трудно – или даже невозможно – оценить с точки зрения науки. Например, какие-то местные традиции целительства могут быть полезны для членов данного сообщества, но перенос этих практик в другой контекст может оказаться неприемлемым для представителей иной культуры (хотя некоторых исследователей это не останавливает). Исключив подобные примеры, я пришла к выводу, что для большинства популярных продуктов и практик в культуре велнеса научные исследования являются самым лучшим из доступных методов выявления у них каких-либо реальных достоинств, помимо эффекта плацебо. Тщательное научное изучение позволяет нам отличить полезные вмешательства от неэффективных или вредных. Однако, поскольку пропагандисты культуры велнеса часто используют научный (или псевдонаучный) язык для маркетинга своих продуктов и программ, нам необходимо научиться критически оценивать истинный смысл научных терминов. Я буду заниматься этим на протяжении всей книги и в последующих главах постараюсь объяснить, как вы сможете делать это самостоятельно.

Эта книга развеивает множество ложных представлений о велнесе, укоренившихся в нашем обществе, поэтому я не сомневаюсь, что многие ее идеи вызовут возражения читателей. В свое время и я не могла их принять. Если вы почувствуете нечто подобное, вспомните о своей любознательности, держите разум открытым и тщательно, беспристрастно и непредвзято анализируйте любые возникающие когнитивные диссонансы. Если вам на протяжении многих лет или десятилетий рассказывали, как нужно заботиться о своем здоровье, не стоит

---

[17] Michaela C Pascoe, David R Thompson, and Chantal F Ski, *Yoga, Mindfulness-Based Stress Reduction and Stress-Related Physiological Measures: A Meta-Analysis*, Psychoneuroendocrinology 86 (December 2017); Autumn M Gallegos et al., *Meditation and Yoga for Posttraumatic Stress Disorder: A Meta-Analytic Review of Randomized Controlled Trials*, Clinical Psychology Review 58 (December 2017).

[18] Madhav Goyal et al., *Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis*, JAMA Internal Medicine 174, no. 3 (March 2014).

удивляться тому, что попытки незнакомого человека поставить под сомнение ваши убеждения побуждают вас занять оборонительную позицию.

Сила вашего сопротивления может удвоиться, если этим человеком окажусь я – белая, относительно худая, трудоспособная (несмотря на пышный букет хронических болезней, включая серьезные расстройства пищевого поведения) женщина, со всеми незаслуженными привилегиями, которые мне предоставляет современное общество. Такая реакция мне понятна, и я знаю, что у моей точки зрения, так же как у любой другой, есть свои ограничения. Учитывая данный факт, я постаралась включить в текст мнения и высказывания представителей различных маргинализированных сообществ. Кроме того, в конце книги вы найдете множество ссылок на результаты научных исследований, проведенных в разнообразных и многочисленных группах населения.

Как и в моей первой книге, я не включаю данные о весе тела и количестве потребляемых калорий, которые могут стать триггерами поведенческих расстройств у людей с повышенной уязвимостью, и всячески стараюсь избежать стигматизации (например, использую термины «крупное телосложение» или «большой вес» вместо клинической терминологии, которую многие находят унизительной). Тем не менее, критикуя изначально присущие современной культуре велнеса тенденции к осуждению избыточного веса, хелсизму и эйблизму, я иногда иллюстрирую их конкретными примерами этих форм стигматизации. С той же целью в книгу включены описания некоторых вредных практик велнес-культуры, хотя я стараюсь не вдаваться в них слишком детально. Кроме того, вы встретите краткие упоминания о самоубийствах и потерях младенцев, а также более подробные обсуждения вопросов, связанных с онкологическими и хроническими заболеваниями, расстройствами пищевого поведения, различными видами травм, теориями заговора и проявлениями расизма и женоненавистничества (*мизогинии*) в медицинской практике. Прошу считать все вышесказанное предупреждением о специфическом контенте последующих страниц. (Если вы находитесь в критической ситуации, обратитесь за поддержкой на глобальный сайт befrienders.org.)

Учитывая тот факт, что критиков альтернативной медицины и культуры велнеса часто называют тайными агентами Большой фармы и/или Большой еды, думаю, мне следует заверить читателей в добросовестности моих намерений: я никогда не находилась и не буду состоять на иждивении у фармацевтической промышленности или крупных продовольственных корпораций (хотя в прошлом действительно работала в нескольких независимых ресторанах и кафе, а однажды разместила в своем подкасте Food Psych рекламное объявление небольшой чайной компании). Ни одна лоббистская группа не платит мне за то, что я пишу на этих страницах (это было бы нарушением моего контракта с издательством). Я не одобряю многие аспекты деятельности фармацевтической и медицинской индустрии, особенно те, что связаны с продвижением культуры диет и осуждением избыточного веса. Скептически отношусь к результатам многих исследований в области снижения массы тела, финансируемых производителями лекарств. Но и не могу полностью отказаться от лекарств, потому что без ежедневного приема тиреоидных препаратов не представляется возможным нормально функционировать, а мои попытки ослабить симптомы тиреоидита Хашимото с помощью еды привели к серьезному расстройству пищевого поведения, избавиться от которого мне не удавалось в течение многих лет. Точно так же я не одобряю деятельность пищевых компаний, которые пропагандируют культуру диет и/или беззастенчиво эксплуатируют своих работников и окружающую среду, но ясно представляю, насколько вредной в ментальном отношении – не говоря уже о расовом и классовом – может оказаться огульная демонизация переработанных продуктов и пищевой промышленности. Кроме того, я не могу отрицать, что сама вношу невольный вклад в индустрию велнеса как диетолог, специализирующийся на интуитивном питании, и журналист, освещающий темы пищевых продуктов, диетического питания и здоровья. И меня радует каждая возможность

рассказать читателям о таких лечебных модальностях, как йога, медитация или соматическая психотерапия, которые являются важными компонентами культуры велнеса.

Причиной моего скептического отношения к некоторым аспектам культуры велнеса стали знания, накопленные за годы профессиональной деятельности, научных исследований и личного опыта. В этой книге я намерена попытаться обобщить полученную информацию. Например, история моей болезни и опыт работы диетологом однозначно свидетельствуют о том, что культура велнеса создает предпосылки к опасным нарушениям пищевого поведения. Слишком многие из моих клиентов стали жертвами чрезмерно строгих отношений с едой, необоснованно рекомендованных провайдерами услуг альтернативной медицины и инфлюенсерами в социальных медиа. Соблюдение сомнительных диет легко может стать первым шагом на скользком пути к другим опасным экспериментам. Люди часто считают комплементарные и альтернативные лечебные практики безопасными или менее рискованными, чем средства конвенциональной медицины, но мой собственный опыт показывает, что это глубокое заблуждение. Лечение «натуральными» препаратами, как и стандартное медицинское обслуживание, чревато побочными эффектами, а во многих случаях вообще не дает результатов. Неправильные диагнозы, поставленные велнес-консультантами (или найденные в интернете), часто мешают пациентам узнавать точные названия своих болезней и получать квалифицированную помощь, которой они заслуживают. В последние годы наблюдается все больше случаев, когда культура велнеса заводит людей в кроличьи норы мис- и дезинформации, способной поставить под угрозу не только здоровье, но и само существование человеческого общества. Об этом мы подробно поговорим в главах 4 и 5.

Главная цель данной книги в том, чтобы предложить вам надежный способ критического осмысления потоков информации о велнесе, с которыми вы ежедневно сталкиваетесь. Я искренне надеюсь, что вы научитесь распознавать и отвергать ложные представления о токсинах и вакцинах, сомнительные диагнозы и поддельные лекарства. Сначала мы посмотрим, как культура велнеса связана с культурой диет и как велнес-диеты могут привести к другим сомнительным практикам. Обсудим конкретные последствия пагубного увлечения добавками, ошибочного и порой губительного подхода к ментальному здоровью и психологическим травмам, а также беззастенчивой культурной апроприации, свойственной многим популярным направлениям велнес-культуры. Затем мы поговорим о том, как алгоритмы социальных медиа способствуют распространению мис- и дезинформации о велнесе, угрожающей здоровью не только отдельных людей, но и всего населения. И в завершение попробуем представить, как мог бы выглядеть переход общества от увлечения велнес-культурой к заботе об истинном благополучии всех своих членов.

Глава 1. Велнес и культура диет

Максин Али, изучающая взаимоотношения женщин с культурой велнеса, увлеклась этой темой в 2013 году, когда готовилась к поступлению в колледж. В двенадцать лет у нее диагностировали язвенный колит – тяжелую форму воспаления кишечника, так что к восемнадцати годам она уже достаточно настрадалась от этого хронического заболевания. Так же долго и безуспешно Али пыталась избавиться от недовольства своим телом, ограничивая себя в питании, чтобы сбросить вес, набранный в результате приема лекарств от колита. Будучи жителем сельской местности, подростком из маленькой деревеньки примерно в часе езды от Лондона, она перепробовала несколько доступных ей средств повышения уровня велнеса, включая безглютеновую и безмолочную диеты и гомеопатические средства, которые, по мнению ее матери, могли облегчить симптомы колита без побочных эффектов применения стандартных лекарств. Но по-настоящему Али подсела на культуру велнеса лишь после того, как начала подписываться на странички инфлюенсеров этой культуры в Instagram[19]. «В социальных медиа я нашла множество прекрасных людей, которые рассказывали, как они вылечились от X, Y и Z, потому что выбрали “чистую” диету и отказались от молочных продуктов, глютена, сахара и прочих вредных вещей», – говорит она. Одни из этих инфлюенсеров сообщали об исцелении от хронических недугов, подобных тому, которым страдала Али. Другие заявляли, что сумели справиться с неизлечимым раком только благодаря правильному питанию и альтернативной медицине. Всем, кому надоело быть больными – и *выглядеть* больными, – мир велнес-культуры и его лучезарные, молодые и во всех отношениях привлекательные представители казались неодолимо притягательными.

Вскоре Али решила вступить в их ряды. Начала вести велнес-блог, прошла стажировку в британском фитнес-журнале для женщин и в конечном счете стала цифровым редактором одного из велнес-брендов. Поначалу ей нравилось работать в велнес-медиа, но сегодня, оглядываясь назад, Али видит, как много вреда они причиняли. «Это культура беспорядочного пищевого поведения», – говорит она. Подавляющее большинство женщин, работавших в фитнес-журнале, постоянно сидели на диетах, считали каждую съеденную калорию и регулярно проводили очищение соками. То же самое творилось в велнес-бренде, где царствовали токсичная культура чрезмерных физических нагрузок и одержимость стремлением быть (или хотя бы выглядеть) «олицетворением здоровья». Али была одним из немногих сотрудников смешанной расы, и ее приняли на работу лишь для того, чтобы привлечь к бренду интерес как можно большего количества этнических групп населения.

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

Однако в ловушку велнеса ее заманило нечто большее, чем обещанное улучшение здоровья. Али надеялась сделать блестящую карьеру, начать вести захватывающую социальную жизнь и повысить качество всех аспектов своего существования. По ее словам, жизнь редакторов, с которыми она работала, «была невероятно гламурной, они посещали элитные фитнес-студии и наслаждались экзотическими велнес-процедурами. В моих глазах они олицетворяли стиль жизни, о котором я всегда мечтала». Этот стиль процветания и жизни в свое

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

удовольствие не имеет ничего общего с банальным выживанием и попытками избавиться от хронических недугов. «В этом главный секрет привлекательности велнеса, – говорит Али. – Дело не столько в состоянии здоровья, сколько во всем, что ему сопутствует».

«Все, что ему сопутствует» – это могучая сила, которая притягивает людей к культуре велнеса. Независимо от того, страдаем мы хроническими заболеваниями или нет, нас привлекает мифический идеал велнеса, который сулит нам желанное счастье и безопасность в этом нестабильном мире. Нам внушают, что предотвращение болезней является священным Граалем, ключом к безоблачной жизни, а если мы все-таки заболеем, то «правильные», «натуральные» способы управления болезнью с помощью диет и физических нагрузок помогут нам почувствовать себя так хорошо, как будто у нас вообще никогда ничего не болело. Велнес-бренды и предприниматели всегда готовы продать нам эксклюзивные, недоступные миллионам людей натуральные средства и методы эффективного исцеления, о существовании которых мы часто даже не подозреваем.

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

Однако идеал велнеса оказался недостижимым, что крайне негативно сказалось на моем благополучии, а свой настрой я поневоле передала читателям моих постов о полезности «цельных» и «натуральных» продуктов питания местного производства. Мир только вступил в начало 2000-х годов, и культура велнеса еще не успела превратиться в тщательно смазанную (эфирными маслами?) машину, какой она стала в эпоху социальных медиа, но тенденция к демонизации еды и веса, замаскированная под прогрессивные идеи заботы о здоровье, уже появилась. Как я объяснила в своей первой книге «Да! Еда!», люди начали осознавать, что диеты не работают, соответственно, чтобы удержаться на плаву, индустрия диетического питания была вынуждена адаптироваться к новым реалиям. Примерно в то же время такие известные авторы, как Майкл Поллан и Эрик Шлоссер, назвали Америку «республикой жирных», ибо ее население выросло на фастфуде и переработанных продуктах (это мнение я раскритиковала в книге «Да! Еда!»), и отметили, что на смену откровенной и прямолинейной культуре диет, олицетворением которой служили такие компании, как WeightWatchers и Jenny Craig, пришла хитроумная концепция «Правильное питание – это не диета, а образ жизни». Чем больше опасений вызывает так называемая эпидемия ожирения, тем больше людей начинают считать соблюдение диетических рекомендаций основой сохранения и поддержания здоровья. И велнес становится для них вопросом жизни и смерти, а не просто эстетической концепцией.

За прошедшие с того времени десятилетия культура диет настолько сильно переплелась с культурой велнеса, что ограничение питания повсеместно стало восприниматься как самый лучший способ достижения велнеса. В результате теперь нам значительно труднее отличать вредные тенденции от того, что действительно полезно для нашего благополучия.

Чтобы докопаться до первопричин этой путаницы, давайте сделаем шаг назад и взглянем на историю концепции велнеса. На эту тему можно написать отдельную книгу, поскольку движения сторонников предотвращения болезней и натуральных способов исцеления существуют давно. Например, в конце 1800-х годов родились четыре основных направления, которые легли в основу того, что мы сегодня называем альтернативной (а также комплементарной или интегративной) медициной: натуропатия, гомеопатия, остеопатия и хиропрактика. Влия-

ние на культуру велнеса оказывают и другие, более древние модальности, такие как аюрведа. Но современную версию велнес-культуры – и процесс ее внедрения в культуру диет – можно проследить до событий, происходивших в 1950-е и 1970-е годы. Их изучение позволит нам понять суть некоторых из самых серьезных проблем нынешней культуры велнеса.

Рождение велнеса

Слово *велнес* начало использоваться в английском языке примерно в 1650-е годы. В то время оно означало «доброе здоровье» или «пребывание в добром здравии» и служило антонимом слова *illness* («болезнь», «заболевание», «недомогание»). Свое теперешнее значение оно приобрело три века спустя, после того как доктор медицины и исследователь общественного здравоохранения Халберт Данн стал использовать в своих лекциях и научных статьях термин «велнес высокого уровня». В конце 1950-х годов Данн назвал велнес «интегрированным методом функционирования, ориентированным на максимальное использование потенциала человека в той среде, где он функционирует»[20]. Другими словами, он считал велнес непрерывным процессом оптимизации индивидуального здоровья. По мнению Данна, цель достижения высокого уровня велнеса сопряжена с постоянным стремлением улучшить себя в физическом, ментальном, духовном и социальном отношениях независимо от обстоятельств. «Это определение не подразумевает существование оптимального уровня велнеса, а лишь называет велнес одним из условий реализации постоянно растущего функционального потенциала». Однако в том же году он заявил, что существует «пиковый уровень велнеса», олицетворяющий «состояние, противоположное смерти, то есть способность человека вести полноценную жизнь в соответствии со своим возрастом и потенциалом»[21]. Кроме того, Данн проводил различие между здоровьем (отсутствием болезней) и велнесом (активным стремлением к улучшению) и считал, что состояние велнеса охватывает все аспекты бытия, включая разум, тело, дух и окружающую среду.

Акцентируя внимание на ментальных, духовных, социально-экономических и экологических аспектах благополучия и на важности человеческих взаимоотношений, Данн регулярно подчеркивал значимость самостоятельной заботы о себе. Этот свойственный американцам индивидуализм занимает центральное место в культуре не только велнеса, но и диет: если человек не соответствует общепринятым стандартам красоты и здоровья, он должен сам произвести изменения в рационе питания и сбросить избыточный вес, чтобы привести себя в надлежащую форму. И если диета не помогает, то виновата в этом отнюдь не диета, а сам человек.

Тут следует отметить, что Данн не придавал большого значения факторам питания и физических упражнений – этим активно занялись его последователи. В основном он фокусировался на важности психологических и эмоциональных переживаний, которые в то время незаслуженно игнорировались, как, впрочем, и сегодня. В 1961 году Данн опубликовал сборник статей и лекций на тему велнеса под общим названием «Велнес высокого уровня» (High-Level Wellness), где почти ничего не говорится о еде, за исключением упоминания о необходимости ее употребления в достаточном количестве. Не подвергая критике переработанные продукты питания, он высоко оценивает роль науки в создании обильных запасов продовольствия и называет сельскохозяйственную революцию и индустриализацию пищевой промышленности факторами, способствующими увеличению длительности жизни. Данн не пытается стигматизировать лишний вес (если не считать небольшой комментарий: «самый важный пример накопленной энергии – это жир, запасы которого у многих из нас слишком велики, потому

[20] Halbert L. Dunn, *What High-Level Wellness Means*, Canadian Journal of Public Health 50, no. 11 (1959).

[21] Halbert L. Dunn, *High-Level Wellness for Man and Society*, American Journal of Public Health and the Nation's Health 49, no. 6 (June 1959).

что нам очень нравится наша еда»). В целом его отношение к тучности выглядит довольно снисходительным, поскольку он не говорит, что отложения жира вредны для здоровья, а просто называет их одной из распространенных и достойных упоминания форм накопления энергии. В отличие от современной культуры велнеса, он фокусирует внимание не на еде, физических упражнениях или габаритах тела, а на ментальных и социальных аспектах благополучия. Несмотря на то что некоторые идеи Данна являются продуктами своего времени (например, это касается характерных для 1950-х годов представлений о гендерных ролях в семье), многие его высказывания о велнесе поражают меня взвешенностью и свидетельствуют о проницательности автора.

Концепция велнеса не принесла Данну всемирную славу при его жизни. Больше всего он был известен как создатель национальной системы статистического учета в здравоохранении, который с 1935 по 1960 год возглавлял Национальное бюро демографической статистики (теперь оно называется Национальным центром медицинской статистики). Невзирая на его влиятельность в определенных кругах общественного здравоохранения, исследования Данна в сфере велнеса не привлекли внимания широкой аудитории.

А теперь перенесемся в 1972 год, ближе к концу жизни Данна. Молодой клинический ординатор Джон Трэвис заглянул в книжный магазин при Университете Джона Хопкинса в Балтиморе и обнаружил книгу Данна на стойке с новыми поступлениями. Заинтригованный названием, он купил ее и начал читать. «Поначалу слово *велнес* показалось мне глупым, я подумал, что оно никогда не приживется», – рассказал он корреспонденту New York Times в 2010 году[22]. Но Трэвису понравились идеи Данна, особенно представление о здоровье как позитивном состоянии (а не просто отсутствии болезней) и холистический подход к человеку. Трэвис начал применять эти концепции в своей работе и со временем принял и стал использовать термин «велнес». Примерно через три с половиной года после этой случайной находки в книжном магазине Трэвис – к тому времени получивший лицензию врача – открыл в Милл-Вэлли, штат Калифорния, частную клинику Wellness Resource Center.

В 1975-м (это год смерти Данна) концепция велнеса была настолько новой, что Трэвису часто приходилось называть ее по буквам, когда он разговаривал по телефону. Но довольно быстро она привлекла внимание национальных СМИ. Сначала, в 1976 году, Дональд Арделл, коллега Трэвиса и поклонник Данна, опубликовал в журнале Prevention статью о Wellness Resource Center. Во врезке к статье редактор журнала пообещал, что в ближайшее время они «подробно изучат все аспекты продвижения велнеса». Затем, в 1979-м, термин «велнес» попал в мейнстрим, когда ведущий программы 60 Minutes посвятил один из сюжетов Трэвису и его центру. «“Велнес”, – нараспев произносит Дэн Ратер в начале сюжета, – это слово, которое вы слышите не каждый день».

Сюжет начинается с рассказа о двух клиентах центра Трэвиса, которым не помогла традиционная медицина. Долгожданное исцеление им принесла программа, сфокусированная на ослаблении стресса, повышении физической активности и использовании новых технологий, таких как биологическая обратная связь. Далее Ратер задает Трэвису важный вопрос: «Означает ли это, что практика велнеса сможет заменить медицинское обслуживание?» «До этого не дойдет, – отвечает Трэвис. – Она призвана дополнять врачебную практику и сильно отличается от нее». В следующем кадре Ратер опрашивает медицинских работников, пришедших в Wellness Resource Center перенимать прогрессивный опыт. Молодая брюнетка с конским хвостом заявляет: «Мне не нравятся ярлыки, особенно те, что в последние годы навешивают на культовые организации в районе Сан-Франциско». (В 1978 и 1979 годах пресса широко освещала деятельность коммуны Джонстаун, сообщества Синанон и Института психического цели-

[22] Ben Zimmer, *On Language: Wellness*, The New York Times, April 16, 2010.

тельства в Беркли, называя их сектами и культами.)[23] «И я думаю, что концепцию велнеса не нужно возводить в ранг культуры или субкультуры»[24].

Тем не менее в XXI веке велнес *превратился* в культуру, центральным элементом которой являются практики ограничений питания. Данн почти ничего не говорил о питании, а Трэвис рассматривал его лишь как составную часть многогранной концепции велнеса, которая фокусируется на работе разума, снятии стрессов, общении и других социальных факторах. Однако сегодня некоторые сторонники альтернативной и интегративной медицины склонны акцентировать внимание исключительно на диете, а многие холистические подходы к оздоровлению ограничиваются средствами физического вмешательства, такими как диеты, физические упражнения и добавки. Действительно, культура велнеса в значительной степени является синонимом культуры диет в том, что касается питания, физических нагрузок и размеров тела. Однако это не означает, что культура велнеса полностью игнорирует другие аспекты здоровья и здравоохранения (о которых пойдет речь в следующих главах). Но ее наиболее заметным аспектом – с которым люди часто сталкиваются в первую очередь – стало отношение к питанию.

Как это случилось? Почему культура велнеса так сильно зациклилась на еде?

Этот сдвиг произошел почти сразу и был обусловлен как растущей популярностью велнеса, так и свойственной нам привычкой акцентировать внимание на состоянии физического здоровья. «В 1970-х годах широкую популярность завоевали идеи холистического велнеса – понимание того, что люди должны стремиться не только к избавлению от болезней, но и к осознанию неразрывной взаимосвязи между телом, разумом и духом», – говорит Наталья Мельман Петржела, автор книги «Здоровая нация» (Fit Nation) и доцент кафедры истории в частном университете New School, где она занимается изучением культур фитнеса и велнеса. «Все началось с увлечения терапевтическими методами и практиками, которые западная медицина считала “альтернативными”, но постепенно эти идеи распространились на чисто физические сферы диет и упражнений». То же самое неизбежно должно было произойти в культуре, где высшим идеалом всегда считалось физическое здоровье и всячески умалялась значимость других аспектов благополучия.

К этому следует добавить, что 1970-е годы стали периодом активного внедрения в мейнстрим идей, отвергающих традиционные нормы пищевого поведения. Когда десятью годами ранее Данн выдвинул идею велнеса высокого уровня, многие люди разделяли его мнение о полезности массового производства продуктов питания. Но социальные потрясения конца 1960-х и начала 1970-х годов изменили ситуацию. Молодые радикалы стали подвергать сомнению все виды американских ценностей и в конечном счете добрались до сферы питания. Им захотелось полностью отказаться от использования популярных в 1950-е полуфабрикатов, на которых они сами выросли, запретить все расфасованное и рафинированное и перейти на непривычные для белых американцев альтернативы, такие как коричневый рис, гранола, йогурт и тофу. Сегодня этими продуктами никого не удивишь, но в начале 1970-х годов они считались экзотикой, как отмечает Джонатан Кауфман в книге «Еда для хиппи» (Hippie Food), посвященной культурной истории тех времен[25].

Вскоре эти идеи привлекли внимание широкой аудитории. По словам Кауфмана, книга рецептов Фрэнсис Мур Лаппе «Диета для маленькой планеты» (Diet For A Small Planet) была

---

[23] Rose Wunrow, *The Psychological Massacre: Jim Jones and Peoples Temple: An Investigation*, Department of Religious Studies at San Diego State University; Dave Mitchell, Cathy Mitchell, and Richard Ofshe, *The Light of Synanon: How a Country Weekly Exposed a Corporate Cult – and Won the Pulitzer Prize* (New York: Seaview Books, 1980); Jeffrey Klein, *Reading Helen Palmer*, Mother Jones, April 1979.

[24] *Wellness Resource Center with Dan Rather on 60 Minutes*, November 1979.

[25] Jonathan Kauffman, *Hippie Food: How Back-to-the-Landers, Longhairs, and Revolutionaries Changed the Way We Eat* (New York: William Morrow, 2018).

воспринята как манифест вегетарианства и за период с 1971 по 1977 год разошлась тиражом в миллион экземпляров, став одной из самых влиятельных книг того времени. Начиная с 1950-х годов Джером Ирвинг Родейл, издатель журналов Prevention и Organic Farming and Gardening, распространял свои нетрадиционные идеи (включая доказательства того, что в непереработанных продуктах содержится больше питательных веществ, чем в переработанных) среди довольно узкой читательской аудитории. Но в начале 1970-х годов тиражи его журналов значительно выросли, потому что критика пищевой индустрии и достоверные свидетельства полезности «цельных» продуктов заинтересовали множество молодых читателей.

Это влияние отчетливо прослеживается в книге Дональда Арделла «Велнес высокого уровня. Альтернатива врачам, лекарствам и болезням» (High Level Wellness: An Alternative to Doctors, Drugs, and Disease), которая увидела свет в 1977 году и стала первым бестселлером, где еда позиционируется как центральный компонент велнеса. В этой книге, которую часто называют первоисточником велнес-движения, Арделл ссылается на работы Данна и благодарит его за удачный выбор термина. Однако Арделл уделяет еде гораздо больше внимания, чем когда-либо делал Данн, и включает питание и физическую активность в число пяти «главных компонентов велнеса высокого уровня». Он не стесняется разделять продукты на хорошие и плохие, называет упакованные и переработанные пищевые продукты «порнопродуктами» и заявляет, что рафинированный сахар «хуже, чем полное отсутствие пищи». Его описание собственной диеты и режима физических упражнений удивительно похоже на диеты клиентов, которых мне приходилось лечить от расстройств пищевого поведения, особенно тех, кто страдал так называемой *орторексией*, или одержимостью здоровым питанием[26]. Арделл признает, что его часто считают «повернутым на здоровье», и отпускает ряд шокирующих жирофобных комментариев, включая совет не следовать рекомендациям тучных докторов. «Ни в коем случае не принимайте во внимание советы таких врачей и всячески отказывайтесь от их помощи», – пишет он[27].

Книга Арделла помогла включить культуру диет в определение велнеса, после чего она стала стремительно распространяться по всему миру. К началу 1990-х годов в понятие «велнес» прочно вошли альтернативные лечебные модальности, такие как китайская медицина и медитация, а также новые тенденции в области питания и физических нагрузок, включая использование органических овощей и занятия силовой йогой. По словам Петржелы, идеи здорового питания и физической активности стали отождествляться с велнесом и превратились в удобные инструменты маркетинга культуры диет. «Индустрии диет и фитнеса взяли на вооружение термин “холистическое благополучие”, чтобы подчеркнуть высокое предназначение продаваемых ими товаров», – говорит она. Один из главных аргументов критики этих индустрий всегда заключался в том, что расходы на диеты и фитнес вызваны свойственной людям склонностью к нарциссизму, но заявления о необходимости этих практик для достижения общего благополучия и процветания, по ее словам, «значительно укрепили их позиции на рынке». «В то время многие не осознавали, что культура диет отчасти связана с расистскими представлениями о превосходстве стройного белого тела», – объясняет социолог Сабрина Стрингс в книге «Боязнь черного тела» (Fearing the Black Body)[28]. Но по мере развития культуры велнеса практики правильного питания и физических упражнений подверглись переосмыслению и начали восприниматься не как средства удовлетворения чисто эстетических или эгоистических потребностей, а как возможность полностью реализовать ваш потенциал – ментальный, эмоциональный и духовный.

---

[26] Термин «нервная орторексия» («нервно-психическая орторексия», «нейрогенная орторексия») был введен в 1996 году американским врачом Стивеном Брэтманом, который четыре года спустя опубликовал книгу *Health Food Junkies: Overcoming the Obsession with Healthful Eating* (New York: Broadway Books, 2000).

[27] Donald B. Ardell, *High Level Wellness: An Alternative to Doctors, Drugs, and Disease* (Emmaus, PA: Rodale Press, 1977).

[28] Sabrina Strings, *Fearing the Black Body: The Racial Origins of Fat Phobia* (New York: New York University Press, 2019).

В книге «Да! Еда!» я писала, что во многих отношениях культура велнеса представляет собой новую версию культуры диет, но сейчас пришла к выводу о существовании между ними симбиотической связи: начиная с 1970-х годов культура велнеса стала впитывать в себя принципы культуры диет как свои собственные, а культура диет старается использовать концепцию велнеса, чтобы оправдать свое существование и скрыть проблемное прошлое. Этот симбиотический союз процветает по сей день, причиняя колоссальный вред взаимоотношениям людей с продуктами питания и со своим телом.

Опасности велнес-диет

Дон Серра наделена способностью оказывать успокаивающее воздействие на людей, а ее добрые глаза и неосуждающее поведение хорошо сочетаются с профессией психотерапевта, специализирующегося на проблемах с принятием тела и психологических травмах. Там, где другие говорят «но», она произносит протяжное «и» в знак признания сложности бинарных понятий и неоднозначности обстоятельств. Теплая улыбка и благодушный смех вызывают доверие у пациентов, не подозревающих, что ее отношения с собой не всегда были позитивными. С юных лет ее приучили стесняться своего крупного тела, что крайне негативно сказалось на ее самовосприятии. «В течение многих лет я считала себя недостойной, – говорит она. – Недостойной любви, пока не приведу в норму свою фигуру или не научусь достаточно хорошо чувствовать себя в том теле, где вынуждена находиться».

По мере взросления, примерно с начала 1980-х до середины 1990-х годов, одной из причин, которые заставляли ее чувствовать себя недостойной, стала жесткая полемика по поводу так называемой эпидемии ожирения и предполагаемой связи избыточного веса с уровнями заболеваемости и смертности. В двадцать с небольшим лет она столкнулась с культурой велнеса, и вот ее слова: «Мне показалось, что голос свыше сказал: “Если ты будешь соблюдать все эти правила, то никогда не заболеешь и не умрешь”». Сегодня Дон Серра понимает, что подсознательно искала этот святой Грааль в течение многих лет. «Для человека, заключенного в моем тучном теле, слово “жир” было синонимом *смерти*, поэтому я решила сделать все возможное, чтобы взять состояние этого тела под контроль», – говорит она.

Обещая уберечь от преждевременной смерти, велнес-культура заманивает нас в ловушку. Иногда такие обещания выражаются напрямую, как в названии популярной книги Майкла Грегера о велнес-диетах «Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь»[29]. Осознание собственной смертности приводит нас в ужас, и в определенный момент многие начинают искать способы избежать этой участи. В перенасыщенном вариантами выбора продуктов питания и физических упражнений мире (не говоря уже о широком ассортименте средств для ухода за кожей и поддержания чистоты в доме) – и в эпоху, когда такой выбор может быть сопряжен с ответственностью не только за наше собственное здоровье, но и за судьбу всей Земли, – культура велнеса вселяет в нас уверенность, что неукоснительное соблюдение ее правил гарантирует нам (и нашей планете) полную безопасность. И пусть вас не пугает, что эти запутанные правила постоянно меняются и неприменимы для большинства людей. Культура велнеса утверждает, что нужно лишь «найти то, что подойдет лично вам», сделать правильный выбор из постоянно расширяющегося перечня опций, подавляющее большинство которых связаны с теми или иными ограничениями. Придерживайтесь этих ограничений – и останетесь живы, а если не будете их соблюдать – умрете.

Велнес-культура не только гарантирует, что поможет вам избежать болезней и смерти, но и позволяет надеяться, что вы сумеете защитить себя от стигматизации и будете сами опре-

[29] Michael Greger with Gene Stone, *How Not to Die: Discover the Food Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease* (New York: Flatiron Books, 2015).

делять, какими вас видят другие. По словам Серры, стремление к велнесу помогло ей не превратиться в «мерзкую толстуху». Когда люди видели, как она пьет зеленые соки, ест только органические продукты и отказывается от использования пластика, им становилось ясно, что эта крупная женщина всячески старается сбросить вес и реально ведет более здоровый образ жизни, чем большинство худеньких фитоняшек. Серра плотно занялась исследованиями велнеса, чтобы собрать как можно больше сведений об аминокислотах, минералах, уровнях pH и средствах бытовой химии. «Я стала чем-то вроде ходячей энциклопедии», – говорит она. Делясь с людьми знаниями о велнесе и даже демонстрируя моральное превосходство над ними, она ощущала уважение и восхищение с их стороны. «Мне казалось, что я узнала много такого, чего не знал никто другой, и получила право судить людей, которые часто осуждали меня, – продолжает Серра. – Например, я могла сказать: “Я делаю больше, чем все вы в ваших тощих телах. Во-первых, вы ни в чем не можете меня упрекнуть, потому что все мои действия правильные, а во-вторых, мне вас жаль. Только взгляните, чем вы травите свои тела!” Короче говоря, моя позиция в этом вопросе была весьма назидательной».

Культура велнеса не испытывает недостатка в проповедниках здорового питания, поэтому для многих людей первое знакомство с велнесом связано с попыткой внести изменения в пищевое поведение, чтобы улучшить свое самочувствие. Вполне понятная цель, если учесть, с какой настойчивостью эту идею навязывают нам СМИ и социальные медиа вместе с приверженцами западной и альтернативной медицины. Проблема в том, что зачастую эта цель не согласуется с требованиями безопасности или эффективности. Для большинства людей такие действия, как исключение из рациона групп пищевых продуктов, питание по часам или пересмотр пищевых привычек, становятся важными событиями, способными радикально изменить жизнь, привести к разрыву отношений с друзьями и родственниками, нарушению культурных традиций и потере способности получать естественное удовольствие от еды.

На мой взгляд, изменения пищевого поведения особенно рискованны, если у вас уже сложились непростые взаимоотношения с едой. В первую очередь это касается женщин. Согласно результатам одного из опросов, около 75 % женщин в возрасте от 25 до 45 лет страдают теми или иными формами нарушений пищевого поведения, 10 % из которых соответствуют по клиническим критериям полномасштабным расстройствам, хотя фактическое количество таких диагнозов гораздо меньше[30]. Неуклонный рост проблем с питанием наблюдается среди мужчин. Проведенное в 2019 году исследование выявило почти у четверти молодых мужчин в возрасте от 18 до 24 лет признаки «расстройств пищевого поведения, направленных на увеличение мышечной массы», включая употребление чрезмерного количества пищи и изменения режима питания[31]. За период с 2000 по 2018 год общая распространенность расстройств пищевого поведения среди мужчин и женщин в США, Европе и Азии выросла в два с лишним раза[32].

Когда путь к велнесу начинается с ограничений и радикальных изменений питания, он может привести к особенно тяжелым расстройствам пищевого поведения. В первую очередь это касается людей, которые никогда раньше не сидели на диете.

Моя подписчица, назовем ее Джейми, сообщила, что для решения ее проблем со здоровьем, в число которых входили угревая сыпь (акне), синдром раздраженного кишечника, головные боли и депрессия, врач рекомендовал ей элиминационную диету. За свои 27 лет она ни разу не сидела на диете и не испытывала особого беспокойства по поводу сформировавшихся у нее привычек питания. Но после перехода на элиминационную диету ситуация в корне изменилась. «Хотя диета не предназначалась для избавления от лишнего веса, вскоре эта задача стала моей

---

[30] Tula Karras, *Disordered Eating: The Disorder next Door*, SELF, April 20, 2008.

[31] Jason M. Nagata et al., *Predictors of Muscularity-oriented Disordered Eating Behaviors in U.S. Young Adults: A Prospective Cohort Study*, International Journal of Eating Disorders 52, no. 12 (December 20, 2019).

[32] Marie Galmiche et al., *Prevalence of Eating Disorders over the 2000–2018 Period: A Systematic Literature Review*, The American Journal of Clinical Nutrition 109, no. 5 (May 1, 2019).

единственной целью», – написала мне Джейми в 2020 году. Диета оказалась настолько строгой, что не позволяла употреблять достаточное количество пищи и привела к очень быстрому сбросу веса. Это вызвало неожиданный поток комплиментов от друзей, родных и незнакомых людей, которые создали у Джейми впечатление, что ее похудевшее тело стало более привлекательным. «Несмотря на то что сейчас я снова включаю в рацион почти все группы продуктов и пытаюсь вернуться к нормальной жизни, у меня сохранилась привычка считать калории и стремление поддерживать мой новый вес», – пишет она. Ее прежние отношения с едой и телом, вполне мирные, обернулись постоянной тревогой по поводу количества потребляемой пищи и боязнью снова набрать вес. Но еще хуже то, что диета не оказала обещанного лечебного воздействия. Такое часто случается с людьми, которые придерживаются диет, рекомендованных велнес-культурой (эту тему мы обсудим в главе 5). «Элиминационная диета неуклонно ухудшала состояние моей пищеварительной системы и привела к регулярным тяжелым запорам, поносам и постоянному вздутию живота», – пожаловалась Джейми.

Когда Дон Серра начала исключать из меню группы пищевых продуктов, она оказалась в аналогичном затруднительном положении. «Все начинается с отказа от переработанных продуктов, после чего мы пытаемся перейти на фрукты и овощи, а затем дело доходит до соков, – рассказывает Серра. – А потом я какое-то время старалась по возможности питаться сырыми продуктами». По ее словам, она регулярно жульничала, увеличивая рекомендованные объемы порций, так как постоянно испытывала нестерпимый голод. С этой естественной реакцией организма на нехватку пищи знакомы слишком многие из тех, кто сидит на диетах. «Но я, конечно, думала, что это происходило только со мной», – говорит Серра. Культура велнеса, так же как культура диет, возлагает вину за неудачи на самих потерпевших.

Проблема не только в том, что вас вводят в заблуждение, но и в том, что вы не можете вырваться из замкнутого цикла взаимоотношений с едой. Соблюдая правила питания, вы часто не замечаете, как они начинают управлять вашей жизнью. Именно это случилось с Серрой, и она до сих пор ощущает последствия произошедшего, несмотря на то что в течение многих лет стремилась выздороветь. «Даже сегодня, когда я ем продукты, не соответствующие требованиям культуры велнеса, громкие голоса внутри меня предупреждают, что если я съем хоть кусочек этого, то умру. А после того, как я проглатываю кусочек запретного продукта, они говорят: “Ну ладно, от одного кусочка ничего страшного не будет. Но если съешь еще один, то неизбежно умрешь”». И хотя до знакомства с культурой велнеса Серра десятки лет просидела на диетах, у нее никогда не возникало такой сильной тревоги по поводу конкретных продуктов. «Конечно, мне доводилось испытывать беспокойство, но лишь в связи с тем, что я была вынуждена передвигаться по миру в очень крупном теле, однако после выхода на просторы велнеса это ощущение стало особенно неприятным», – говорит она. Во многих отношениях культура велнеса причинила ей больше вреда, чем традиционная культура диет. И этот ущерб оказался более долговременным. «Больше всего меня злит осознание того, что эти последствия еще очень долго будут оставаться частью моего жизненного опыта», – признается Серра.

Культура велнеса не афиширует эти риски, но они совершенно реальны. «Полагаю, когда люди производят изменения в питании, многие из них думают: “Чего тут бояться? Это всего лишь еда”», – говорит Максин Али. Но реальность такова, что попытка привести диету в соответствие с требованиями культуры велнеса может значительно ухудшить состояние вашего физического и ментального здоровья. Подавляющее большинство людей предпочитают не затрагивать эту тему. «Мне бы очень хотелось найти человека, способного осознать масштабность проблемы, и спросить у него: “Неужели это самая лучшая идея?”», – вздыхает Али. Это вопрос, который всем нам не мешает задать себе и своим любимым, когда речь заходит о диете и обо всем, что связано с велнесом. Практики велнеса часто кажутся менее рискованными, потому что их не называют диетами, но мы должны знать, что они могут причинять такой же – если не больший – вред, как и традиционные диеты.

Очищение свежевыжатыми соками

Одной из крупных инвестиций Серры в культуру велнеса стала покупка дорогой шнековой соковыжималки, якобы позволяющей сохранить больше питательных веществ, чем дешевая центробежная, которая «убивала» значительную часть нутриентов, чувствительных к нагреву. Это утверждение кажется вполне логичным, поскольку многие нутриенты, такие как витамин С и другие антиоксиданты, действительно разрушаются в процессе тепловой обработки пищи, но оно не всегда соответствует истине, когда речь идет о способах приготовления соков. Некоторые ученые указывают на отсутствие существенной разницы в содержании нутриентов в соках, произведенных с помощью центробежных и шнековых соковыжималок (последние часто называют аппаратами холодного прессового отжима)[33]

[33] Gholamreza Khaksar, Kitipong Assatarakul, and Supaart Sirikantaramas, *Effect of Cold-Pressed and Normal Centrifugal Juicing on Quality Attributes of Fresh Juices: Do Cold-Pressed Juices Harbor a Superior Nutritional Quality and Antioxidant Capacity*? Heliyon 5, no. 6 (June 2019).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.