

ДЭВИД АГУС

ПРАВИЛА
здоровой
и долгой
ЖИЗНИ



Москва
2016

УДК 613
ББК 51.204.0
А27

Dr. David Agus
The End of Illness

Copyright © 2011 by Dr. David B. Agus

Originally published by Free Press, a Division of Simon & Shuster Inc.

Автор:

Дэвид Агус, признанный мировой лидер в области новых медицинских технологий, профессор, доктор медицинских наук, директор Калифорнийского центра прикладной молекулярной медицины, директор Калифорнийского Вестсайдского онкологического центра, обладатель множества премий и наград

Переводчик:

Ирина Шестова, лауреат Беляевской премии
в номинации по переводу научно-популярной литературы

Агус, Дэвид.

А27 Правила здоровой и долгой жизни / Агус Дэвид ; [пер. с англ. И. А. Шестовой]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 384 с. — (Доктор Дэвид Агус).

ISBN 978-5-699-85200-0

Можем ли мы продлить полноценную часть своей жизни и избежать заболеваний, которые обычно наступают ближе к 40 годам? Никто пока не ответил на этот вопрос лучше, чем признанный мировой специалист доктор Дэвид Агус. Российским читателям достаточно знать, что именно ему доверил свою жизнь Стивен Джобс. Но иногда бывает, что никакие деньги мира и медицинские достижения не могут победить далеко зашедшую болезнь. Эта книга – крик души врача, который понимает это как никто другой: если бы люди знали пораньше, ведь это совсем недорого и не сложно...

Книга Дэвида Агуса сразу стала бестселлером в Америке, права на нее куплены в 20 странах, она уже издана в Германии, Франции, Англии, Испании, Португалии и других странах. Восторженные отзывы о ней дали выдающиеся люди планеты: Уолтер Айзексон, биограф Стива Джобса; Юрий Мильнер, основатель mail.ru; Александр Мясников, ведущий российский врач; Альберт Гор, вице-президент США; Ланс Армстронг, победитель гонки Тур де Франс.

Очень хочется, чтобы россияне, прочитав эту книгу, тоже смогли получить простые инструкции, что нужно делать и чего избегать, чтобы жить долго в здравом рассудке и крепком теле.

Будьте здоровы, живите долго и счастливо!

УДК 613
ББК 51.204.0

© Шестова И.А., перевод на русский язык, 2013
© Phil Channing, фото, 2013
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-85200-0

Оглавление

Предисловие	6
Введение. ПРАВДА О ЗДОРОВЬЕ.	15
Новый взгляд на старые болезни	19
Вопрос жизни каждого — здоровье	22
План здоровой жизни	24
Часть I. СОХРАНЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ.	
<u>ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН</u>	27
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?	
<i>Новое определение, которое меняет все</i>	38
Почему мы болеем	39
Что такое онкология с высоты 20 километров	43
Нужна ли вам корзина болезней	48
Белки — источник информации о нашем здоровье	57
Гений Галилея	58
Глава 2. ВАШЕ ТЕЛО — ЭТО СЛОЖНАЯ СИСТЕМА	
<i>Простые пути измерить свое здоровье сегодня и принять издержки при создании здоровья завтра</i>	62
Статины — лекарство для всей семьи	63
Мы не такие, как раньше.	67
Персональные «метрики» и их влияние на здоровье.	70
Управляй своим здоровьем сам	72
Самообследование и визит к врачу.	74
Новые технологии на службе вашего здоровья	84
Глава 3. СЕМЕЙНАЯ ИСТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ	
<i>Почему знание собственной истории окупается — и как узнать историю</i>	87
Способ узнать о врожденных рисках.	89
Влияние окружающей среды.	100
Глава 4. НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СИСТЕМЕ ОРГАНИЗМА. ЧТО ПОЛУЧИТСЯ: ТУХЛОЕ ЯЙЦО ИЛИ ЦЫПЛЕНОК	
<i>Как влияние окружающей среды может быть большим там, где мы его меньше всего ожидаем, и незначительным там, где мы его больше всего ожидаем.</i>	103
Непридуманные истории выздоровления	108
Ваше собственное здоровье.	113
Так ли плоха окружающая среда?	117

Глава 5. СЛАБОСТЬ ДНК И СИЛА ПРОТЕИНОВ	
<i>Закон наследственности, или Что открыл Дарвин</i>	122
Протеины — «кирпичики жизни»	128
Протеомика — переводчик языка вашего организма	129
Будущее медицины для пользы человека	136
Индивидуальное лечение	140
Часть II. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.	147
Глава 6. ОБРАЩАТЬСЯ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ	
<i>Исследования, заявления и тактика запугивания</i>	151
От заголовков к проблемам со здоровьем.	152
Читаем между строк для того, чтобы посмотреть с другой стороны.	155
Гомеостаз всегда на службе внутри нас	162
Удивительная правда о цвете кожи.	165
Выживает наиболее приспособленный	166
Сколько же нам нужно?	168
Чудо встроенной технологии.	171
А что насчет других лекарств?	174
Глава 7. ПРАВДА О СИНТЕТИЧЕСКИХ ВИТАМИНАХ И БИОДОБАВКАХ	
<i>Как сохранить сотни долларов в год и переосмыслить потребность в витаминах и биодобавках</i>	176
Мозг, опухоли и витамин С.	179
Синтетические ухищрения	184
«Анти-» в антиоксидантах	187
Много шума и мало неопровержимых доказательств	189
Постоянные парадоксы	195
Глава 8. ЗАБЛУЖДЕНИЯ О «СВЕЖИХ» ПРОДУКТАХ	
<i>Скрытые угрозы и возможности ближайшего рынка</i>	203
Удар по балансу	207
Не просите спаржу до тех пор, пока...	211
Выбросьте соковыжималку.	215
Изучение и осмысление микробиома	217
Кишечник — второй мозг	221
Глава 9. ГОРЯЧИЕ И ТЯЖЕЛЫЕ	226
<i>Как профессиональные футболисты и монахини могут научить бороться с воспалением — и как это использовать.</i>	226
Когда ваша работа опасна для здоровья.	228
Воспалительный путь разрушения	231
Монахини — и слава Богу	235
Почему грипп, который беспокоит сегодня, может принести проблемы через много лет	239

Глава 10. НАУЧНО ДОКАЗАННЫЙ «ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ»	
<i>Опасности длительного сидения</i>	245
Единственный доказанный источник молодости	247
Взлет физиологии тренировок	258
Что общего у сидения и курения (даже если вы не курите)	263
Глава 11. РАСПИСАНИЕ — ЭТО ВСЕ	
<i>Чудесная таблетка и Стабильный режим</i>	271
Сон поддерживает стабильность систем организма	275
Сон — стражник здоровья	279
Ваше внутреннее «общезитие»	282
Магическое число для сна	283
Когда прибегать к снотворному	286
Невозможно начать слишком рано	288
Не забывайте об отдыхе для мозга	291
Подумайте о собаке	295
Часть III. БУДУЩИЙ ВЫ	297
Глава 12. ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ	
<i>Как виртуальная реальность и знания из мира видеоигр могут однажды спасти жизни</i>	303
Подкоп под идею диагноза	307
Виртуальная реальность	309
Чему могут научиться у футбольных тренеров врачи, ищущие новое лекарство	312
Глава 13. ВЗАИМООБМЕН ИНФОРМАЦИЕЙ НА ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЮ	
<i>Как взаимодействие медицинской информацией поможет жить дальше и лучше</i>	316
Новый вид реформы здравоохранения	320
Сила мотивации	321
Глава 14. ИСКУССТВО НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ	
<i>Уважая естественные исцеляющие силы нашего тела</i>	330
Закключение. О мышцах, людях и поиске главного выключателя	335
Где находится главный выключатель?	335
Заявите о своем праве на здоровье	341
Вопросы и ответы	343
От автора	361
Рекомендуемая литература	365
Об авторе	370
Предметный указатель	371

Предисловие

С момента первого издания этой книги прошло меньше года — и вот я пишу предисловие в ответ на поток полученных писем. Не думал, что комментариев окажется так много. В почтовом ящике скопилось порядка 40 тысяч электронных сообщений. Некоторые из них — приятные, другие — ну, не очень. Похоже, что я прошелся по большинству «любимых мозолей», имеющихся и у медицинского сообщества, и у обычных людей. Статины. Аспирин. Общее сканирование. Витамины и биодобавки. Скрининг ДНК... Одни респонденты радовали полной поддержкой, другие обвиняли в том, что я «подсадная утка» акул фарминдустрии, и доходили до того, что я «с Луны свалился». Что в результате удалось узнать? Были ли мои аргументы недостоверными, односторонними или оплаченными одним из мировых фармацевтических гигантов? Следую ли я собственным рекомендациям?

До того как приступить к ответам, позвольте рассказать историю, которая стала великолепным символом точки зрения, положенной в основу этой книги, а также символом черно-белого мышления, доминирующим среди людей, заботящихся о здоровье. Возможно, вы что-то слышали об этой истории, так как с нее началась рекламная кампания книги в СМИ, вскрывшая ящик Пандоры. Речь пойдет о случае Билла Вейра и «договоренности, которая спасла ему жизнь».

За несколько дней до того, как *The End of Illness* («Абсолютная свобода от болезней») впервые попала в магазины, я вместе

с командой шоу «Nightline» на канале ABC работал над рекламным сюжетом о последних новостях в биотехнологиях. Ведущий Билл Вейр вызвался быть подопытным кроликом. Нет лучшего способа описать технологию, чем испытать ее на сорокачетырёхлетнем некурящем мужчине, который ежедневно занимался спортом, никогда не болел, казался воплощением здоровья и прекрасно себя чувствовал. Но все равно Вейр рисковал: ведь он согласился на полную «прозрачность». Он планировал получить (и одновременно показать по телевидению) результаты всех своих анализов, в том числе компьютерную томограмму всего тела. Я заранее обсудил с Биллом и ведущим продюсером плюсы и особенно минусы такого подхода, но они не отказались от замысла. Я предложил отдельно обсудить данные до телеэфира, чтобы ведущий мог отказаться от полной откровенности и удалить любую часть, которой он не хочет делиться с публикой. Так, на всякий случай. Но он стоял на своем.

Билл захотел впервые увидеть и изучить свои результаты в прямом эфире и стать ролевой моделью для других пациентов. За неделю до того, как он приехал в Лос-Анджелес, чтобы встретиться со мной и пройти томографию в госпитале при Калифорнийском университете, его уже обследовали в Нью-Йорке. Провели всестороннее исследование крови: уровень холестерина, количество форменных элементов, печеночные и почечные ферменты, уровень лейкоцитов — все, о чем говорится в главе 2, — и генетический анализ для определения вероятности множества заболеваний, таких как болезни сердечно-сосудистой системы, болезнь Альцгеймера, рак толстой кишки и еще 32 заболеваний и состояний. На основе полученных данных (Билл не видел их до нашей встречи в Лос-Анджелесе) я назначил томографию, в том числе томографию грудной клетки, чтобы подробнее изучить сердце и определить наличие бляшек в артериях, доставляющих кровь к этому жизненно важному органу. Когда мы с Вейром впервые встретились в отделении радиологии, я вкратце рассказал об исследова-

нии, чтобы он был готов к возможным результатам. Вновь выпал шанс скрыть или пересмотреть результаты обследований до того, как пускать их в эфир, но, как и прежде, телеведущий повел себя как супергерой и велел продолжать. Я восхитился его мужеством и энтузиазмом, но все-таки надеялся, что результат будет идеальным и мы получим модель оптимального здоровья.

Билл улегся на столе томографа, мы провели сканирование и отпустили телевизионщиков на другой конец города, в Беверли-Хиллз. Им нужно было установить камеры в клинике для записи следующей части передачи, в которой мы изучим результаты томографии. Мы с прекрасным госпитальным рентгенологом остались, чтобы интерпретировать данные. В сердце Билла имелись отложения — белые мазки на крупных артериях, которые могли стать причиной инфаркта, возможно, через несколько лет. Я знал, что у Билла был скрытый атеросклероз, это подтверждал анализ ДНК, указывавший на повышенный риск этого заболевания. В реальности мы с рентгенологом обнаружили две отдельные бляшки в коронарных артериях, что сузило просвет и серьезно повысило вероятность инфаркта. К счастью, в остальном сканирование показало идеальные результаты: больше никаких проблем. Состояние легких, печени, почек и костей (так же как и всех остальных органов) Билла было нормальным.

Сорокаминутная поездка обратно в клинику оказалась долгой и мучительной. Мысль о том, чтобы в прямом эфире рассказать этому полному жизни мужчине, счастливому мужу и отцу, что у него — проблемы с сердцем, без сомнения, пугала. Я много чего делал на публику, но этот случай стал самым сложным и неприятным. Почти без раздумий я обратился к продюсеру, рассказал, что обнаружил кое-что «клинически значимое», и вновь предложил предупредить об этом Билла до начала трансляции. Хотел еще раз дать Биллу путь к отступлению, и он вновь им не воспользовался. Продюсер предложила, что мы запишем разговор и потом отредактируем его, если полученная информация покажется Биллу

слишком неприятной. Поясню: шоу транслировалось вживую, но именно часть с моим участием до эфира редактировали. Несмотря на подготовленный на случай форс-мажора план, я волновался. Пожалуй, всякий нормальный врач не привык делиться деликатной медицинской информацией, тем более в такой публичной, безликой обстановке.

Мы с Биллом сели в офисе и стали разбираться. Хотя новости об общей томограмме тела и результатах анализов были хорошие, я был вынужден начать с плохих. Когда я дошел до того, что Билл позже назвал «моментом истины», он приоткрыл рот, а в глазах появился страх. Ситуация в деталях предстала на томограмме, развернутой на экране компьютера: «Итак, когда мы читаем в газетах о сорокапятилетнем человеке, который умер от инфаркта во время утренней пробежки, это значит, нужно побеспокоиться именно об этих мазках». Но в случае Билла нам повезло — мы определили потенциальную проблему, когда еще можем вмешаться и что-то сделать для предотвращения будущей катастрофы. Ведущий поступает как герой, вынося всю информацию на публику, заметил я. Его история поможет бесчисленному количеству жизней, так как обратит внимание людей на то, что даже у такого стройного и бодрого мужчины, как он, может быть скрыто протекающая болезнь сердца. И направил Билла к прекрасному кардиологу в Нью-Йорке, чтобы на основе полученных данных разработать стратегию профилактики.

Но история на этом не заканчивается. Призыв Билла к действию стал сигналом тревоги для другой группы медицинского сообщества.

После того как в январе 2012 года сюжет вышел в эфир, доктор Гордон Томаселли, президент Американской ассоциации кардиологов, заявил Биллу: «Мы скорее всего не стали бы рекомендовать томографию в таком возрасте, особенно если у вас нет признаков сердечных заболеваний». Билл не соответствовал «скрининговым критериям». Я подумал про себя: «Серьезно? Сканирование же вы-

явило проблему!» И вскоре получил множество писем от ведущих кардиологов, которые одобряли мой поступок и радовались, что проблема стала предметом широкого обсуждения.

Без сомнения, сканирование тоже, бывает, ошибается. Оно может дать как ложноположительные, так и ложноотрицательные результаты, которые приведут к ненужному стрессу и дальнейшим обследованиям. Приятно думать, что новейшие технологии минимизируют влияние человеческого фактора, но сегодня все еще важно, кто проводит сканирование, кто интерпретирует данные, а кто дает итоговые рекомендации. «Любой человек может взять фотоаппарат и сделать снимок, но только немногие могут сравниться с Картье-Брессоном, одним из великих фотографов. Здесь — то же самое», — объяснял я Биллу. И, несмотря на распространенное мнение, имеются способы улучшения технологии сканирования, которые могут дать лучшие, более достоверные результаты. Например, мы можем принять более эффективные стандарты определения группы риска и, соответственно, тех, кому нужно пройти такие неинвазивные обследования. Да мы и не хотим запикивать всех подряд в томограф. Но нам нужно изменить критерии, с помощью которых мы выявляем идеальных кандидатов на томографию, так, чтобы не пропустить людей типа Билла, пока не поздно. Для этого уже существуют технологии: ультразвуковое исследование сонных артерий и/или оценка бляшек в коронарных сосудах (как это было с Биллом). В дальнейшем с развитием технологий могут быть использованы новейшие биомаркеры, измерение характеристик отложений и новые технологии визуализации. И напоследок еще один вопрос: почему Американская ассоциация кардиологов не воспользовалась этой историей как поводом и не попросила увеличить финансирование развития новых технологий и улучшения методов исследований?

Заболевания сердечно-сосудистой системы — причина примерно трети смертей по всему миру. Требуется прорыв в лечении

и профилактике этих болезней. 13 июня 2008 года Тим Рассерт, 58-летний ведущий «NBC Meet the Press», потерял сознание в офисе «NBC News» и умер от ишемической болезни сердца. Не хочу, чтобы его участь разделил Билл, которого сначала считали принадлежащим к «группе низкого риска». На поверхностный взгляд, он действительно относился к такой группе, но когда копнули глубже, стало ясно, что Билл к ней не относится. Обнаруженные видимые кальцинаты повышали вероятность сердечного заболевания в шесть раз. Если бы телеведущий не прошел сканирование, то не получил бы возможность обсудить с кардиологом стратегию профилактики и внести изменения в свой образ жизни. Сегодня Билл радуется уверенности в будущем благодаря «внезапному рывку к просветлению», который потряс его до глубины души. Он думает о жизни и здоровье так, как никогда не думал, и следует многим рекомендациям, данным в этой книге: больше двигаться в течение дня, есть правильные жиры и придерживаться стабильного расписания.

Реакция СМИ на историю Билла была, как говорится, только верхушкой айсберга. И к разгоревшимся вокруг другой идеи из книги дебатам я был уже готов. Увеличение финансирования для того, чтобы технологии смогли развиваться и завоевать доверие, необходимо не потому, что сканирование иногда попадает пальцем в небо. Это относится не только к томографии, но и к профилактической медицине в целом. Вместо того чтобы тратить миллиарды на лечение больных, нужно начать с предотвращения заболеваний. Возмещение расходов на профилактику в США сейчас слишком затруднено. Что, к сожалению, логично: большинство людей меняет объем страхования в зависимости от профессии. Итак, если у вас уже есть такая страховка, зачем тратить деньги на то, что не повлияет на человека в ближайшее десятилетие? Вот поэтому и необходимо изменить подход и особенности оплаты профилактической медицины. Лечение инфаркта стоит десятки тысяч долларов. Отчего бы не сделать анализ, который стоит не-

сколько сот долларов, и выписать препарат для профилактики? Очевидно, что затраты и вложения эффективны и окупаются.

Вернемся к ранее заданным вопросам. Я все еще верю в свои рекомендации? Ну да. Хотя мое мнение подвергают критике и сомневаются в его ценности, я знаю, что не одинок. Меня поддерживает наука, и все, что мне нужно, это довериться имеющимся данным. Я постоянно спрашивал, не появилось ли новое качественное исследование, которое доказало бы ошибочность написанного, но оказалось, что произошло противоположное. За последние несколько месяцев витамины и биодобавки попали «под раздачу» крупнейших научных центров; я читал новейшие исследования о значимости аспирина и статинов в уменьшении вероятности «смертности по любой причине» (то есть ранней смертности); и по-прежнему наблюдаю быстрое наступление высоких медицинских технологий. Сейчас технологии еще в разработке, но когда-нибудь станут общедоступны. К 2014 году Управление США по надзору за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств планирует одобрить устройство, способное расшифровывать тайны человеческого тела почти в реальном времени. Медицинский мониторинг придет в практику примерно к 2015 году: врачи получают прибор размером с кухонный комбайн, с помощью которого будут проводить всестороннее обследование. К 2019 году появятся изящные устройства, определяющие любые белки, которые свидетельствуют о здоровье или начале заболевания. К 2022 году ежегодное обследование станет похоже на то, что сейчас существует только в научно-фантастических фильмах.

Несмотря на все эти радужные перспективы, принимая участие во множестве дискуссий, я столько всего наслушался, что убедился, что некоторые пропустили одну из самых важных идей книги. Утверждения в ней могут быть грубыми, агрессивными и декларативными, но они не абсолютны и не универсальны. Каждый должен узнать, как получать доступную сегодня инфор-

мацию и как применять ее к себе наилучшим образом. Уроки книги стоит рассматривать как огромный полупустой холст, на который нанесено несколько широких мазков, — холст, куда с помощью недалеких новых технологий будут нанесены индивидуальные детали. Моя цель — представить материал для размышлений, обсуждения, развития. Именно это помогает создать контекст, крайне необходимый, чтобы для каждого из нас медицина стала лучше. Это же, несомненно, поможет отделить зерна истины от плевел случайных ошибок, недоверия и невежества, преграждающих путь к светлой цели — абсолютной свободе от болезней.

Недавно на дискуссии о полезности витаминов ведущий профессор диетологии завелся и стал защищать мнение о необходимости приема витаминов в выражениях вроде «я так чувствую». К сожалению, в моей области медицины этого недостаточно. Критиковали мою позицию по поводу статинов и мнение о витаминах. Если окажется, что меня неправильно поняли и на самом деле — за витамины и против статинов, то опять попаду под удар и меня тоже будут по-всякому обзывать. К сведению: от фармацевтической индустрии и индустрии биодобавок я получил ноль целых ноль десятых процентов дохода. Когда-то я читал платные лекции фармацевтам, но никогда не занимался маркетингом лекарственных препаратов. Пока существуют отдельные неповторяющиеся исследования, по итогам которых мои идеи можно считать нелепостью, это не наука. Если ученый авторитетен в своей области, то он не может ссылаться на единичные исследования, которые поддерживают его точку зрения. Напротив, нужно собрать все работы по теме и изучить все результаты. Так и делается мета-анализ. Однако мои рекомендации основаны на исследованиях, соответствующих золотому стандарту. Так будет всегда. И если однажды наука выкорчует общепризнанную «истину» или перевернет с ног на голову общеизвестный факт, то я мужественно и деятельно встречу новую точку зрения.

В конце книги добавлена новая глава, где даются ответы на вопросы, которые задавали самые разные люди. Их доводы (особенно тех, кто неправильно понял мои идеи) имеют много общего. Итак, если вы удивляетесь, почему я продолжаю защищать аспирин и статины и при этом обращаю свой гнев на витамины, то рекомендую забыть предубеждения, заглянуть в эту главу и прочитать. Тем, кто всего лишь хочет добавить живости в дискуссию, тоже это рекомендую. Нам нужны такие беседы. Они снабжают горячим двигатели, которые приведут наши жизни к конечному пункту назначения: туда, где мы все умрем так, как мы этого хотим — с достоинством, в мире, здоровом уме и максимально хорошем физическом состоянии.

*Доктор Дэвид Б. Агус,
июнь 2012 года*

Хочешь мира — готовься к войне

Б.Г. Лиддел Гарт.

Стратегия непрямых действий

Введение.

Правда о здоровье

Часто говорят, что у меня странный взгляд на человеческое тело. Он дал возможность столкнуться с самыми глубоко запрятанными и рационализированными человеческими убеждениями в области здоровья. Возможно, он возник из-за того, чем я занимаюсь последние примерно лет двадцать — воюю на переднем крае как онколог и ученый. В поисках лучшего способа лечения этого грозного заболевания, которое уносит больше жизней, чем могло бы, я словно держусь одной рукой за край утеса. Онкология — это область высокого риска: честно говоря, во многих случаях шанс выжить очень мал, а выбор терапии ведется обходными путями. Меня бесит статистика, разочаровывают достигнутые скромные результаты и выводят из себя взгляды, которых придерживаются представители современной науки, которые мешают поиску «волшебной пули».

В этой книге я сделаю шаг назад и поделюсь тем, что связано с понятием «здоровье» вне медицинского сообщества. Это похоже на старую мудрость о необходимости готовиться к войне, если хочешь мира. Многие из вас не борются с раком и, думаю, хотели бы избежать этой борьбы. Думаю также, вам хотелось бы добиться в жизни такой, казалось бы, неосязаемой цели, как «здоровье». Так же, как работа позволяет мне нарушать отдельные «правила», чтобы проверять новые теории возникновения и лечения рака,