

Патологическая поэма

Автор бестселлера «Правила здоровой и долгой жизни» научил Америку не болеть

Константин Шиян |

CV

Американец Дэвид Агус, личный врач основателя Apple Стива Джобса, стал в США настоящей поп-звездой. Несмотря на то что легендарный компьютерный гений умер от рака, Агуса в некомпетентности заподозрить невозможно: известно, что Джобс долго отказывался слушать советы врачей. Теперь гики из Кремниевой долины сделали из известного онколога своего кумира. А сам он написал книгу «Правила здоровой и долгой жизни», которая в Америке стала главным бестселлером последнего времени по версии The New York Times.

ДЭВИД АГУС не просто специалист по исследованию рака. Он доктор-исследователь, возглавляющий Глобальный комитет по генетике Всемирного экономического форума. Права на его книгу уже были приобретены 20 странами мира. Звездным часом в карьере знаменитого онколога стала работа со Стивом Джобсом. Умер он лишь спустя семь лет после того, как врачи диагностировали у него рак поджелудочной железы. Агус говорит, что один из самых известных бизнесменов на планете мог бы прожить еще дольше: если бы не только слушал рекомендации Агуса, но и вовремя согласился на проведение очередной операции. Джобс надеялся избежать хирургического вмешательства за счет особых диет и аюрведических процедур. Не помогло. Но Агус в мире популяризаторов здорового образа жизни может стать ничуть не меньшей величиной, чем его главный клиент — в мире высоких технологий и электроники.

Во время своих лекций Агус регулярно рассказывает, как лечил кумира миллио-

нов. Оказывается, хоть основатель Apple и был вегетарианцем, в последние годы жизни слушал Агуса и регулярно ел рыбу. «Я всегда настаивал на том, что полностью исключать из рациона жиры нельзя, но они должны быть ненасыщенными», — говорит он. По словам доктора, самый известный его пациент отлично разобрался в медицинской терминологии — ему никогда не приходилось ничего объяснять на пальцах.

Автор книги подчеркивает: Джобс хорошо понимал, что лучший способ избежать болезни — непрерывно вести здоровый образ жизни и придерживаться правил. Врач и пациент учили друг друга этим правилам. Первый убеждал второго в необходимости есть рыбу, второй советовал приятелю каждый день носить серые брюки и черный свитер под белую рубашку: это позволит не заикливаться по поводу своего внешнего вида.

Агус впитал не только азы стиля Джобса, но и его жизнерадостность, склонность к строгому распорядку дня и осознанной жизни. Каждое утро врач начинает с про-



SAUL LOEB/BERKELEY & SANDRA L. FLOVER

бежки. «Умный» кардиобраслет на левом запястье всегда считывает показания с организма. В обед Агус ест преимущественно овощи, запивая их сухим красным вином. На ужин — свежие фрукты, перед сном — детский аспирин. Автор бестселлера носит удобные ботинки одной и той же марки — по части педантизма Агус ничем не отличается от своего еще более именитого пациента.

В своей новой книге, которая называется «Кратким путеводителем по долгой жиз-

ни», Дэвид Агус сформулировал 65 правил, которым должен следовать каждый, кто хочет прожить долгую и счастливую жизнь. Сам он соблюдает в день, как минимум, десять из них. На следующий день — другие десять.

Высокий уровень образованности, безупречный внешний вид, репутация и некоторые особенности повседневного поведения делают онколога Агуса сверхспешным человеком в США. Он выступает на утренних телешоу американских те-