

МАЙКЛ ГРЕГЕР

# ВЫЖИТЬ

# В ПАН ДЕ МИЮ



ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА  
«НЕ СДОХНИ! ЕДА В БОРЬБЕ ЗА ЖИЗНЬ»

МАЙКЛ ГРЕГЕР

**ВЫЖИТЬ**  
В  
ПАНДЕ  
МИЮ



Санкт-Петербург • Москва • Екатеринбург • Воронеж  
Нижний Новгород • Ростов-на-Дону • Самара • Минск

2021

ББК 51.9  
УДК 616.9  
Г79

### Грегер Майкл

Г79 Выжить в пандемию. — СПб.: Питер, 2021. — 496 с.: ил. — (Серия «New Med»).

ISBN 978-5-4461-1746-8

Майкл Грегер — известный врач, лектор, объездивший полмира, автор бестселлеров «Не сдохни! Еда в борьбе за жизнь» и «Не сдохни! 100+ рецептов в борьбе за жизнь». Его лекции «Еда как лекарство», «Больше чем одно яблоко в день» и многие другие были переведены на русский язык и опубликованы на сайте pfrussia.ru. Туберкулез, птичий грипп, СПИД, а теперь и новая коронавирусная пневмония — все эти инфекционные заболевания передались нам от животных. И это плата за научно-технический прогресс и развитие культуры. С древнейших времен человечество переживает эпидемии и пандемии, которые приводят к миллионам смертей во всем мире. Взглянем правде в глаза: следующая пандемия — лишь вопрос времени. И она угрожает не только мировым финансовым рынкам, но и самой цивилизации в том виде, в каком мы ее знаем. Как мы можем помочь себе прямо сейчас? Как пережить нынешнюю пандемию и подготовиться к следующей? Доктор Грегер ответит на эти вопросы. В книге вы найдете все, что нужно знать, чтобы защитить себя и свою семью от угрозы. Автор обращается к фундаментальной проблеме: как остановить появление вирусных пандемий?

**16+** (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 51.9  
УДК 616.9

Права на издание получены по соглашению с Synopsis. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

ISBN 978-1250793232 англ. © How to Survive a Pandemic© NutritionFacts.org Inc., 2006, 2020  
This edition published by arrangement with InkWell Management LLC and Synopsis Literary Agency.

ISBN 978-5-4461-1746-8 © Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2021  
© Издание на русском языке, оформление  
ООО Издательство «Питер», 2021  
© Серия «New Med», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	8
Пролог .....	11
Введение .....	27

## **Часть I. Собирается буря**

1918 год .....	32
Мастер перевоплощений .....	49
H5N1 .....	72
Дать петуха .....	87
Хуже, чем в 1918 году? .....	103
Не «если». «Когда» .....	121

## **Часть II. Когда вирусы животных атакуют**

Третья эпоха .....	134
Рукотворные болезни .....	145
Скотная революция .....	165
Траектория полета .....	203
Пролетая над гриппозным гнездом .....	240
Неизбежные последствия .....	269
На страже курятника .....	306

## **Часть III. Готовность к пандемии**

Птичий грипп: сдержать любой ценой .....	328
Наперегонки со временем .....	338
Невыученные уроки .....	353

**Часть IV.  
Как пережить пандемию COVID-19**

Нажать на тормоза .....	360
Лечение и профилактика заражения COVID-19 .....	367
Чем закончится история с COVID-19 .....	391

**Часть V.  
Как выжить во время следующей пандемии**

Наше здоровье в наших руках .....	396
Будь готов .....	414
Чек-лист для подготовки к пандемии гриппа .....	435

**Часть VI.  
Как предотвратить следующие пандемии**

Пороховая бочка .....	442
Обуздание Бледного коня .....	464
Послесловие .....	492
Благодарности .....	495

**Список литературы к главам можно скачать по ссылке:**

