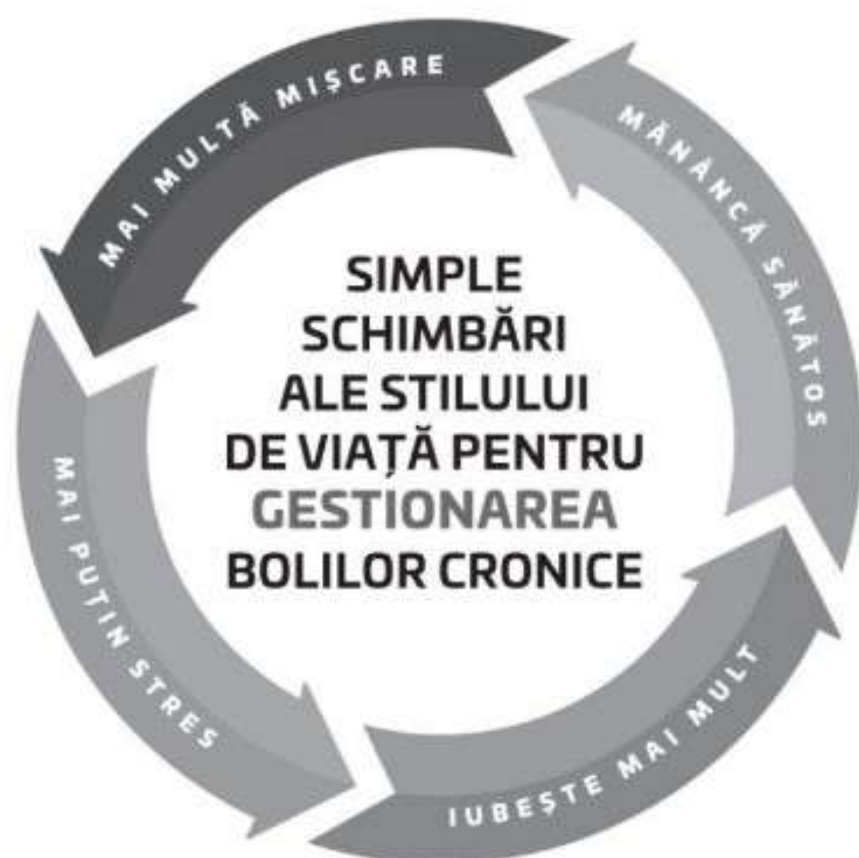


**ReSetează-te!**

DR. Dean Ornish și Anne Ornish

# ReSetează-te!



Traducere din engleză de  
Otilia Tudor

**Lifestyle**  
PUBLISHING

# Cuprins

<i>Prefață</i> .....	9
Capitolul 1. Funcționează! .....	13
Capitolul 2. De ce este eficient. O nouă teorie despre sănătate și vindecare .....	31
Capitolul 3. Revoluția medicinei stilului de viață.....	77
Capitolul 4. Mănâncă sănătos.....	94
Capitolul 5. Fă mai multă mișcare.....	150
Capitolul 6. Mai puțin stres .....	188
Capitolul 7. Iubește mai mult.....	260
Capitolul 8. Bucătăria Ornish/ Rețete din iubire .....	329
Anexă A: Plan nutrițional pe două săptămâni cu alimentele recomandate.....	535
Anexa B: Aprovizionează-ți camera ca să reușești.....	551
<i>Note bibliografice</i> .....	562
<i>Mulțumiri</i> .....	612
<i>Index rețete</i> .....	614

## Prefață

De peste douăzeci de ani, am onoarea și privilegiul de a colabora cu Anne Pearce Ornish — soția, partenera și prietena mea cea mai bună, mama copiilor mei, complice și muză. Am lucrat și continuăm să evoluăm împreună și să ne îmbunătățim continuu programul științific privind stilul de viață.

Accastă carte reprezintă esența cea mai pură a ceea ce am descoperit despre puterea medicinei stilului de viață. În tot acest proces, a devenit tot mai evidentă o perspectivă foarte simplă, dar transformatoare și apreciem oportunitatea de a putea să ți-o împărtășim prin intermediul acestei cărți.

Anne conduce programul de dezvoltare și platforma digitală Ornish din cadrul Institutului de Cercetare în Medicină Preventivă — o unitate nonprofit. Printre atribuțiile sale se numără și gestionarea platformei <http://www.ornish.com> și Empower, un sistem de management al informației pe care toate centrele noastre îl pun la dispoziția pacienților pentru înțelegerea programului nostru științific implementat în spitale, clinici, sisteme de sănătate și grupuri medicale de pe întregul teritoriu al Statelor Unite — pentru care Medicare și alte companii de asigurări oferă acum acoperire medicală la nivel național.

Contribuțiile ei la evoluția și perfecționarea acestui program medical al stilului de viață sunt prea multe ca să le enumăr aici. Anne are o vastă pregătire și experiență în medicina stilului de viață, terapie yoga, aplicații mobile și web design, și peste două decenii de inovații de succes în domeniul sănătății.

Colaborarea noastră transpare și în aceste pagini. Ne-am gândit că ar fi util să ne împărtășim complementar păreri, perspectivele și experiențele. Yin și Yang. În Capitolele 1-3 și 4-7, eu explic *de ce* este eficient programul nostru — prezentând dovezi științifice. În Capitolele 4-7, precum și în secțiunile de rețete culinare, exerciții fizice și managementul stresului, Anne explică pe larg *cum* funcționează programul.

Acest lucru reflectă și modul în care instruiam oameni de pretutindeni. Eu prezint mecanismele și studiile științifice documentând eficiența programului de schimbare a stilului de viață, apoi Anne explică modalitățile în care poate fi implementat în viața de zi cu zi a fiecăruia.

Este firesc ca eu și Anne — soț și soție — să îți prezentăm împreună acest program. Știm că lipsa iubirii și a vieții intime are drept consecință apariția bolilor, în timp ce prezența lor ne asigură sănătatea și fericirea. Este deja bine cunoscut faptul că oamenii care se bucură de iubire și susținere sunt mai dispuși să adopte și să-și mențină un stil de viață sănătos, nu distructiv.

Programul pe care ți-l prezentăm este unul bazat pe știință și iubire, deopotrivă. De aceea funcționează atât de bine. Sperăm că-ți va oferi determinarea și curajul de a simți fericirea, plăcerea și vindecarea, descoperindu-ți sensul vieții, izvorul interior de liniște, bucurie și împlinire.

În spiritul acesta, primește, te rog, cartea de față ca ofrandă de iubire, creația noastră comună — iubirea devenită realitate. Sperăm să-ți fie utilă.

*Dr. Dean Ornish*  
*Fondator și președinte al Institutului de Cercetare în*  
*Medicină Preventivă*  
*Profesor în medicină clinică, Universitatea California,*  
*San Francisco*

*Sausalito, California, 21 iunie 2018 (solstițiul de vară)*



## Capitolul 1

### Funcționează!

*Dacă nu poți explica simplu un lucru,  
înseamnă că nu l-ai înțeles suficient de bine.*

— citat atribuit lui Albert Einstein

Comanda noastră preferată de pe tastatură este „Anulează“. Click! — un nou început!

Ne gândim de multe ori: „Nu ar fi minunat să avem o astfel de comandă și în privința sănătății?“

Ei bine, există!

Este era medicinei stilului de viață, adică aplicarea unor schimbări importante în stilul de viață pentru a inversa evoluția celor mai des întâlnite afecțiuni cronice, precum și pentru prevenirea lor.

Timp de câteva decenii, Dean a condus o serie de experimente controlate și proiecte demonstrative, dovedind, pentru prima oară, că programul extrem de simplu al modului de viață descris în această carte poate împiedica evoluția majorității afecțiunilor cronice. Poate fi urmat în combinație cu tratamente medicamentoase și intervenții chirurgicale sau ca metodă alternativă a acestora.

Suntem permanent uimiți și animați de faptul că, pe măsură ce studiem tot mai multe boli și mecanisme biologice, găsim tot mai multe motive și dovezi științifice care explică de ce aceste simple schimbări ale modului de viață sunt atât de puternice și transformatoare, de ce au efecte atât de

distributive și de rapide asupra îmbunătățirii stării de sănătate — deseori în doar câteva săptămâni sau chiar mai puțin.

Suntem încântați că studiile noastre și ale altor cercetători demonstrează că multe dintre cele mai comune boli care ne afectează viața, precum și mecanismele îmbătrânirii la nivel celular pot fi ameliorate, stopate sau chiar inversate cu ajutorul acestui program medical integrativ al stilului de viață. Printre efectele lui se numără:

- Reversarea<sup>1</sup> evoluției bolilor severe coronariene
- Reversarea evoluției diabetului de tip 2
- Reversarea, încetinirea sau stoparea evoluției cancerului de prostată non-invaziv
- Reversarea hipertensiunii
- Reversarea nivelului ridicat de colesterol
- Reversarea obezității
- Reversarea demenței senile în stadii incipiente
- Reversarea evoluției unor afecțiuni autoimune
- Reversarea depresiei sau anxietății

Studiile noastre au fost publicate în cele mai importante reviste medicale și științifice, cu evaluare inter-pares<sup>2</sup>, și prezentate în cele mai respectate conferințe medicale. Niciun alt program medical integrativ al stilului de viață nu se bazează pe atât de multe dovezi științifice referitoare la reversarea afecțiunilor cronice. Din acest motiv, un consiliu de experți independenți din cadrul agenției *U.S. News & World Report* a clasat „Dieta Ornish” pe primul loc în

<sup>1</sup> Schimbare a succesiunii de stări intermediare prin care trece un sistem în cursul unei transformări. (*N.red.*)

<sup>2</sup> Evaluarea unor articole științifice înainte de publicare de către alte persoane care lucrează în același domeniu. (*N.red.*)

protejarea sănătății inimii în fiecare an, între 2011 și 2017, inclusiv.

Conștientizarea este un prim pas în tratarea bolii, iar știința este principalul instrument în acest sens. Susținerea descoperirilor noastre de către oamenii de știință ne oferă credibilitate și ne ajută să depășim cel mai mare obstacol: scepticismul referitor la niște schimbări simple asupra modului de viață care ar putea avea efecte atât de puternice, cuantificabile și rapide asupra sănătății.

Astfel, includem această informație, nu ca laudă, ci (sperăm) ca să ofere inspirație și curaj, să risipească scepticismul și dezinformarea, atât de preponderente.

Am utilizat instrumente științifice de ultimă generație ca să dovedim eficiența acestei intervenții medicale nesofisticate asupra stilului de viață. Dovezile științifice te motivează să începi, iar beneficiile extraordinare pe care le vei resimți rapid te ajută să menții aceste schimbări.

## Schimbări foarte simple, dovezi incontestabile

Steve Jobs spunea că oamenii care și-au petrecut viața încercând să înțeleagă în profunzime un fenomen complex îi pot face pe ceilalți să-l înțeleagă cu ușurință. Când stăpânești cu adevărat un subiect, îl poți rezuma la detaliile esențiale.

De exemplu, Steve spunea că este mai mândru de ce *nu* conține, decât de ce conține iPhone-ul. Deși tehnologia pe care se bazează este foarte complexă, există o elegantă simplitate Zen în designul său, făcându-l extrem de util și ușor de folosit pentru că se bazează pe înțelegerea deplină a ceea ce este și ce nu este cu adevărat important și esențial. Nici măcar nu necesită un manual de instrucțiuni. Împreună cu Jony Ive, a aplicat aceleași principii tuturor produselor pe

care le-a creat, făcând din Apple o companie valoroasă și un exemplu de urmat la nivel internațional.

Tot astfel, cartea de față reprezintă chintesența a ceea ce am descoperit noi despre puterea medicinei stilului de viață. Punem accent mai degrabă pe cercetările pe care le-am efectuat, decât pe recenziile din revistele de specialitate. Am inclus informații esențiale, care, sperăm, îți vor fi utile.

Demonstrăm încă o dată că programul științific al stilului de viață poate avea efecte reversibile și poate ajuta majoritatea oamenilor să prevină cele mai multe dintre afecțiunile cronice comune.

Am realizat mari schimbări ale modului de viață, am înregistrat rezultate clinice mai bune, cu costuri mai mici și pe termen mai lung comparativ cu alte programe implementate până acum. Dacă urmezi cu atenție regulile de viață descrise în această carte, acest program poate fi eficient și în cazul tău.

## Ce este, de ce dă rezultate și cum procedezi

Programul nostru include patru componente majore, fiecare dintre ele reprezentând instrumente de vindecare în sine, care asociate au efecte cumulative:

- *O dietă bazată preponderent pe produse vegetale*, cu un conținut scăzut de proteină animală, grăsimi, zaharuri sau carbohidrați procesați — și bogată în arome —, fructe, legume, cereale, leguminoase și produse din soia în formulă neprocesată. Principiile acestui regim nutrițional sunt simple și clare. Vom dezvolta acest subiect în Capitolul 4, iar în Capitolul 8 îți oferim o serie de rețete uimitor de delicioase.

- *Exerciții fizice moderate* — plimbări sau antrenament de forță. Alege ce vrei — dacă-ți place, o vei face. În Capitolul 5 vom arăta ce efecte nebanuite poate avea chiar și cel mai mic efort fizic.
- *Gestionarea stresului*. Capitolul 6 îți prezintă tehnici (precum meditația sau tehnica yoga) care stimulează productivitatea prin diminuarea nivelului de stres.
- *Iubirea, susținerea socială, intimitatea*. Oamenii care se simt singuri, deprimați și izolați sunt de la trei până la zece ori mai vulnerabili în fața bolii și a morții premature din diverse cauze, comparativ cu cei care se bucură de sentimentul de afecțiune, conexiune și apartenență. În Capitolul 7 vom explica modalitatea prin care putem transforma izolarea în vindecare.

Pe scurt: mănâncă sănătos, fă mai multă mișcare, gestionează stresul, iubește mai mult. Asta-i tot. Bum!

Această carte se bazează pe dovezile științifice rezultate în urma aplicării unui program medical de stil de viață de nouă săptămâni pe care l-am implementat în spitale, grupuri medicale, sisteme de sănătate și clinici de pe întregul teritoriu al Statelor Unite.

Am demonstrat că, pus în practică, acest program științific de schimbare a stilului de viață are rezultate foarte bune. Deținem rezultatele clinice a zeci de mii de pacienți care l-au urmat în mai multe centre din SUA și a milioane de oameni care au adoptat aceste schimbări după ce mi-au citit cărțile anterioare. Programul nu este doar eficient, ci și accesibil. Învățămintele desprinse din această experiență vastă stau la baza și structura acestei cărți.

În 2010, după 16 ani de cercetări extinse, apreciam inițiativa Centrelor Medicare and Medicaid Services (CMS) care au



creat un nou tratament — „reabilitarea cardiacă intensivă“ — și au inclus compensații Medicare pentru „Programul Ornish de Reversare a Afecțiunilor Cardiace“. Este pentru prima oară când CMS oferă acoperire Medicare pentru programe care se bazează pe medicina stilului de viață ca modalitate de tratament al bolilor cardiace.

A avut susținerea importantă a lui Bill Clinton, pe atunci președintele Statelor Unite, și a lui Newt Gingrich, fost președinte al Camerei Reprezentanților, precum și a unor importanți membri ai Congresului american din întregul spectru politic. Printre susținătorii programului Ornish s-au mai aflat: directorul Institutului Național pentru Inimă, Plămâni și Sânge, o subdivizie a Institutului Național de Sănătate, președintele AARP (Asociația Americană a Pensionarilor), precum și renumiți oameni de știință din întreaga țară.

Este o importantă recunoaștere a valorii medicinei stilului de viață, fiind una dintre puținele zone care transcende mediul nostru politic tot mai polarizat și disfuncțional.

Multe companii de asigurări oferă acum acoperire medicală programului nostru integrativ. Unele dintre ele nu oferă polițe doar în tratamentul și reversarea afecțiunilor cardiace, ci și a diabetului de tip 2, hipertensiunii, obezității și nivelului ridicat de colesterol.

O miză extrem de importantă, deoarece despăgubirile influențează practica și chiar educația medicală. În prezent, medicii sau furnizorii de servicii medicale pot oferi programul nostru științific al stilului de viață. Noi contribuim la crearea unei paradigme îmbunătățite a sistemului de sănătate într-un moment în care este imperios să oferim servicii mai bune la costuri mai reduse.

Majoritatea medicilor oferă consultații de maximum 10 minute. Este frustrant de ambele părți, pentru că nu e un timp suficient pentru abordarea unor subiecte esențiale: stilul de viață al pacientului — dietă, mișcare, factori de stres, căsnicie, copii, serviciu, prieteni, stare materială, cămin, viață spirituală.

În paradigma programului nostru integrativ, Medicare și alte companii de asigurări subvenționează 72 de ore de consultație, nu 10 minute. Programul științific al stilului de viață permite medicilor să fructifice timpul printr-o abordare de echipă, multidisciplinară. Medicul acționează ca un „dirijor“, monitorizând evoluția de-a lungul a 18 sesiuni a câte 4 ore de consultație, oferite de două ori pe săptămână timp de nouă săptămâni, sau sesiuni de șase ore de consultație pe zi, timp de 12 zile. Fiecare sesiune conține:

- o oră de exerciții efectuate sub supravegherea unui medic specializat în fiziologia efortului;
- o oră de gestionare a stresului, condusă de un profesor acreditat în practici yoga/meditație;
- o oră de terapie de grup, condusă de un medic specializat în fiziologie clinică sau un asistent social;
- o oră pentru prânz în grup și un curs ținut de un nutriționist și o asistentă medicală.

Pe lângă faptul că este eficientă din punct de vedere medical, abordarea noastră este și rentabilă. Se pare că numai 5% dintre pacienți plătesc 50–80% din costurile asistenței medicale. Sunt persoane care suferă de boli cronice, iar bolile de inimă reprezintă cea mai mare parte a costurilor de asistență medicală.

Într-un proiect demonstrativ, compania de asigurări „Mutual of Omaha“ a descoperit că 80% dintre pacienții eligibili pentru o intervenție de bypass sau stent ar fi putut evita operația urmând Programul Ornish de schimbare a stilului de viață, scutind astfel pacienții de plata unei sume de aproape 30 000 de dolari în primul an.

Apoi, proiect demonstrativ ulterior, compania de servicii medicale „Highmark Blue Cross Blue Shield“ a arătat că programul Ornish a redus costurile medicale cu 50% în primul an, economii care au putut fi susținute timp de cel puțin trei ani. Și numai 1% dintre pacienții care au urmat Programul Ornish au avut costuri mai mari de 25 000 de dolari după un an, comparativ cu pacienții grupului de control care au înregistrat un procent de 4% — cu o diferență de trei ori mai mare în privința costurilor.

Pentru mai multe informații, accesează <http://www.ornish.com>.

Iată un exemplu grăitor al importanței acestui program științific de schimbare a stilului de viață. Dr. Robert Treuherz, medic internist, a suferit un infarct atât de devastator, încât i s-a comunicat că inima i-a fost extrem de afectată, iar pentru a supraviețui avea nevoie de un transplant.

În timp ce aștepta să apară un donator, a urmat Programul Ornish la Centrul Medical UCLA pentru a putea face față unei intervenții chirurgicale. Nouă săptămâni mai târziu, sănătatea i s-a îmbunătățit atât de mult încât nu a mai fost necesar transplantul de cord. Iată cum s-au petrecut lucrurile din perspectiva lui Treuherz și a soției sale, Claudia:

**Dr. Robert Treuherz:** Am 61 de ani și sunt medic internist specializat și în terapie intensivă la unul dintre

cele mai importante centre medicale din New York. Cu toate acestea, nu am primit niciun fel de pregătire în privința nutriției sau schimbării stilului de viață.

Credeam că meditația și yoga sunt niște prostii, nu le-am luat niciodată în serios. De asemenea, aveam o percepție foarte masculină în privința afecțiunii și iubirii în general, nu una înțeleaptă și matură.

Mă bucuram de o sănătate bună și o carieră în medicină la Lake Arrowhead — o localitate montană situată la o altitudine de 1 800 de metri. Eram, de asemenea, instructor de schi — în facultate făcusem parte din trupele salvamont. Când mergeam la schi cu Claudia, soția mea, îi luam cu noi pe pârtie și pe cei patru copii ai noștri și coboram fără să gâfâi.

Apoi, pe 29 octombrie 2015, am suferit un infarct devastator. Arterele coronariene erau blocate în mod sever, ajungând la o fracție de eiecție a ventriculelor de numai 11%. (*Fracția de eiecție este procentajul debitului de sânge pe care îl pompează inima la fiecare bătaie. În mod normal procentul se ridică la 50%, adică inima pompează jumătate din volum, sau chiar mai mult, la fiecare bătaie.*) Mi s-a implantat un stent ca să se deblocheze una dintre arterele mari, obstrucționată în totalitate.

În primele două săptămâni de la infarct, nu mi s-a oferit niciun prognostic. Adică unul clar, concret. Ni s-a spus — mie, soției, mamei mele, întregii familii — „Ia-ți rămas-bun, asta este! S-a terminat. N-ai cum să ieși viu din asta“.

O brutală schimbare de paradigmă. Dintr-odată, întreaga mea realitate s-a schimbat.

Am reușit să supraviețuiesc două săptămâni, apoi am fost transferat într-o altă clinică, unde mi s-a