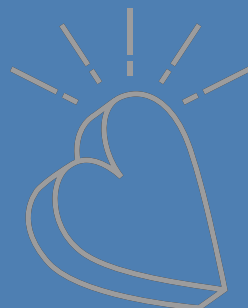
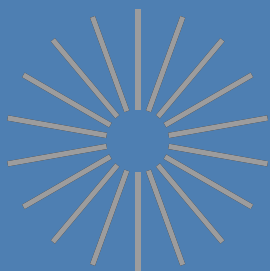
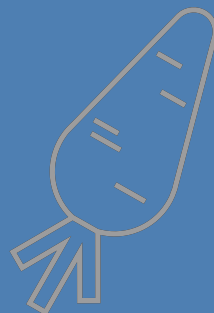
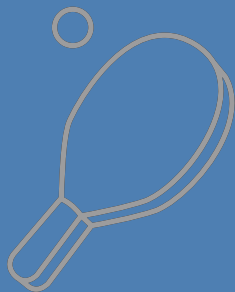


# БОЛЕЗНИ ОТМЕНЯЮТСЯ



ПРОСТЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ  
ОБРАЗА ЖИЗНИ  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ



ДИН ОРНИШ  
ЭНН ОРНИШ

# Оглавление

|   |     |
|---|-----|
| Вступление .....  | 10  |
| <b>Глава 1.</b> Это работает! .....                             | 12  |
| <b>Глава 2.</b> Почему это работает .....                       | 25  |
| <b>Глава 3.</b> Революция лайфстайл-медицины .....              | 60  |
| <b>Глава 4.</b> Питайтесь правильно .....                       | 72  |
| <b>Глава 5.</b> Больше двигайтесь .....                         | 112 |
| <b>Глава 6.</b> Меньше напрягайтесь .....                       | 146 |
| <b>Глава 7.</b> Больше любите .....                             | 204 |
| <b>Глава 8.</b> Рецепты от семьи Орниш: готовим с любовью ..... | 253 |
| Приложение .....  | 418 |
| Примечания .....  | 422 |
| Благодарности .....   | 447 |
| Указатель рецептов .....  | 448 |
| Об авторах .....  | 452 |

## ГЛАВА 1

# ЭТО РАБОТАЕТ!

*Если вы не можете объяснить что-то простыми словами, значит, не до конца это понимаете.*

Цитата, приписываемая А. Эйнштейну

**Н**аша любимая кнопка на клавиатуре — отмена действия, Backspace. Нажал ее — раз! — и можно начинать заново.

Мы нередко думали: как здорово было бы иметь такую же клавишу для нашего здоровья.

И вот теперь она есть!

Мы живем в век медицины будущего — лайфстайл-медицины: это означает принятие простых, но при этом серьезных изменений образа жизни, чтобы повернуть вспять — или отменить! — развитие наиболее распространенных хронических заболеваний и даже предотвратить их.

Более сорока лет один из нас (Дин) проводит рандомизированные контролируемые испытания и ведет демонстрационные проекты, результаты которых доказывают, что с помощью совершенно простой программы изменения образа жизни, описанной в этой книге, часто можно дать обратный ход развитию многих распространенных хронических заболеваний. Программу можно сочетать с приемом лекарств и хирургическим лечением или выполнять самостоятельно.

Чем глубже мы изучаем болезни и исследуем биологические механизмы, лежащие в их основе, тем чаще приходится объяснять причины и искать научные подтверждения тому, что простое изменение образа жизни имеет такую силу. Мы видим, как долго держится его преобразующий эффект и как быстро и заметно улучшается состояние человека. Часто речь идет о нескольких неделях и даже меньшем периоде, и это продолжает удивлять нас и вселять надежду.

Мы очень рады, что наши исследования и работы других ученых подтверждают: большую часть распространенных и тяжелых хронических заболеваний,

а также возрастные изменения на клеточном уровне можно замедлить или остановить, изменив образ жизни, а в некоторых случаях даже восстановить здоровье, то есть вызвать регрессию заболевания. Это касается:

- ишемической болезни сердца, даже в тяжелой степени;
- диабета второго типа;
- неагрессивного рака простаты на ранней стадии;
- повышенного артериального давления;
- повышенного уровня холестерина;
- ожирения;
- некоторых типов деменции на ранней стадии;
- некоторых аутоиммунных заболеваний;
- эмоциональной депрессии и тревожности.

Наши исследования публиковались в ведущих рецензируемых медицинских и научных журналах и представлены на самых авторитетных медицинских конференциях. Ни одна другая программа изменения образа жизни не получила таких же научных подтверждений снижения тяжести симптомов хронических заболеваний. И это одна из причин, по которым независимая экспертная комиссия из журнала U.S. News & World Report поставила «Диету Орниша» на первое место в рейтинге здоровых рационов в 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 и 2017 годах.

Осознание — первый шаг к исцелению, а наука — мощный инструмент для повышения осведомленности. Получившие экспертную оценку результаты нашей научной деятельности дают информацию, с помощью которой вы преодолеете самое большое препятствие — скептицизм, сомнения в том, что простое изменение образа жизни за короткий промежуток времени приводит к столь заметному долговременному улучшению. Мы говорим об этом совсем не ради того, чтобы похвастаться, а с надеждой вдохновить вас и дать возможность подняться выше сплетен и распространенных неверных сведений.

Мы использовали высокотехнологичные средства и ультрасовременный научный подход, чтобы доказать, насколько мощную силу имеют простые изменения. Для начала вас может мотивировать именно научный подход, а невероятная польза, которую вы вскоре ощутите, поможет и в дальнейшем придерживаться подобного образа жизни.

## ПРОВЕРЕНО И ПРЕДЕЛЬНО ПРОСТО

Стив Джобс научил нас: если человек всю жизнь пытался стать специалистом в определенной области, он с легкостью расскажет о своих изысканиях, причем простыми словами. Хорошо разбираясь в теме, вы без труда сможете донести до людей ее суть.

Например, Стив говорил, что гораздо больше гордится тем, чего он не сделал с iPhone, чем тем, что сделал. Технология, лежащая в основе этого изделия, очень сложна, но дизайн при этом изящен и лаконичен, благодаря чему девайс получился невероятно функциональным и интуитивно простым в использовании. Его интерфейс основан на глубоком понимании того, что действительно имеет значение, а что нет. Вам даже не нужно руководство пользователя. Стив Джобс и Джонатан Айв воплотили аналогичные идеи во всех совместно созданных продуктах Apple. Именно благодаря этому их технику — самую дорогую в мире — и пытаются скопировать чаще, чем какую-либо другую.

С этой точки зрения наша книга представляет собой квинтэссенцию того, что мы узнали о действенной силе лайфстайл-медицины. Мы говорим в основном о наших исследованиях, а не делаем обзор научной литературы. Мы включили сюда только то, что считаем необходимым, и надеемся, вы извлечете пользу из этого материала.

Снова и снова мы демонстрируем, что наша программа помогает предотвратить развитие наиболее распространенных хронических заболеваний и восстанавливаться после них. Если вы будете строго следовать приведенным в книге советам по изменению образа жизни, есть неплохие шансы, что это сработает и для вас.

## ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ПРОГРАММА, ПОЧЕМУ ОНА РАБОТАЕТ И КАК ЕЙ СЛЕДОВАТЬ

Программа включает в себя четыре основных компонента, каждый из которых целителен сам по себе и обладает взаимодополняющим эффектом.

- *Рацион*, основу которого составляют цельные растительные продукты. Он содержит мало животных белков, жира, сахара и очищенных (рафинированных) углеводов. При этом в него входит много ингредиентов с разнообразными запахами и вкусами: в основном фрукты, овощи, цельные крупы, бобовые и соевые продукты — обязательно в натуральном виде, необработанные. Такой способ питания прост и понятен. Подробнее мы описываем его в главе 4, а в 8-й даем рецепты удивительно вкусных блюд.

- *Умеренная физическая активность*, например ходьба или силовые тренировки. Делайте то, что вам нравится: если это доставляет удовольствие, вы будете продолжать. В главе 5 мы рассказываем, почему и как небольшая физическая нагрузка творит чудеса.
- *Умение справиться со стрессом*. В главе 6 вы найдете методы (включая медитацию и легкий вариант йоги), которые помогут делать больше, а нервничать меньше.
- *Любовь, социальная поддержка и близкие отношения*. Люди, чувствующие себя одинокими, подавленными и изолированными, болеют в три раза (а то и в десять раз) чаще и умирают раньше (по самым различным причинам), чем те, кто любит и любим и имеет сформированный круг общения. В главе 7 мы расскажем о том, как преодолеть одиночество на благо здоровья.

Если коротко: лучше питайтесь, больше двигайтесь, меньше напрягайтесь и сильнее любите. Вот так. Та-дам!

Книга полностью основана на научно доказанной девятинедельной программе изменения образа жизни, предполагающей исцеление без лекарств, которую мы внедряли по всей стране через систему здравоохранения в больницах, поликлиниках и других медицинских учреждениях.

Эта программа положительно зарекомендовала себя в реальной жизни. У нас есть данные клинических исследований десятков тысяч пациентов, испытавших нашу методику на одной из площадок, количество которых в США постоянно растет, а также миллионов людей, которые изменили свой образ жизни, прочитав мои первые книги. Программа эффективна и доступна каждому. Мы сформировали основу и структуру этого издания на тех уроках, которые извлекли из обширного опыта.

Я очень признателен Центру обслуживания программ медицинской помощи престарелым, инвалидам, неимущим и малоимущим (CMS) за то, что в 2010 году, после шестнадцати лет комплексного анализа, он выделил новую категорию помощи: «Интенсивная реабилитация кардиологических больных». После этого пожилым людям начали предоставлять страховку по программе «Медикэр» на прохождение Программы доктора Орниша для восстановления сердечно-сосудистой системы и предотвращения болезней сердца. Это был первый случай, когда CMS предоставил страховку «Медикэр» на прохождение нашей программы здорового образа жизни с целью вызвать регрессию кардиологических заболеваний.

Программу серьезно поддерживали со стороны двух партий — от Билла Клинтона, когда он был президентом США, и Ньюта Гингрича, на тот момент спикера конгресса. Кроме того, мы получили одобрение ведущих членов сената

и палаты представителей, независимо от их политических взглядов. Среди тех, кто содействовал нашей программе, были и директор Национального института сердца, легких и крови (Национальные институты здравоохранения), и глава Американской ассоциации пенсионеров, а также ведущие врачи и ученые страны.

Это было серьезное признание важности лайфстайл-медицины в качестве одной из немногих областей, выходящих за рамки нашей все больше раскалывающейся на два лагеря и дающей сбои политической ситуации.

Многие коммерческие страховые компании сейчас выдают страховку, покрывающую прохождение нашей программы. Причем некоторые предоставляют ее не только в случае сердечно-сосудистых заболеваний, но и диабета второго типа, высокого артериального давления и повышенного уровня холестерина.

Это кардинально изменило ситуацию, поскольку страховое покрытие напрямую влияет на работу медицинских учреждений и даже на медобращение. Теперь у врачей и других специалистов в области здравоохранения достаточно оснований предлагать пациентам изменить свой образ жизни по нашей программе. Мы помогаем создать новую парадигму здравоохранения, поскольку именно сейчас так необходимо дать многим людям больше заботы за меньшие деньги\*.

Врачи в основном могут выделить на прием каждого пациента только около десяти минут\*\*. Этого явно мало: нет времени поговорить о важных вещах — питании пациента, физической активности, причинах стресса, обстановке в семье и на работе, отношениях с детьми и с друзьями, состоянии его финансов, о духовной жизни. И врач бессилён что-то с этим сделать.

Согласно новой концепции, представители «Медикэ» и страховых компаний оплачивают не десять минут, а 72 часа обучения каждого пациента изменению образа жизни. Такая программа позволяет врачу полноценно использовать свое время, применяя мультидисциплинарный групповой подход. Врачу отводится роль «направляющего», то есть он контролирует работу с пациентом, которая делится на 18 четырехчасовых сессий, проходящих два раза в неделю. Весь курс длится девять недель либо двенадцать дней полного погружения, когда обучение проводится шесть часов в день. Каждая сессия включает:

- часовое занятие физкультурой под руководством инструктора ЛФК;
- часовое занятие по управлению эмоциями и стрессом под руководством сертифицированного преподавателя йоги и медитации;

---

\* Эта информация относится только к США. *Прим. ред.*

\*\* В РФ норматив для кардиолога 24 минуты, терапевта — 15 минут. *Прим. науч. ред.*

- часовое занятие в группе поддержки под руководством лицензированного клинического психолога или социального работника;
- часовое занятие, включающее коллективный обед и лекцию квалифицированного диетолога и медицинского работника.

Кроме того, что наш подход действенен с медицинской точки зрения, он еще и экономически выгоден. Выяснилось, что от 50 до 80% всех средств, выделяемых на здравоохранение, тратится всего на 5% пациентов — людей с хроническими заболеваниями [1]. И наибольшие расходы системы здравоохранения приходится на лечение болезней сердца.

В демонстрационном проекте работники американской страховой компании Mutual of Omaha обнаружили, что 80% людей, которым требовалось аортокоронарное шунтирование или стентирование, благополучно избежали этого благодаря прохождению нашей программы и применению лайфстайл-медицины, сэкономив почти 30 000 долларов на человека за первый год [2].

Во втором демонстрационном проекте страховая компания Highmark Blue Cross Blue Shield пришла к выводу, что наша методика сократила общие расходы на здравоохранение на 50% за первый год, и в течение по крайней мере еще трех лет эта тенденция сохранялась. И только 1% прошедших нашу программу пациентов понесли избыточные расходы свыше 25 000 долларов после первого года по сравнению с 4% контрольной группы пациентов — это тройная разница в расходах.

Вот особенно яркий пример того, насколько мощный эффект оказывает наша методика здорового образа жизни. Терапевт доктор Роберт Тройгерц перенес сильный инфаркт, и ему предложили единственный способ выжить — трансплантацию сердца.

Пока Тройгерц ждал донорский орган, он прошел нашу программу в медицинском центре Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, чтобы к операции быть в лучшей форме. Через десять недель его состояние настолько улучшилось, что пересадка не понадобилась! Вот его история с комментариями жены Клаудии.

**Доктор Роберт Тройгерц:** *«Мне 61, я терапевт и плюс к этому проходил курс по реаниматологии в одном из самых авторитетных медицинских центров Нью-Йорка. При этом я никогда не учился ничему, связанному с питанием и другими изменениями образа жизни.*

*Я думал, что все эти йога и медитация — просто суеверие, и не принимал их всерьез. К тому же у меня было очень мужское восприятие любви и привязанности и отсутствовало зрелое отношение к чувствам, которое сформировалось в итоге.*



*Я радовался крепкому здоровью, жил и работал врачом в Лейк-Эрроухед на высоте 1800 м над уровнем моря. Будучи лыжным инструктором, еще в колледже участвовал в лыжном патруле. Когда мы с Клаудией, моей женой, катались на лыжах с нашими четырьмя детьми, то укатывали их до изнеможения, при этом у меня даже не сбивалось дыхание.*

*Затем, 29 октября 2015 года, у меня случился тяжелый сердечный приступ. Произошла сильная закупорка коронарных артерий, в результате чего резко снизилась фракция выброса — до 11%\*. Врачи поставили стент, чтобы попытаться открыть одну из основных артерий, закупоренную на 100%.*

*Первые две недели после того, как это случилось, врачи не делали никаких прогнозов. Мне, жене, моей маме и семье сказали буквально следующее: “Попрощайтесь. Это конец. Он не выйдет из больницы”.*

*В одно мгновение весь мир перевернулся с ног на голову. Произошла резкая смена парадигмы.*

*В первые две недели удалось выжить, а затем меня перевели в другую больницу и еще раз сделали ангиографию, где обнаружили полную закупорку стента.*

*Через двенадцать часов мое сердце остановилось. Когда еще через десять или двенадцать часов я пришел в себя, то обнаружил, что мне сделали интубацию, потому что я практически умер.*

*Я вынырнул из черной пустоты в полном замешательстве. Только любовь к жене и семье вернула меня. Может быть, я здесь для того, чтобы помочь другим освоить эту программу. Когда я вышел из больницы, жизненные силы были почти на нуле. У меня болело в груди практически при каждом шаге. Я не мог подняться в спальню, и кому-то из сыновей приходилось относить меня наверх.*

*Когда я смотрю на фотографии, сделанные по возвращении домой после инфаркта, думаю, что выглядел куда хуже, чем иные мертвецы, — много хуже. Я не пытаюсь нагнать страху, нет. Это факт. Я был серым и совершенно обессиленным.*

*Я оказался не в силах справиться со своим весом, не мог регулировать действие диуретиков и компенсировать сердечную недостаточность даже с помощью многочисленных сильных лекарств.*

*И я начал проходить традиционную программу реабилитации для кардиологических больных в медицинском центре Провиденс-Сент-Джозеф. Однако ее пришлось прервать, потому что каждый раз, когда я начинал делать*

---

\* Фракция выброса — это количество крови, измеряемое в процентах, которое сердце качает при каждом ударе. Обычно это соотношение составляет по крайней мере 50%, то есть здоровое сердце с каждым ударом качает половину своего объема или больше.

упражнения, у меня возникала парадоксальная реакция на них. Давление резко падало, я потел и терял сознание, потому что сердце работало так плохо, что я не мог выносить даже минимальную нагрузку, которую дают при кардиореабилитации.

То, как изменилось мое здоровье с доинфарктных времен, привело к ужасной депрессии. Мне то и дело повторяли: “Ты умрешь, ты умрешь”. Даже сложно описать, что я чувствовал. Один из кардиологов, наблюдавших меня, сказал, что при таком запущенном состоянии мне может помочь только трансплантация сердца.

Я боялся двигаться, боялся заниматься физкультурой, потому что любое движение причиняло боль в груди. Пока я ждал операции, пришел в медицинский центр Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе к специалистам по программе изменения образа жизни доктора Орниша. После первого осмотра мне сказали: “Знаете, мы не можем принять этого пациента. Он слишком плох и может скончаться прямо в спортзале”. Они боялись, что я не потяну.

Через девять недель выполнения программы фракция выброса увеличилась с 11 до 30% (сейчас она 35%), и необходимость в трансплантации отпала! Это было похоже на научную фантастику. Уровень холестерина снизился более чем на 50%, и острые боли в груди прошли.

Мне трудно описать результаты. Я не могу поверить даже в то, что стою сейчас здесь, не говоря уже о том, что четыре дня в неделю снова работаю врачом в Лейк-Эрроухед. Вчера я долго гулял и за 45 минут поднялся до озера Биг-Бэр на высоту 2300 м. И ни разу не заболело в груди.

Отношения с Клаудией стали намного ближе, чего мы оба не могли представить. Я радуюсь своим детям, радуюсь всему вокруг».

**Клаудия:** «Когда у Роберта случился инфаркт, я думала, что он не доживет до конца года. Я позвонила детям — перспективы выглядели очень мрачно. Врачи сказали: “Сообщите родным. Все очень плохо”. Рядом была и его мама. Когда мы привезли Роберта домой, он не сумел подняться по лестнице. Не мог пройти от дивана до кухни или от кухни до спальни. Почти все время у него болело в груди. Мы оба жили в постоянном страхе».

**Роберт:** «Когда я начал проходить программу, на самом деле не очень верил в нее. Я взялся за это, поскольку не знал, что еще можно предпринять, к тому же меня впечатлили научные данные.

Я постоянно ныл из-за еды. Думал, если не могу есть все, что хочу, то это конец света. Но оказалось не так. Всего через несколько недель у меня изменились вкусы, и новая еда стала приносить удовольствие.

Это парадоксально: вариант, который представляется самым сложным, на деле оказывается самым легким — путем наименьшего сопротивления.

*Как только вы берете на себя какие-то обязательства, сразу начинаете идти на поправку с такой скоростью, что становится совершенно ясно: оно того стоило.*

*Сегодня Клаудия спросила меня: “Что ты скажешь, если тебя спросят, чем эта программа отличается от других?” Я бы сказал, что разница — это расстояние в 45 см от мозга до сердца. Как только ваш мозг решает изменить поведение, сердце следует за ним.*

*Именно так в теории работают все четыре компонента программы доктора Орниша. Они кардинально меняют ситуацию. И мы учим этому наших детей, чтобы с ними такого не случилось.*

*Я вернулся из пустоты, дабы сделать что-то важное. Может быть, мне дали шанс, чтобы таким образом я смог вдохновить людей изменить свой образ жизни, мотивировать».*

**Клаудия:** *«Он же не просто так вырвался из лап смерти. Есть цель. Это случилось неспроста. Нельзя дальше сидеть сложа руки. Именно благодаря этой цели Роберт сейчас здесь. Мы узнали, что такое смирение, и испытываем невероятную благодарность судьбе. И я до сих пор боюсь. Но просто удивительно, что мой муж со мной!»*

За годы работы мы услышали несколько тысяч подобных историй (некоторые из них можно посмотреть на сайте [www.ornish.com](http://www.ornish.com)). Они до сих пор заставляют нас плакать и вдохновляют на дальнейшую работу. Давая людям силы на то, чтобы облегчить их страдания, мы чувствуем, что наша жизнь обретает смысл, и за это несказанно благодарны судьбе.

## ОСМЫСЛЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ПРИНОСЯЩИЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, НЕ НАДОЕДАЮТ

За прошедшие десятилетия мы узнали, что именно помогает людям менять свой образ жизни и потом надолго сохранять эти изменения.

Например, 94% тех, кто регистрируется на девятинедельную программу изменения образа жизни на всех наших сайтах, занимаются всего 72 часа, и год спустя 85–90% из них все еще придерживаются правил.

В целом ситуация такова: многие врачи уверены, что пациенты будут принимать прописанные ими лекарства, снижающие уровень холестерина (такие как статины) или артериальное давление, но при этом не считают, что пациенты способны придерживаться измененного образа жизни длительный период. И это при том, что только половина пациентов (имея доказательства эффективности прописанных им лекарств при сердечно-сосудистых заболеваниях)

продолжают принимать их более полугода. Треть обладателей этих рецептов даже не доходят до аптеки.

Причина в том, что от лекарств для снижения давления или уровня холестерина человек не чувствует себя лучше, а изменения образа жизни улучшают самочувствие.

Когда врачи прописывают статины или препараты для снижения давления, обычно это выглядит так: «Принимайте эти таблетки каждый день всю жизнь. Вы не будете чувствовать себя лучше, причем вам даже может стать хуже. Но они помогут избежать более серьезных проблем, таких как инфаркт или инсульт, о которых сейчас вы даже и думать не хотите». Вот вы и не думаете.

Основная идея этой книги в том, что страх не может все время служить хорошим мотиватором. Часто он срывается на какой-то срок — например, месяц после инфаркта, когда человек делает все, что предписывают врачи, но это обычно продолжается недолго. Очень страшно все время верить, что с вами может случиться что-то плохое.

Чтобы новый образ жизни закрепился, эти изменения обязаны быть значимыми и приятными, приносить удовольствие, радость, улучшать самочувствие и эффективно действовать. Причем все это должно быть вашим свободным выбором. В итоге вы получите гораздо больше, чем то, от чего придется отказаться, — и главное, быстро!

Именно так работает наша программа. Жить нужно радостно и со вкусом.

Поскольку биологические механизмы, определяющие наше здоровье, очень динамичны, то при изменении образа жизни так, как описано в книге, вы очень быстро начинаете чувствовать улучшения. Причем настолько заметные, что вам сразу становится понятно: игра стоит свеч. И не только для того, чтобы жить долго, но и чтобы чувствовать себя лучше в важных аспектах бытия. В конце концов, какой смысл жить долго, если вы не получаете от этого удовольствия?

Старая поговорка о том, что лучшая тактика — профилактика, совершенно справедлива. И чтобы вылечить болезнь, а не предупредить, нужно изменить и рацион, и образ жизни гораздо сильнее.

Если у вас нет хронических заболеваний и вы в общем здоровы, большое значение имеют особенности питания *в целом*. И если вы позволили себе что-то лишнее, просто на следующий день ешьте здоровую пищу. В то же время при соблюдении диеты существует вероятность, что рано или поздно вы сорветесь, потом будет стыдно, вы начнете чувствовать себя виноватым, а это исключительно нездоровые эмоции. Этот подход более детально описан в предыдущей книге *The Spectrum* («Спектр») [3].

Однако чтобы *отменить* — или повернуть вспять — развитие многих хронических заболеваний, требуется изменить гораздо больше. Я бы с радостью

рассказал, что даже минимальные трансформации в образе жизни могут реверсировать течение болезней, но это было бы неправдой.

Таким образом, эта книга особенная, она содержит рекомендации, как излечиться от широкого спектра хронических заболеваний. Здесь простым языком сказано, как изменить рацион и образ жизни, и в основе этих трансформаций лежат десятилетия опыта. Вы получаете все то, чему мы так долго учились, поскольку, извлекая уроки из совершённых ошибок, мы становимся мудрее. Все исследования, на которые мы ссылаемся, перечислены в конце книги — специально для тех, кто хочет обратиться к первоисточникам.

Удивительно, но, когда речь идет об излечении заболевания, часто легче изменить образ жизни сразу и значительно, чем постепенно и понемногу. Мы знаем, что это противоречит здравому смыслу, но это правда, и вот почему: внося небольшие коррективы, вы не можете есть или делать все, что хочется, а этих новаций все равно недостаточно, чтобы почувствовать себя здоровее или заметно улучшить результаты анализов. Иными словами, на практике с обеих сторон становится только хуже.

Чем сильнее вы меняете образ жизни, тем лучше себя чувствуете и тем ближе к норме замеряемые показатели. Именно поэтому, когда изменения рациона и образа жизни действительно весомы и ваше самочувствие резко (обычно уже через несколько дней) улучшается, это меняет ваше отношение к начатому преобразованию: вы перестаете трансформировать жизнь из страха смерти (преходящего), а задействуете иной мотиватор — радость жизни (постоянную).

Затем убеждаетесь в этих преимуществах на собственном опыте и учитесь ему доверять. Вы соединяете точки между тем, что делаете, и самочувствием: «Правильно питаюсь, больше двигаясь, меньше нервничая и получая поддержку близких, я действительно чувствую себя настолько лучше, насколько меняю образ жизни. Когда я ничего подобного не делаю, то не чувствую себя хорошо. Именно поэтому я буду делать то и не буду это».

Вот один из примеров того, как применение лайфстайл-медицины быстро и существенно улучшает *качество* жизни.

Образ жизни влияет на весь организм; одни и те же процессы проявляются в разных органах. Например, то, что контролирует приток крови к мозгу и сердцу, регулирует кровоток и к половым органам.

Проблемы с кровеносными сосудами приводят к эректильной дисфункции. Именно поэтому врач из Гарварда Майкл О'Лири пишет, что эрекции «служат барометром состояния здоровья всего организма мужчины» и эректильная дисфункция (импотенция) может быть ранним сигналом проблем с сердцем или чего-то еще [4]. От эректильной дисфункции страдают по крайней мере 18 миллионов мужчин, а может быть, и гораздо больше. Эта проблема также отмечается больше чем у половины больных диабетом второго типа [5].

По этой причине такие мужчины гораздо чаще страдают от болезней сердца, потери памяти, инфарктов и ударов, потому что артерии закупорены по всему организму.

Уже много лет мы постоянно пишем, что даже один прием пищи, богатый животным белком и жирами, значительно снижает приток крови к мозгу и к сердцу (об этом подробнее в главе 2) [6].

Многие из вас могут найти куда более мотивирующий пример, чем увеличение притока крови к голове и сердцу: посмотрите сильный документальный фильм *The Game Changers* («Большие перемены»), снятый легендарным кинопродюсером Джеймсом Кэмероном вместе с Джеймсом Уилксом и Джозефом Пейсом и обладателем «Оскара» режиссером Луи Сахойосом [7].

Фильм рассказывает о самых распространенных заблуждениях, которые связаны с рационом, состоящим из цельных и растительных продуктов. О том, что мясо необходимо в качестве источника протеина, силы и здоровья. В нем вы услышите яркие истории об элитных спортсменах мирового класса, которые резко улучшили продуктивность после того, как перешли на рацион из цельных растительных продуктов.

Одна сцена в фильме была настолько мощной, что это меню в итоге выбрала большая часть съемочной группы! Ведущий уролог Аарон Шпиц накормил трех элитных спортсменов двадцати с небольшим лет ужином, основу которого составляло высококачественное мясо (органическая курица, свинина и говядина, полученная от коров, выращенных на натуральной траве), а затем измерил, сколько эрекции у них было за ночь и насколько сильных. На следующий день он дал им растительный ужин и повторил исследование.

По его результатам у всех троих после растительного ужина эрекция возникла чаще на 300–500%, чем после мясного, и продолжалась в четыре раза дольше (почти 45 минут против 11), была сильнее, при этом увеличился и диаметр члена. И это после одного-единственного ужина! Как сказал в фильме доктор Шпиц, «я уверен, это многих должно побудить к действию, причем как тех, у кого есть пенис, так и тех, кому нравятся люди с пенисами». Или, как однажды язвительно заметил Робин Уильямс\*, «Бог дал мне и пенис, и мозг, но, к сожалению, недостаточно крови, чтобы заставить работать и то и другое одновременно». Есть вероятность, что сейчас это возможно!

Это подрывает самый распространенный миф о здоровом образе жизни: «Я буду жить дольше, или мне просто будет казаться, что я живу дольше?» или «Единственный способ дожить до ста лет — это не делать все то, ради чего хочется жить до ста лет?» Можете вспомнить и другие варианты. Но повторимся:

---

\* Робин Уильямс (1951–2014) — американский актер и сценарист, известен по фильму «Джуманджи» (1995), сериалам «Друзья», «Убойный отдел», «Улица Сезам» и др. *Прим. перев.*

то, что вы получите, значит намного больше того, от чего вы отказываетесь, при этом результат виден уже очень скоро.

Еда может быть полезной *и одновременно* приносить удовольствие.

Пройдя нашу программу лайфстайл-медицины под присмотром врача, для снижения уровня холестерина, давления или уровня сахара в крови вы сможете уменьшить дозу лекарства или даже совсем перестать принимать его, поскольку будете работать напрямую с причинами. Вероятно, когда вы начинали пить эти препараты, вам сказали, что это на всю жизнь. И если вы хотите избавиться от хронической болезни, важно привлечь своего врача к работе по этой программе, чтобы он видел прогресс и менял дозировку средства и другие способы лечения, если потребуется.

В главе 2 описано, как работает эта программа и почему она работает хорошо.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

