

**SINELE**  
**VINDECĂTOR**

DEEPAK CHOPRA  
și Dr. RUDOLPH  
E. TANZI

# SINELE VINDECĂTOR

UN NOU PLAN  
REVOLUȚIONAR  
PENTRU A-ȚI ÎNTĂRI  
SISTEMUL IMUNITAR ȘI A TE  
MENȚINE SĂNĂTOS TOATĂ VIAȚA

Traducere din engleză de:  
Otilia Tudor

**Lifestyle**  
PUBLISHING

## Cuprins

<i>Prezentare. Sănătatea astăzi — multe amenințări, o singură mare speranță .....</i>	<i>9</i>
---	----------

### **Partea I. Calea spre vindecare**

Capitolul 1. Să revenim la realitate. Să începem. ....	35
Capitolul 2. Cine este sănătos și cine nu? .....	49
Capitolul 3. Iubirea e mai bună decât orice .....	66
Capitolul 4. Apărarea inimii .....	83
Capitolul 5. Ieșind din modulul de suprasolicitare ...	105
Capitolul 6. Cel mai important lucru pentru vindecare .....	129
Capitolul 7. Comportament conștient sau reflex automat? .....	147
Capitolul 8. Puterea nevăzută a convingerilor .....	172
Capitolul 9. Vindecătorul înțelept .....	193
Capitolul 10. Sfârșitul suferinței.....	213

### **Partea a II-a. Vindecarea are loc acum**

Luni. Alimentația antiinflamatoare .....	240
Marti. Reducerea stresului .....	264

Miercuri. Măsuri antiîmbătrânire .....	288
Joi. Ridică-te, fă mișcare, odihnește-te, dormi .....	307
Vineri. Convingerile fundamentale .....	319
Sâmbătă. Non-chin.....	336
Duminică. Evoluție .....	349
Boala Alzheimer, azi și mâine .....	372
Câteva gânduri optimiste privind cancerul.....	385
<i>Mulțumiri</i> .....	395
<i>Despre autori</i> .....	397

## Prezentare

### Sănătatea astăzi — multe amenințări, o singură mare speranță

La sfârșitul lunii iulie 2017, o poveste medicală uimitoare a fost prezentată la televiziune și pe internet. Era doar vârful aisbergului, dar puțini au realizat acest lucru în acel moment. Exista prea mult zgomot de fond în privința concepțelor obișnuite asupra riscurilor pe care oamenii trebuie să le privească cu vigilență. Printre cele mai recente; un volum de muncă mai mare de 55 de ore săptămânal este nociv pentru sănătate, femeile însărcinate au o predispoziție mai mare la deficiențe de iod.

Acestea nu erau știri de tip „vârf de aisberg“ — ci mai degrabă sfaturi obișnuite la care majoritatea oamenilor s-a obișnuit să ridice cu indiferență din umeri. Unui număr de 24 de specialiști în demență senilă — cea mai mare amenințare la nivel global — li s-a cerut să evalueze șansele de a preveni orice formă de demență, inclusiv boala Alzheimer. Concluzia lor, publicată în prestigioasa revistă medicală britanică *The Lancet*; prevenția este posibilă într-o treime din cazurile de demență. În acest moment nu există tratament medicamentos care să vindece această boală, astfel că știrea a provocat uimire.

Care era secretul prevenirii demenței? Modificarea stilului de viață, cu abordări diferite în funcție de fiecare etapă a ei. Specialiștii au identificat nouă factori specifici care influențează circa 35% dintre cazurile de demență. „Pentru a

reduce riscurile, factorii care fac diferența includ instruirea (a nu abandona școala până la vârsta de 15 ani), reducerea tensiunii arteriale, a obezității și evitarea diabetului; evitarea sau tratarea pierderii auzului la vârsta a doua; renunțarea la fumat; efectuarea de exerciții fizice; reducerea depresiei și a izolării sociale la vârsta a treia.

Unul dintre factorii din această listă este surprinzător: a nu abandona școala până la 15 ani. Cum e posibil? O afecțiune înfricoșătoare a vârstei a treia poate fi combătută luând măsuri în adolescență? De fapt, era destul de ciudat și că prevenirea pierderii auzului la vârsta mijlocie ar putea avea legătură cu reducerea riscului de demență senilă. Dacă privești cu atenție, această nouă situație semnalizează o tendință a medicinei care pare să devină o adevărată revoluție.

Și nu numai în ceea ce privește demența, ci, în general, cercetătorii plasează mult în trecut, instalarea unor boli și a unor afecțiuni care pun viața în pericol, cum ar fi hipertensiunea, bolile cardiace, cancerul, diabetul sau chiar boli psihice, ca depresia ori schizofrenia. Când răcești, observi simptomele și îți dai seama cu iritare că ai contractat un virus cu câteva zile în urmă. Perioada de incubație a fost scurtă și invizibilă; numai apariția simptomelor a deconspirat situația. Însă bolile care se dezvoltă ca efect al stilului de viață nu sunt așa. Perioada lor de incubație este foarte lungă — ani, decenii. Acest simplu fapt a devenit tot mai important în abordarea medicală. Pare să fie acum mai semnificativ decât orice alt factor în a determina cine se îmbolnăvește și cine rămâne sănătos.

În loc de a trata bolile provocate de stilul de viață atunci când apar simptomele sau de a trasa metode de prevenție când riscurile se manifestă deja, medicii abordează

adoptarea unui stil de viață sănătos cu 20 sau 30 de ani mai devreme. A apărut o nouă perspectivă asupra bolilor, cu câteva vești foarte bune. Dacă vei avea grijă pe termen lung de sănătatea ta și dacă vei începe să faci asta încă din copilărie, vei reuși să combați cele mai multe dintre bolile specifice vârstei mijlocii — secretul este să acționezi înainte să apară vreun semnal îngrijorător.

Această nouă abordare poartă numele de „medicină incrementală“, un aisberg al cărui vârf este demența senilă. Să luăm în considerare exemplul aparent ciudat al descoperirii legate de educație. Experții estimează că numărul cazurilor de demență ar putea fi redus cu 8% la nivel global dacă elevii n-ar abandona școala până la vârsta de 15 ani, unul dintre cei mai importanți factori singulari de pe listă. Motivul are implicații extinse. Cu cât vei acumula mai multe cunoștințe, cu atât creierul tău va stoca mai multă informație și cu atât mai eficient le va accesa. Această construcție de informații inițiată în copilărie conduce la ceea ce cercetătorii în neurologie au numit „rezervă cognitivă“, un impuls dat creierului de a crea noi conexiuni și rețele neurale. Când creierul a primit acest impuls, pierderea memoriei provocată de boala Alzheimer sau de alte forme de demență senilă este contracarată; creierul se folosește de aceste rute cognitive suplimentare când cele vechi sunt slăbite sau bolnave. (Vom discuta în detaliu în capitolul dedicat bolii Alzheimer de la sfârșitul acestei cărți.)

Comunitatea medicală începe să accepte faptul că factori declanșatori interconectați există în multe, dacă nu cumva în toate bolile. Dintr-o dată, nu mai este vorba despre factori izolați ca fumatul, greutatea corporală, activitatea fizică sau stresul. Este vorba despre un stil de viață neîntrerupt în care grija de sine contează zi de zi, din toate punctele de vedere.

A nu fuma, a-ți menține o greutate corporală normală sau a merge la sala de sport sunt totuși factori benefici sănătății. Menținerea sănătății pe termen lung nu înseamnă însă reducerea riscurilor de boală X sau Y. Numai o abordare holistică va funcționa în ultimă instanță. Sănătatea nu mai este doar alternativa validă la prevenția neîntreruptă. Este aisbergul, gorila de 180 kg și elefantul din cameră, toate la un loc. Starea de bine este o imensă speranță care izvorăște peste tot în jurul nostru. Când oamenii vor înțelege pe deplin acest lucru, prevenția nu va mai fi niciodată aceeași. Dar, ca să înțelegem cât de drastic se vor schimba lucrurile, va trebui să aruncăm o privire în trecut și să examinăm starea de azi a sănătății, zona în care amenințarea copleșește tot mai mult speranța.

## Criza imunității

Medicina modernă prezintă atât de multe articole contradictorii în fiecare zi, încât a devenit aproape imposibil să stabilești ce este important aici și acum. Ca să simplificăm lucrurile, chiar simplul fapt de a trăi pare să fie un risc pentru sănătatea ta. Cea mai importantă criză cu care se confruntă specia umană vine din ceva ce numeroși oameni ignoră, și anume, imunitatea lor. Acesta este punctul slab, unde intră în coliziune sănătatea și boala. Imunitatea este definită în medicină ca mecanismul de apărare a organismului împotriva amenințărilor invazive, cunoscute în termeni medicali sub numele de agenți patogeni. În limbajul obișnuit sunt clasificați, în general, ca „microbi“, o mulțime de bacterii și virusuri care au un singur scop, nu acela de a ne îmbolnăvi, ci de a-și perpetua propriul ADN. Ca biosferă, Terra este o vastă arenă, în care se confruntă diferite

categorii de ADN și, chiar dacă ne simțim speciali, ba chiar unici ca ființe umane, ADN-ul nostru este doar unul dintre milioanele de sisteme genetice.

Imunitatea este cea care apără sistemul genetic de riscurile luptei pentru supraviețuire și este, și astăzi, extrem de eficientă. În ciuda unor evenimente catastrofale din istoria maladiilor care au atacat ADN-ul uman ca un tsunami — variola în Antichitate, ciuma bubonică în Evul Mediu, SIDA în epoca modernă, ca să numesc doar câteva din mulțimea de exemple terifiante —, sistemul nostru imunitar nu s-a confruntat niciodată cu un nivel de pericol atât de mare precum cel din zilele noastre. Variola, ciuma și SIDA nu au anihilat *Homo Sapiens* ca specie și niciun alt agent patogen, pentru că am fost protejați de trei elemente:

1. Niciuna dintre aceste boli n-a fost atât de răspândită, încât toți oamenii de pe Terra s-o contracteze: fie microbii nu rezistau în aer liber, fie grupurile de oameni erau suficient de îndepărtate unele de altele, astfel încât agentul patogen n-a putut supraviețui parcurgând distanțele dintre ele.
2. Sistemul nostru imunitar este capabil să improvizeze noi moduri de reacții genetice cu repeciziune, printr-un proces numit „hipermutație somatică“; aceasta este o tactică rapidă de a combate agenții patogeni necunoscuți atunci când pătrund în organism.
3. Prin intermediul medicamentelor și intervențiilor chirurgicale în momentul în care sistemul imunitar n-a putut combate boala.

Toate aceste trei elemente importante sunt necesare pentru a ne menține sănătoși, dar se pare că au atins un punct critic. Competiția globală a milioanele de sisteme

genetice a atins un nivel alarmant. Imunitatea nu mai poate fi considerată garantată, indiferent în ce parte a lumii trăiești. Sistemul nostru de apărare, suprasolicitat de boli, intră treptat în colaps. Asta din pricina unei multitudini de probleme care depășesc potențialul alarmant al izbucnirii unei noi epidemii, indiferent că este vorba de virusul Zika sau de cel al gripei aviare. Aceste amenințări apar frecvent în titlurile știrilor, dar, cu mult mai puțină publicitate, sistemul medical este atacat pe mai multe fronturi.

#### De ce ne apropiem de un punct critic?

- Mijloacele moderne de călătorie au redus distanțele dintre oameni, oferindu-le noilor agenți patogeni o cale accesibilă și rapidă de a se răspândi și a contamina noi gazde.
- Virusurile și bacteriile suferă mutații genetice mai repede ca oricând pentru că noile gazde umane sunt tot mai numeroase datorită ratei fără precedent a creșterii populației.
- Noile medicamente nu pot fi dezvoltate în ritmul în care noile tulpini de ADN, potențial periculoase, suferă mutații la nivel microscopic.
- În timp ce pericolele se adună, sistemul medical este împovărat de indolență, inegalitatea veniturilor, costuri înspăimântătoare și o complexitate medicală semnificativă.
- Prevenția există de 50 de ani, dar n-a reușit să eradicheze bolile de inimă, hipertensiunea, diabetul tip 2, depresia și anxietatea, răspândite la scară majoră, precum și cel mai recent tip de epidemie, obezitatea.

- Populația în vârstă se confruntă cu o incidență crescută a cancerului și cu amenințarea demenței senile, îndeosebi prin boala Alzheimer.
- Oamenii mai bătrâni au așteptări mai mari, dorind să fie sănătoși și activi mult peste vârsta de 65 sau chiar de 85 de ani.
- Noua cultură a dependenței de medicamente a cauzat o serie de probleme, inclusiv dependența de narcotice, și, chiar și atunci când problemele severe sunt evitate, se estimează că majoritatea oamenilor de 70 de ani consumă circa șapte medicamente prescrise de medic.
- Noi tulpini de agenți patogeni multirezistenți, de tipul stafilococului auriu, au învins bariera antibioticelor și a medicamentelor antivirale.

Lista e prea lungă și prea alarmantă ca să fie ignorată. Sănătatea ta depinde de fiecare dintre factorii menționați și, pe cât de grav ar fi dacă omenirea ar trece de acest punct critic, scopul tău imediat este să încerci să nu îl depășești.

Secretul este să extinzi definiția imunității și apoi să folosești o paletă vastă de opțiuni cu un singur țel, acela de a-ți întări sistemul imunitar. Potrivit informațiilor medicale actuale, imunitatea devine mai puternică atunci când corpul tău dezvoltă un nou tip de anticorpi împotriva virusului gripei, de exemplu, dar nu și când ai o alimentație care combate procesele inflamatoare. Însă, este tot mai larg acceptată ipoteza că o inflamație cronică de nivel inferior, o afecțiune aproape lipsită de simptome este asociată cu un număr tot mai mare de boli, care includ afecțiunile cardiace și cancerul. Într-o definiție mai extinsă, lupta împotriva proceselor inflamatoare este absolut crucială pentru imunitatea totală.

## Imunitatea totală și autovindecarea

Imunitatea totală este măsura medicinei holistice. Un aspect crucial a fost expus în lucrarea noastră *Supergenele\**, în care am introdus conceptul de ADN dinamic, mereu în schimbare, complet reactiv la evenimentele petrecute de-a lungul vieții unui individ. Dacă ADN-ul ar fi inert, blocat și stabil, întărirea imunității ar rămâne la nivel de iluzie. Această perspectivă a dominat însă decenii la rând. O nouă eră a început imediat ce ADN-ul a fost eliberat printr-un model care a arătat că activitatea genetică este influențată de lumea înconjurătoare. Competiția dintre sistemele ADN de pe planetă a devenit brusc mult mai critică.

Am simțit că țelul imunității totale are exigențe mai mari. Dar ce efect are mîntea asupra sănătății? Dar comportamentul, obiceiurile? Ce contribuție are familia? De ce li s-ar acorda microbilor mai multă atenție decât unor cauze comune de boală, de exemplu cancerul, care de cele mai multe ori nu are nicio legătură cu microorganismele invadatoare? Pentru a înțelege totul, a fost necesară înlăturarea frontierei dintre minte și corp. Trebuia să intre în scenă exercițiul de imaginație. De aceea, vom prezenta un nou termen, *sinele vindecător*, care satisface adevăratul sens al întregului. Două personaje implicate zi de zi în menținerea sănătății au fost separate un timp prea îndelungat. Primul personaj este *vindecătorul*, al doilea este *cel vindecat*. Aceste două roluri sunt jucate în acest moment de un vindecător din exterior și de pacientul care depinde de el. Vindecătorul exterior nu înseamnă neapărat un medic. Cuvântul esențial aici este *exterior*, care transferă sarcina sănătății tale asupra altcuiva, nu asupra ta.

\* Traducere de Constantin Dumitru-Palcut, Editura Trei, 2016.

Separarea tradițională a acestor roluri nu este realistă când vine vorba de corpul omenesc. Imunitatea se axează pe sine. Rolul medicului nu este să dea un impuls sistemului tău imunitar în fiecare zi. Sistemul medical se activează, în general, în momentul în care apar anumite simptome, dar atunci sistemul imunitar a fost învins deja. Într-o imagine de ansamblu, întreaga ta reacție de vindecare a fost învinsă, iar piesa ei centrală este imunitatea. Întotdeauna a existat o neconcordanță între potențialul medicinei și necesitățile corpului de a se proteja în această competiție globală a sistemelor ADN.

Parteneriatul medic-pacient nu este conceput pentru a înfrunta această competiție și a învinge. Dar sinele vindecător, prin contopirea rolurilor vindecător-vindecat, poate surmonta pericolul iminent. (Notă importantă: nu te sfătuim în niciun caz să ignori sau să eviți recomandarea medicului atunci când este necesară.) Dacă vei fi proactiv în privința imunității tale, totul se va transforma. Privind lista de pericole cu care am început, poți efectua anumite îmbunătățiri care se impun de urgență, odată ce înțelegi ce presupune abordarea autovindecării.

### Beneficiile autovindecării

- Este non-invazivă și nu implică dependența de terapii exterioare.
- Menține echilibrul natural și întărește răspunsul imun prin alegerea stilului de viață.
- Alegerea stilului de viață poate preveni multe forme de cancer și promite prevenirea bolii Alzheimer sau chiar reversibilitatea simptomelor demenței senile.
- A îmbătrâni lin va implica longevitate și sănătate.



- Dependența de medicamente este evitată pentru că vindecarea are loc înainte ca simptomele de boală să-și facă apariția. În mare majoritate, medicamentele sunt administrate mult după ce procesul instalării bolii a avut loc, etapă pe care o poți evita dacă acționezi din timp. Acest lucru este valabil pentru aproape orice boală indusă de stilul de viață, incluzând bolile cardiace și cancerul, care prezintă cea mai ridicată necesitate de tratamente medicamentoase.

Acestea sunt rezultatele practice ale adoptării rolului dublu — vindecător/vindecăt — al sinelui vindecător. Acest lucru devine posibil prin ridicarea nivelului conștientizării de sine. Nu poți schimba o stare de lucruri de care nu ești conștient. Lucrul cel mai important de care oamenii nu sunt conștienți este capacitatea de autovindecare. Să vedem dacă este valabil în privința imunității.

Toate ființele trebuie să învingă pericolele care le amenință ADN-ul. Medicina modernă recunoaște două tipuri de imunitate, cea pasivă și cea activă. Așa cum arată termenul, *imunitatea pasivă* depășește nivelul nostru de control, fiind determinată genetic. Moștenești de la mamă anticorpi în perioada intrauterină și după ce te-ai născut, alți anticorpi ți-au fost transferați în organism prin laptele matern. (Există, de asemenea, metode medicale de a se transfera anticorpi de la o persoană la alta prin intermediul transfuziei de sânge și a infuziilor de plasmă sau chiar de a transfera celule T de la o persoană la alta, dar aceste metode sunt utilizate rareori și prezintă riscuri semnificative.)

Al doilea tip, *imunitatea activă*, combate în mod direct organismele patogene care ne îmbolnăvesc. Toate ființele vii de la un anumit nivel evolutiv au sisteme de apărare

înnăscute sau ereditare, inclusiv plantele, fungii sau organismele pluricelulare. *Sistemul de apărare înnăscut* este foarte general. El poate să detecteze dacă un agent patogen pătrunde în corp și apoi să elibereze substanțe chimice pentru a-l combate.

Dar imunitatea activă la animalele de dimensiuni mari, inclusiv la oameni, a evoluat mult peste acest nivel. Avem celule imunitare specifice, cum ar fi celulele T sau B, care au evoluat până la o capacitate de reacție aproape miraculoasă la agenții invadatori.

De infinite ori pe zi, reacția imună identifică un anumit microb din mii de posibilități și acționează de urgență pentru a neutraliza chimic invadatorul. Celulele albe specifice încapsulează rămășițele și le elimină din corp cu rapiditate. Pe de altă parte, nu poți ajuta, dar observi când această serie precisă de evenimente prezintă erori. Rezultatul este o alergie, care, la rândul ei, rezultă din considerarea unui element inofensiv (polen, păr de pisică, gluten etc.) ca inamic, ceea ce dă naștere unei reacții chimice totale, deseori dăunătoare. Acest răspuns imun este declanșat frecvent de bacteriile care pătrund în corp odată cu acea substanță. Chiar și polenul are un microbiom! În alte cazuri, sistemul imunitar se activează pentru a ataca anumite proteine din corp, declanșând boli autoimune, cum ar fi artrita reumatoidă sau lupusul.

Supraviețuirea depinde de minimizarea acestor erori. De aceea, fiecare boală pe care strămoșii tăi au învins-o cu succes este înregistrată prin anticorpii pe care îi posezi, iar atunci când contractezi o boală nouă, cum ar fi o tulpină nouă de gripă, ea va fi adăugată la această imensă bază de date. Deși funcția imunității active a fost descoperită în 1921 de către imunologul britanic Alexander Glennie, au trecut decenii până ce mecanismele sale precise au fost înțelese.

Tabloul acesta este incredibil de complex din punct de vedere biologic, dar cel puțin una dintre metodele externe ale consolidării imunității active a fost descoperită în urmă cu două secole: vaccinarea.

Așa cum am învățat la școală, spre sfârșitul secolului al XVIII-lea, Edward Jenner, un medic de provincie britanic, a creat primul vaccin, devenind părintele imunologiei, după ce a observat că multe dintre lăptărese erau imune la variolă, o boală care atinsese proporții epidemice. În Franța, filosoful Voltaire estimase că 60% din populație contractase variola și 20% dintre cei contaminați muriseră. Jenner a colectat puroi de la lăptăresele care contractaseră o formă mai ușoară a bolii — variola vacii — și l-a injectat pacienților, pentru a le transmite și lor aceeași imunitate.

În ciuda controversei actuale privind vaccinarea, descoperirea lui Jenner a adus dovezi că imunitatea putea fi consolidată. Nu trebuie să aștepti până când evoluția, de zeci sau sute de mii de ani, produce un progres imunitar. Recomandările standard referitoare la alimentație, activitate fizică, somn adecvat și menținerea unei greutate corespunzătoare îmbunătățesc statutul imunitar al unei persoane. Aceste recomandări standard sunt publicate pe site-ul oficial al Facultății de Medicină din cadrul Universității Harvard ([www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)), cu două adăugiri pentru evitarea infecțiilor: nu uita să te speli pe mâini des și să pregătești carnea termic, în mod corespunzător.

În privința chestiunii intensificării răspunsului imun, informațiile de pe website-ul Universității Harvard au o notă sceptică:

„Multe produse de pe rafturile magazinelor au etichete care pretind că acestea sunt benefice pentru

imunitate. Dar conceptul intensificării ei, din punct de vedere științific, nu are prea multă logică. De fapt, sporirea numărului de celule din corp — ale sistemului imunitar și nu numai — nu este neapărat un lucru bun. De exemplu, atleții care, spre a-și spori performanțele, practică dopajul cu oxigen, pompându-l în organism în fluxul sangvin pentru creșterea numărului de globule roșii riscă un atac vascular cerebral“.

Website-ul *Harvard Health Publishing* continuă: „Asta nu înseamnă că efectele stilului de viață asupra sistemului imunitar nu sunt surprinzătoare și că nu ar trebui studiate. Cercetătorii explorează efectele alimentației, ale activității fizice, ale vârstei, stresului psihic sau ale altor factori asupra răspunsului imun atât la animale, cât și la oameni. Între timp, recomandările generale de menținere a sănătății sunt o bună cale de a-ți ajuta sistemul imunitar“.

Principalul motiv al acestei atitudini sceptice este că sunt foarte multe celule în sistemul imunitar cu prea multe funcții. Dar, pe de altă parte, există dovezi puternice ale legăturii minte-corp. O serie de stări psihologice, de la durere la depresie, compromit sistemul imunitar, făcându-ne mai vulnerabili în fața bolii. Această deteriorare a imunității nu poate fi văzută la microscop; nu sunt vizibile modificări de ordin fizic la nivel celular. Nu există multe studii care stabilesc legătura directă dintre stres, de exemplu, și schimbările de natură din sistemul imunitar, dar conexiunea dintre un nivel crescut de stres și deprecierea sănătății a fost bine documentată și nimeni nu se mai îndoiește de ea. Dacă extindem definiția imunității la toate elementele care ne mențin sănătoși, există chiar mai multe dovezi că bolile