

**DEEPAK CHOPRA
și Dr. RUDOLPH
E. TANZI**

SINELE VINDECĂTOR

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

**Traducere din engleză de:
Otilia Tudor**

Cuprins

*Prezentare. Sănătatea astăzi – multe amenințări,
o singură mare speranță* 9

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
Marți. Reducerea stresului	264

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

Mulțumiri 395*Despre autori* 397

Capitolul 1

Să revenim la realitate. Să începem

Trebuie să înțelegem ce presupune să ne menținem sănătăți. Toți dorim asta, pentru cât mai mult timp posibil, dar suntem deruatați în privința căii de urmat. Informații contradictorii sunt publicate permanent, susținute de studii care sprijină în egală măsură atât argumentele, cât și contraargumentele unei ipoteze. Teorii de moment, susținute cu înflăcărare, apar și dispar. Chiar și întrebările fundamentale („Este laptele bun pentru adulți?“ „Ouale cresc nivelul colesterolului în sânge?“ „Ce legătură este între obezitate și diabetul de tip 2?“ „De ce a crescut incidența alergiilor?“) sunt lovite de scepticism.

Până la urmă tragem concluzia că viața este un joc al hazardului și că omul care se menține plin de vigoare și vitalitate la 70 sau 80 de ani a fost foarte norocos. Motivele profunde pentru care persistă această atitudine este că simțim că soarta ne este potrivnică. Viața nu este o curbă ascendentă. După anii tinereții, boala este inevitabilă. Încă din perspectivă statistică, vulnerabil în fața bolilor cardiace și a cancerului, cele două cauze majore de deces în SUA. Cea mai mare spaimă a oamenilor, boala Alzheimer, lovește aparent la întâmplare și este incurabilă.

Modelul loteriei în privința stării de sănătate este predat și în facultățile de medicină, într-un mod mai științific însă. În cluda tuturor miracolelor medicinei moderne, multe lucruri sunt incerte. O cauză specifică de boală, cum ar fi

virusul răcelii, îmbolnăvește numai un procent din populație, nu pe toată lumea. Tratamentul standard implică un anumit grad de imprevizibilitate, funcționând mai bine la unii pacienți în comparație cu alții, în unele cazuri fiind complet inefficient. Prevenția este definită științific ca reducere a riscurilor. Alimentându-se corect, făcând exerciții fizice în mod regulat și evitând toxine precum alcoolul sau tutunul, o persoană nu atacă de fapt cauza unor afecțiuni majore cum ar fi diabetul, bolile coronariene sau cancerul, ci doar reduce riscul de a le contacta. Oamenii obișnuiți nu înțeleg că aceste riscuri sunt studiate pe grupuri mari de indivizi și sunt evaluate cu instrumente statistice. Acestea nu pot prezice ce se va întâmpla cu un individ anume. Întotdeauna există o persoană care respectă toate regulile, dar se îmbolnăvește, în vreme ce alta, care n-a avut grija de sănătate, reușește să evite boala. Chiar dacă ai fost binecuvântat cu noroc, va veni ziua în care cei mai buni medici din lume nu vor putea să te ajute. Fără să ai vreo vină, sănătatea îți se va deteriora, iar haosul va începe să preia controlul. Îți spun imediat care sunt motivele.

Șapte motive pentru care sistemul medical nu funcționează

- Medicul nu știe cauza îmbolnăvirii tale.
- Nu există medicamente sau intervenții chirurgicale care să rezolve situația.
- Tratamentele existente sunt prea riscante, toxice, costisitoare sau toate la un loc.
- Efectele secundare ale tratamentului eclipsesc beneficiile.
- Boala ta este mult prea avansată și simptomele sunt ireversibile.

- Ești prea în vîrstă ca să mai poți fi tratat fără a îți se pune viața în pericol sau posibilitățile de recuperare sunt mici.
- Undeva, pe parcurs, un medic a comis o eroare.

Când oricare dintre aceste neajunsuri ale sistemului medical intră în joc, tot ce se întâmplă ulterior nu mai este nici în sfera ta de control și nici în cea a medicului. După trei secole de progres în medicină — o moștenire față de care autorii acestei cărți au un profund respect — este evident că modelul loteriei în menținerea sănătății trebuie înlocuit. Se întâmplă prea multe lucruri inaceptabile:

- oamenii trăiesc mai mult, însă, în medie, suferă în ultimii opt sau zece ani de viață de diverse afecțiuni, iar în ultimii 1 sau 3 ani, de afecțiuni debilitante;
- cancerul este privit în continuare cu fatalism sumbru, în ciuda faptului că două treimi dintre tipurile acestuia pot fi prevenite;
- circa 400 000 de oameni mor în fiecare an din cauză de malpraxis;
- o persoană obișnuită se simte neajutorată, confuză și neliniștită de spectrul bolii și de mersul la medic.

ACESTE lucruri inaceptabile apar când modelul loteriei prelă controlul și îți joci viitorul la zaruri. Cel mai inaceptabil lucru dintre toate este pierderea controlului. Oamenii sunt îngroziți de ideea că pot să cadă pe mâinile doctorilor și să ajungă la spital. Dar există o alternativă. Sinele vindecător este factorul de decizie care intră în scenă în fiecare zi a vieții noastre, conducând mintea și corpul către o imunitate durabilă. O tăietură pe piele cu foaia de hârtie trebuie într-o zi sau două; răceala de iarna trecută este doar

o amintire de demult. Autovindecarea, pe de altă parte, are bătaie lungă. Începi prin a fi un întreg, singura strategie viabilă pentru a-ți menține sănătatea pe tot parcursul vieții.

Este uimitor cât de mult a evoluat corpul uman pentru a face posibilă vindecarea. Acum ai ocazia de a evoluă *în mod conștient*, făcând alegeri care îți vor consolida radical imunitatea, vor încetini procesul de îmbătrânire sau chiar îl vor face reversibil și vor intensifica reacția imună. Aceste obiective nu pot fi atinse prin strategia loteriei, ci atunci când adopți una nouă, sinele vindecător.

În acest nou model, totul se reduce la circuitul descris în diagrama de mai jos:

Perturbare → Proces de vindecare → Rezultat

Perturbare = orice amenințare la adresa stării de sănătate, un virus sau o bacterie, o rană fizică, un eveniment stresant, erori la nivel genetic, stres psihic și altele asemenea.

Proces de vindecare = reacție consecutivă perturbării, care restaurează echilibrul corpului sau al mintii.

Rezultat = revenirea la normal, la o stare de echilibru constant.

Așa cum se poate vedea, terminologia este foarte generală. Orice experiență poate să fie o perturbare, nu doar o bacterie sau un virus. Amintirea unei drame din trecut poate avea un impact masiv asupra corpului, la fel pierderea slujbei sau simpla cedare în fața unui dublu cheeseburger cu cartofi prăjiți. Tot astfel, reacția corpului la o perturbare implică întregul sistem de transmisie al autostrăzii

informaționale. Orică detalii care restabilește echilibrul normal al organismului este considerat element vindecător.

Accastă abordare câștigă teren în medicina contemporană, ca și *abordarea sistemului-unitar*, despre care avem multe de povestit. *Sistemul-unitar* este doar un alt mod de a denumi ansamblul minte-corp. El depășește atât bariera diviziunii artificiale practicate în școlile de medicină, care împarte întregul în organe de sine stătătoare, cât și a vechiului scepticism față de conexiunea minte-corp. Când un eveniment fericit are loc, cum este cel în care ne îndrăgostim, întregul sistem răspunde pe măsură ce mesajul traversează fluxul sanguin, sistemul nervos central și sistemul imunitar. Însă, când se petrece un eveniment tragic, cum ar fi pierderea unei persoane apropiate, reacția este la fel de holistică, cu excepția faptului că ansamblul de substanțe chimice din procesul de semnalizare este foarte diferit. Ceea ce simți în mod subiectiv, cum ar fi iubirea sau suferința, trebuie să aibă o configurație precisă în sistemul minte-corp. Dacă aceasta n-ar exista, n-ai fi simțit nimic.

Abordarea sistemului unitar nu este doar un model nou-nouă care le înlocuiește pe cele vechi, ci se apropie mai mult de realitate. Natura nu recunoaște categoriile create artificial de om. Mintea și corpul formează împreună un domeniu singular, iar fiecare organ, țesut sau celulă lucrează să atingă un scop comun, supraviețuirea. Totuși, adevărul curat este că trupurile noastre nu au evoluat suficient de mult încât să reușească depășirea dificultăților la care le supunem în mod forțat. Abordarea sistemului-unitar dezvăluie probleme holistice și soluții holistice. Ia în considerare epidemia de obezitate cu care se confruntă SUA la nivelul tuturor categoriilor de vârstă. Un singur factor — consumul excesiv de zahăr — este major în producerea obezității, a

diabetului tip 2 și, cel puțin la nivel teoretic, a bolilor cardiace. Poți consuma zahăr azi fără să observi semnale ale unor afecțiuni insidioase, dar pancreasul știe că se solicită un nivel crescut de insulină. Sistemul digestiv știe că prea multe calorii inutile sunt convertite în grăsime, hipotalamusul știe că infuzia rapidă de energie din zahăr îți dezechilibrează metabolismul.

Oricât de puternic ar fi, răspunsul înăscut de vindecare depinde de stadiul de evoluție atins. Trecerea într-o etapă superioară necesită mult timp. Singura strategie viabilă este să se intervină prin alegeri conștiente pe care sistemul minte-corp să le asimileze și să li se adapteze. Se știe că, după consumul unui dublu cheesesburger cu cartofi prăjiți, își fac apariția markerii proceselor inflamatoare în plasma sanguină (lichidul gălbui care rămâne după ce hematiile sunt înlăturate din sânge) și particulele plutitoare de grăsime. Acest lucru se întâmplă în câteva minute și durează circa șase ore. În tot acest timp, corpul resimte factorul perturbator. Ca reacție, ficatul se va activa suplimentar pentru a procesa excesul de grăsimi, iar sistemul imunitar va încerca să combată sursa inflamației. Rezultatul imediat este posibil subtil și aparent inofensiv. Dar constant provocate, aceste perturbări au efecte vătămătoare cu bătaie lungă.

Dacă îți duci existența fără să tii cont de ce se întâmplă cu sistemul minte-corp, subscrizi la modelul loteriei sănătății. Dacă devii conștient de dezavantajele unui dublu cheesesburger cu cartofi prăjiți, ai putea evita acest răsfat și corpul tău va fi fericit. Tentăriile sunt însă permanente și compromisurile se petrec într-o clipă, nu doar cu un cheesesburger, ci cu tot felul de alimente grase, sărate, prea dulci, nesănătoase sau procesate.

Singura modalitate de a reveni la realitate este să schimbi macazul spre stilul de viață vindecător, unul care nu este împărțit în opțiuni temporare — fie ele și sănătoase —, ci atinge nivelul în care întregul sistem minte-corp este protejat.

Ce poate face sinele vindecător?

Imaginează-ți doi pacienți, A și B, care au febră și merg la medic. Pacientul A intră într-o sală de așteptare ticsită de oameni și i se spune că medicul întârzie o jumătate de oră. În realitate, așteptarea lui depășește o oră și, atunci când intră în cele din urmă în cabinet, se simte tensionat și indispus. În cel mai formal mod, medicul îi ia temperatura, face un examen de rutină și îi prescrie antibiotice.

„S-ar putea să ai o infecție ușoară“, spune el. „Hai să vedem cum va funcționa tratamentul. Dacă ești răcit sau ai gripă, îți va crește febra, apoi te vei simți mai bine. Ne vedem peste două săptămâni. Asistenta de la recepție te va programa.“ Acest scenariu este destul de tipic pentru orice vizită la medicul de familie, cu toții cunoaștem această rutină. Nîmic din ce a spus medicul pacientului A nu este neadevărat sau în afara practicii medicale obișnuite — pacientul a fost tratat conform rutinei medicale.

Pacientul B găsește sala de așteptare goală și intră la medic imediat. El îi pune întrebări legate de febră, vrea detalii despre momentul contractării bolii, în ce măsură i-a fost afectat somnul, starea de spirit, nivelul de energie și pofta de mâncare. Examinează dacă pacientul B a mai avut episoade similare de febră în ultimul timp și, dacă da, cum au rezolvat. Au trecut de la sine sau a fost nevoie de medicamente? Această interacțiune durează mai mult de câteva