

Jeremy Howick

# Doctor EU

*Ştiinţa pură a autovindecării*

Traducere: Edith Negulici



NICULESCU

Descrierea CIP este disponibilă  
la Biblioteca Națională a României

© Jeremy Howick 2017

First published in Great Britain in 2017 by Coronet. An Imprint of Hodder & Stoughton.  
An Hachette UK company.  
The right of Jeremy Howick to be identified as the Author of the Work has been asserted by him.

Titlu original: *Doctor You. Revealing the science of self-healing*,  
by Jeremy Howick

© Editura NICULESCU, 2019

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România  
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83  
E-mail: [editura@niculescu.ro](mailto:editura@niculescu.ro)  
Internet: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi online: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)  
Comenzi e-mail: [vanzari@niculescu.ro](mailto:vanzari@niculescu.ro)  
Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat  
Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină  
Coperta: Camen Lucaci

Tipărit la Monitorul Oficial R.A.

ISBN 978-606-38-0283-6

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reproducă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală fată de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.  
E-mail: [oxford@niculescu.ro](mailto:oxford@niculescu.ro); Internet: [www.oxford-niculescu.ro](http://www.oxford-niculescu.ro)

# Cuprins

|  |     |
|--|-----|
| <b>Prefață .....</b>   | 11  |
| <b>Introducere: Prea multe medicamente .....</b>   | 19  |
| <b>Partea I: Dovada autovindecării<br/>(și cum ne dăm seama).....</b>                          | 27  |
| 1. Corpul vostru extraordinar.....   | 29  |
| 2. Când să aveți încredere într-o dovadă .....   | 41  |
| 3. Feriți-vă de povești și de părerea expertului.....  | 72  |
| 4. Puternicele efecte placebo .....  | 86  |
| <b>Partea a II-a: Luptă, fugi, hrănește-te<br/>și perpetuează specia .....</b>                 | 101 |
| 5. Răspunsul la stres .....  | 103 |
| 6. Cum i-a învățat un yoghin pe Beatleși<br>să se relaxeze.....                                | 124 |
| 7. Nu e niciodată doar în mintea voastră.....  | 148 |
| <b>Partea a III-a: O privire mai detaliată asupra<br/>Vindecătorului Vostru Interior .....</b> | 167 |
| 8. Puterea gândirii pozitive.....  | 169 |
| 9. Condiționarea: activarea farmaciei interne<br>a corpului.....                               | 191 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Partea a IV-a: Sănătatea personală depinde de relațiile interumane .....</b>                | 203 |
| 10. Medicul este un medicament.....  | 205 |
| 11. lubirea ca medicament .....  | 225 |
| 12. A oferi înseamnă a primi.....  | 244 |
| <b>Partea a V-a: Modificați-vă creierul și ADN-ul.....</b>                                     | 263 |
| 13. Natură versus educație, cu o predispoziție epigenetică.....                                | 265 |
| 14. Neuroplasticitatea și modificarea creierului.....  | 281 |
| 15. Concluzie: Ce înseamnă toate aceste informații pentru voi și pentru sănătatea voastră..... | 296 |
| <b>Epilog: Dacă se întâmplă ceva grav? .....</b>   | 302 |
| <b>Mulțumiri.....</b>  | 304 |
| <b>Lucrări citate .....</b>  | 307 |

# **PARTEA I**

## **Dovada autovindecării (și cum ne dăm seama)**

*Aveți grijă de corpul vostru. Este singurul spațiu în care trebuie să trăiți.*

Jim Rohn, antreprenor american,  
autor și speaker motivațional

*...pentru noi NU este necesar să știm toate detaliile tehnice pentru a ajunge să înțelegem ce se întâmplă în lume și să exercităm ceea ce eu numesc „o cetățenie activă economic”, pentru a le cere celor aflați în măsură să ia decizii, să urmeze calea corectă de acțiune.*

Ha-Joon Chang, profesor de economie  
la Universitatea din Cambridge

Dacă toată medicina pe care o folosim azi ar fi fost necesară, oamenii ar fi descoperit-o până acum, pentru că n-ar fi putut să supraviețuască atât de mult fără ea. Înainte de medicina modernă, mulți trăiau până la vîrstă de peste optzeci de ani, inuiții au supraviețuit fără electricitate într-un climat arctic dur, iar vikingii au vâslit din Danemarca până în Terranova. Fără niciun

medicament, corpul vostru poate avea grija de majoritatea infecțiilor, poate vindeca majoritatea oaselor rupte și poate scăpa de episoadele cele mai depresive. El produce propria-i morfină, hormoni de creștere și medicamentul plăcerii (dopamina). Ba chiar are un fel de celule al căror nume științific este „natural killer”, care pot lupta împotriva virușilor nedoriți și a tumorilor indezirabile. De astă n-ar trebui să vă surprindă faptul că studiul meu demonstrează că efectele placebo sunt deseori la fel de considerabile ca și efectele tratamentelor și studiul meu a arătat că majoritatea medicilor le folosesc.

Scepticii care citesc aceste rânduri deja s-au întrebat *de unde știm* toate astea? Este o întrebare bună, pentru că zilnic suntem bombardați cu informații despre o nouă dietă, exerciții fizice spectaculoase și promisiuni ale unei noi pastile, „glonțul magic”, împotriva cancerului. E nevoie ca toate aceste tratamente să fie evaluate în mod științific și riguros, în ceea ce voi numi „teste corecte”. Elementele de bază ale acestor teste nu sunt chiar atât de greu de înțeles. Dacă înțelegeți ce înseamnă o cursă echitabilă, atunci înțelegeți și ceea ce reprezintă un test științific riguros. Pe scurt, vă puteți gândi la o cursă fair-play ca la o analiză a unui nou tratament comparat cu placebo. Dacă noul tratament se dovedește în mod consecvent a fi mult mai bun decât unul placebo, atunci putem spune că are efect, iar dacă placebo îl surclasează în mod semnificativ, atunci placebo funcționează.

Dar, mai întâi, permiteți-mi să vă spun câteva lucruri care vi se vor părea surprinzătoare despre corpul vostru.

# 1

## Corpul vostru extraordinar

*...dacă răceala e tratată cu medicamente, va trece în șapte zile, iar dacă e lăsată în pace, va trece într-o săptămână.*

W.A. Hopkins,  
comandantul Marinei Regale

### Cum au supraviețuit 20 000 de prizonieri de război cu doar 600 de calorii pe zi

Archie Cochrane a fost un respectat doctor scoțian care a murit în anul 1988. El a inspirat crearea organizației internaționale Cochrane Collaboration, cea care organizează sistematic cercetări medicale și produce ceea ce mulți consideră că e sursa de dovezi cea mai demnă de incredere. Cochrane a fost, de asemenea, și medic într-un lagăr de prizonieri de război, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. El a scris aici despre una dintre experiențele sale:

Eram medic militar și, pentru o perioadă destul de mare de timp, singurul ofițer și singurul medic. Era și aşa destul de rău să lucrez într-o tabără de prizonieri de război, dar să fiu și doctor acolo era deja prea mult. Erau aproximativ 2000 de prizonieri în lagăr, dintre care un sfert britanici. Dieta lor conținea aproximativ 600 de calorii pe zi și toți sufereau de diaree. În plus, mai aveam câteva cazuri grave de epidemie de tifos, difterie, infecții, icter și febră flebotomică,

și mai mult de 300 de cazuri de bolnavi de „edem pituitar deasupra genunchiului”. Pentru a trata toate aceste cazuri, aveam un spital dărăpănat, niște aspirină, un rest de antiacid și puțin dezinfectant pentru tratamentul antiseptic al pielii.

Sigurele avantaje adevărate au fost câțiva infirmieri devotați, mai ales din serviciul de ambulanță voluntară Friends' Fields Ambulance Unit. În cele mai bune condiții, oricine s-ar fi putut aștepta la o mortalitate crescută; acolo, la Dulag<sup>2</sup>, mă așteptam să constatăm sute de decese din cauza difteriei, în absența unui tratament specific. De fapt, s-au înregistrat doar patru decese, dintre care trei au fost cauzate de rănilor obținute în urma focurilor de armă trase de nemți. Acest rezultat excelent n-a avut desigur nicio legătură cu terapia primă de pacienți sau cu priceperea mea medicală. Pe de altă parte, el a demonstrat foarte clar relativa lipsă de importanță a terapiei, în comparație cu puterea de recuperare a corpului uman. Odată, pe când eram singurul doctor de acolo, i-am cerut Stabsarzt-ului german mai mulți medici care să mă ajute să fac față acestor probleme grave. Mi-a răspuns: „Nu! Medicii sunt inutili!” Am fost furios și chiar am scris o poezie inspirată de această întâmplare; mai târziu m-am întrebat dacă chirurgul fusese înțelept sau crud; sigur el a avut dreptate.

Desigur, majoritatea prizonierilor de război nu sunt oameni obișnuiți. Soldații din povestea lui Cochrane erau tineri și – măcar înainte de a fi capturați – erau mai sănătoși decât majoritatea oamenilor obișnuiți. Dacă lagărul ar fi fost plin de prizonieri mai bătrâni și bolnavi, atunci cu siguranță s-ar fi înregistrat mai multe decese. Asta e ceea ce medicilor specialiști ca mine, atenți

---

<sup>2</sup> Dulag Luft (abreviere de la *Durchgangslager der Luftwaffe*) era tabăra de tranzit a prizonierilor de război, membrii ai Forțelor Aeriene capturați de germani în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Scopul lor principal a fost acela de a acționa ca centre de colectare și interogare ale noului echipaj de avioane, înainte ca acestea să fie transferate în loturi în lagărele permanente. (n. trad.)

la detaliile tehnice, le place să numească „selecție eronată”; pentru că în primul rând oamenii sănătoși au fost „aleși” să fie soldați. Și totuși, sărăcia, condițiile mizerale de trai și epidemiile agresive fac rău până și oamenilor tineri și sănătoși și chiar și un medic bun, precum Cochrane, se aștepta să se înregistreze mai multe decese. Povestea lui Cochrane ne demonstrează cât de extraordinar este, de fapt, corpul omenesc. E amuzant că unele dintre cele mai fascinante lucruri referitoare la corpul omenesc nu sunt predate la facultatea de medicină (sau cel puțin, ele nu sunt predate într-un fel în care studenții și le-ar putea aminti).

## **Zece lucruri surprizătoare despre corpul omenesc pe care nu le știați**

Iată câteva adevăruri despre corpul vostru:

- Livră cu livră<sup>3</sup>, oasele voastre sunt mai puternice decât oțelul, din moment ce o bară de oțel de o dimensiune apreciabilă ar cântări de câteva ori mai mult. În principiu, dacă puteți împiedica îndoirea femurului (de exemplu, luând o parte din el), acesta poate suporta 19 000 de livre (9500 de kilograme) adică echivalentul a cinci autocamioane.
- Acidul gastric din stomac este suficient de puternic încât să topească zincul.
- Aveți aproape treizeci de trilioane de celule în corp și fiecare dintre ele este vie. Treizeci de trilioane e un număr atât de mare încât pentru creierul uman e aproape imposibil de înțeles cât de extraordinar e. Înseamnă de treizeci de ori o mie și de o mie de ori un milion. Ar trebui

---

<sup>3</sup> Unitate de măsură pentru greutăți, de aproximativ 500 grame, folosită în special în țările anglo-saxone. (n. trad.)

să trăiți 63 000 de ani pentru a fi doar cu *un* trilion de secunde mai bătrân.

- Creierul unui adult are 100 de miliarde de neuroni, cu aproape o mie de trilioane de conexiuni între ei. Fiecare neuron realizează între 1000 și 10 000 de conexiuni cu alți neuroni din creier. Asta înseamnă că numărul combinațiilor activității cerebrale e mai mare decât numărul particulelor elementare din universul cunoscut.
- În medie, corpul vostru are doar zece ani. Pielea voastră se regenerează complet o dată la șapte zile. Ficatul se regenerează anual. A fost estimat faptul că o celulă obișnuită din corpul vostru are cel mult șapte-zece ani. Așa că, indiferent de cât de mulți ani au trecut din momentul în care v-ați născut și până acum, corpul vostru are mai puțin de zece ani, în general. Singurele părți ale corpului vostru care durează o viață întreagă par să fie creierul, mușchii cardiaci și celulele cristalinului. Totuși, studii recente au arătat că anumite celule din creier (ganglionii nervoși ai neuronilor) se regenerează, de fapt, și ele.
- În timpul procesului de regenerare, corpul vostru produce celule cu ADN mutant care ar putea deveni cancerigene, dacă acestea se înmulțesc. Și totuși, în circumstanțe obișnuite, o proteină puternică P-53 stopează cancerul imobilizându-l, activând repararea ADN-ului modificat sau omorând celulele care nu se mai pot repara.
- Dacă toate celulele sanguine ale corpului vostru ar fi înlántuite de la un capăt la altul, ar rezulta o lungime de 100 000 de kilometri. Suficient cât să facă înconjurul pământului de mai mult de două ori.
- Sistemul vostru limfatic, responsabil cu îndepărarea toxinelor, e mai puțin cunoscut, dar conține de două ori

mai mulți kilometri de vase decât sistemul circulator. Înținse pe toată lungimea lor, de la un capăt la altul, vasele limfatice ar putea înconjura pământul de peste cinci ori.

- Inima voastră bate de o sută de mii de ori pe zi și de peste trei miliarde de ori într-o viață obișnuită. Și în tot acest timp, cele mai multe dintre inimi nici n-au nevoie de reparații sau de consultații medicale.
- Semnalele nervoase din creier călătoresc cu până la 170 de mile (270 de kilometri)/oră.

Sistemul vostru imunitar merită o privire mai atentă.

### **Numele științific pentru „celulele ucigașe naturale”\* este acela de „celule ucigașe naturale”**

Nu puteți evita faptul că milioane de germeni, viruși, toxine și paraziți vă intră zilnic în corp, majoritatea fiind atrași chiar de voi. Atunci când respirați, aceștia vă intră în nas, gură, gât și plămâni. Atunci când mâncăți, vă pătrund în stomac. Și atunci când vă zgâriați, vă intră în sânge. Fără un sistem imunitar, unii dintre acești invadatori v-ar devora literalmente până la os în doar câteva săptămâni. Din cauza asta cadavrele – care n-au sistem imunitar să le protejeze – sunt, de fapt, devorate de paraziți. Sistemul vostru imunitar are de-a face zilnic cu milioane de invadatori, care vin fără zgromot și fără niciun efort, fără ca voi să conștientizați măcar acest lucru.

Pielea acționează ca o primă linie de apărare împotriva invadatorilor străini. Ea combatе multe boli, de exemplu, dacă vă răniți, imediat intervin celulele albe. Atunci când respirați viruși și germeni, mucusul din nas și gât acționează ca o barieră de

---

\* În original, *natural killer cells* (n. red.)

protecție. Mucusul din gât absoarbe particule nedorite. Odată absorbite, acestea sunt înghițite în stomac, iar acidul din stomac le omoară imediat.

În cazurile puțin probabile în care o bacterie sau un virus tenace trece de mucozitatea din gât și ajunge în plămâni, aceștia îl întâmpină cu propriul lor sistem imunitar, special conceput. Micromediul alveolelor (săculeții care alcătuiesc plămânii) este foarte delicat și ar fi distrus dacă sistemul imunitar ar fi permanent în alertă cu risc maxim. Astfel încât sistemul imunitar special adaptat din plămâni rămâne setat pe modul constant și intră pe modul de atac complet doar atunci când întâlnește microbi.

Dacă bacteriile care produc boli trec de mucozitatea din gât și ajung în stomac, acidul gastric le va distrugе. Acidul gastric e suficient de puternic încât să ucidă majoritatea bacteriilor nocive care ar putea ajunge atât de departe. În mod absolut uimitor, acidul nu distrugе elementele de care avem nevoie pentru propria hrană, ca de exemplu zahărul și grăsimea, ba chiar ajută la digestia proteinelor. În anumite cazuri rare, bacteriile sau virușii cu potențial periculos, reușesc să treacă dincolo de stomac în intestin, ascunși uneori într-o bucată de mâncare. Dacă se întâmplă asta, bacteriile bune din intestin de obicei le elimină.

Dacă anumiți agenți patogeni primejdioși trec de mucozitatea din gât, de acidul gastric din stomac și de bacteriile bune din intestin și ajung în sânge, atunci se activează o altă linie de apărare. Eroii sistemului imunitar ai săngelui sunt celulele albe, menționate deja. Există diverse feluri de celule albe și ele sunt pretutindeni, aproximativ jumătate de milion de celule albe într-o picătură de sânge. Iar numărul acestora crește în momentul în care aveți o infecție.

Celulele mari și albe, denumite macrofage, îi înghit complet pe invadatori și, în esență, îi fac să moară de inaniție, iar apoi îi

digeră. Dacă unele bacterii scapă de celulele macrofage, un alt fel de celule albe caută și omoară celulele infectate. Aceste celule ucigașe extrem de eficiente sunt specializate în „a căuta și a distrugă” toate celulele care au fost compromise. Un tip comun de celule albe din sânge a căror misiune e căutarea și distrugerea sunt numite „celule ucigașe natural”. Prima dată când am auzit termenul de „celule ucigașe natural”, am crezut că era o poreclă pentru a le explica oamenilor care învață despre sistemul imunitar. Nu e o poreclă; chiar aşa se numesc. Sistemul vostru imunitar chiar are o memorie, astfel încât a doua oară când apar virusii, acestea pot intra mai repede în ofensivă. Tocmai din acest motiv, unii oameni suferă de boli cum ar fi, de exemplu, varicela, doar o singură dată în viață.

## Farmacia voastră interioară

Pe lângă faptul că vă protejează de microbi, corpul vostru are o farmacie interioară care poate ameliora durerea, poate combate depresia și care, în general, vă poate face să vă simțiți bine. Corpul vostru produce propriile *endorfine*, care creează adevărata stare de bine pe care oamenii declară că o simt atunci când aleargă sau când fac yoga. Numele endorfinelor provine din alte două cuvinte: *endogen*, care înseamnă „produs de un sistem” (din corpul vostru) și *morfina*. Combinăți cuvintele *endogen* și *morfina* și veți obține endorfina. Iar endorfina e morfina creată în corpul vostru. Într-adevăr. Moleculele de morfina și endorfina sunt aproape identice și, din punctul de vedere al corpului, ele sunt identice. Aceeași substanță care dă dependență consumatorilor de droguri sau pe care doctorii o administrează pacienților care au dureri grave este produsă chiar în interiorul corpului vostru.

Farmacia voastră interioară mai produce și alte medicamente: hormonii de creștere care ajută celulele să se reproducă

și să se regenereze (același interzise atleților să și le injecteze), dopamina care vă dă o stare de bine (și are același efect ca și cum ați lăsat cocaină) și multe alte medicamente puternice. Vă voi relata mai multe în Partea a III-a.

### Trei întrebări pe care le-ați putea avea

În încheierea acestui capitol voi răspunde la trei întrebări pe care mulți oameni le au atunci când le spun cât de extraordinar este corpul lor.

*Dacă trupul se poate vindeca singur, e vina noastră că ne îmbolnăvим?*

NU. Toți ne naștem în corpi diferite – cu diferite bagaje genetice – și în diferite locuri. Gândim diferit. Eu m-am născut în Canada, care este o țară bogată, unde mama mea era o bucătăreasă extraordinară care a inoculat obiceiuri alimentare sănătoase, iar tatăl meu a insistat să facă sport, să muncească din greu și să aibă standarde înalte. Și mai ales, am fost binecuvântat cu prieteni extraordinar de loiali. Am avut prea puțin control asupra acestor lucruri, iar ele mi-au dat obiceiuri sănătoase și un anturaj bun.

În același timp, marile așteptări pe care părinții le aveau din partea mea, mă îngrijorau uneori. Nici acest lucru nu-l puteam controla prea mult. Și aşa cum eu nu mi-am putut controla condițiile de viață, nici voi nu le-ați putut controla pe ale voastre. Și chiar dacă aveați în mică măsură un oarecare control asupra acțiunilor voastre, dând vina pe ceva sau pe cineva – inclusiv pe voi însivă –, asta nu schimbă lucrurile. De fapt, reproșurile, după toate probabilitățile, vă accentuează stresul și vă fac să vă simțiți mai puțin sănătos. Ceea ce contează e faptul că trupul