

*Grow Younger, Live Longer*

Copyright © 2001 by Deepak Chopra, M.D., and David Simon, M.D.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group division of Random House, Inc.

Copyright © 2003, 2012, 2018 Editura For You

Redactare: Ana-Maria Datcu

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Stelian Bigan

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**CHOPRA, DEEPAK**

**Întinerește și trăiește mai mult: 10 pași pentru a opri îmbătrânirea/dr.**

Deepak Chopra, dr. David Simon ; trad. din limba engleză de Monica Vișan. –

Ed. reviz. – București: For You, 2020

ISBN 978-606-639-338-6

I. Simon, David

II. Vișan, Monica (trad.)

61

Dr. Deepak Chopra

Dr. David Simon

# ÎNTINEREȘTE ȘI TRĂIEȘTE MAI MULT



*10 pași pentru a opri îmbătrânirea*

Ediție revizuită

Traducere din limba engleză  
de Monica Vișan

Editura For You  
București



**Alte cărți de dr. Deepak Chopra  
apărute la Editura For You:**

*Cartea secretelor*

*De ce râde Dumnezeu?*

*Putere, libertate și grație divină*

*Rețeta fericirii supreme*

*Spiritul leadershipului*

*Tu ești Universul (împreună cu dr. Menas Kafatos)*

*Viață după moarte*

*Vindecarea sufletului de frică și suferință*

## CUPRINS

Introducere	5
Capitolul 1 <b>Evadarea din închisoarea condiționării</b>	11
Capitolul 2 <b>Întinerești biologic prin schimbarea percepțiilor tale</b>	25
Capitolul 3 <b>Întinerești biologic prin două tipuri de odihnă profundă: conștiința liniștită și somnul odihnitor</b>	45
Capitolul 4 <b>Întinerești biologic hrănindu-ți trupul cu alimente sănătoase</b>	65
Capitolul 5 <b>Întinerești biologic folosind cu înțelepciune suplimentele nutriționale</b>	87
Capitolul 6 <b>Întinerești biologic sporindu-ți integrarea minte-corp</b>	111
Capitolul 7 <b>Întinerești biologic prin exerciții fizice</b>	131
Capitolul 8 <b>Întinerești eliminând toxinele din viața ta</b>	147
Capitolul 9 <b>Întinerești cultivându-ți flexibilitatea și creativitatea în conștiință</b>	169
Capitolul 10 <b>Întinerești cu ajutorul iubirii</b>	189
Capitolul 11 <b>Întinerești păstrându-ți mintea tânără</b>	209
Epilog	225
Despre Ayurveda	233
Mulțumiri	235
Despre autori	237

## CAPITOLUL 1

### Evadarea din închisoarea condiționării

*Experiența „normală” a corpului și îmbătrânirea lui sunt un răspuns condiționat: o obișnuință de gândire și comportare. Schimbându-ți obișnuințele de a gândi și de a te comporta, vei schimba experiența corpului și modul în care îmbătrânește el.*



Ai trăit într-o închisoare care nu are ziduri vizibile, întrucât constrângerile impuse de sinele tău provin, în totalitate, din obișnuințele și condiționările minții.

Dacă ești ferm convins că vrei să întinerești, trebuie să scapi din închisoarea condiționării. Nu ești de condamnat pentru că trăiești fără limitări inutile. Dacă unui pui de elefant i se pune în jurul piciorului o frânghie legată de un țărnuș bătut în pământ, el învață că nu se poate mișca decât în limite foarte strânse. Peste ani, ca adult puternic, el rămâne la limitele impuse de când era legat de picior, chiar dacă are destulă forță pentru a scoate din rădăcini un copac. A fost condiționat să accepte limitările ce i-au fost impuse.

Într-un mod similar, cei mai mulți oameni acționează și gândesc în limitele foarte înguste a ceea ce au fost învățați în copilărie, fără să pună sub semnul întrebării afirmațiile de bază ce le structurează perspectiva asupra lumii. Pentru a trăi o viață mai sănătoasă, mai bogată, mai creativă, trebuie să recunoști că ceea ce consideri ca fiind adevărat provine, de fapt, din obișnuințe de gândire.

Încă de când ne naștem, intrăm într-o conversație perpetuă cu lumea. Imediat ce putem vorbi, ne angajăm în discuție, consolidând, cu propriile gânduri și acțiuni, modelele de gândire și comportament ce ne înconjoară. Acesta este un adevăr indiscutabil cu privire la modul în care vedem corpul și îmbătrânirea sa.

Până de curând, puțini au pus sub semnul întrebării ideea că îmbătrânirea este ireversibilă și, prin urmare, generație după generație, oamenii au întărit convingerea uzuală că a îmbătrâni înseamnă un declin progresiv al capacităților fizice și intelectuale. A venit timpul să ne schimbăm modul de a gândi și de a ne comporta și să modificăm atât experiența corpului nostru, cât și procesul de îmbătrânire!

## POȘIBILITĂȚILE CUANTICE

Pe baza învățăturilor orientale tradiționale, a noilor descoperiri tulburătoare ale fizicii cuantice moderne și a propriei noastre experiențe personale și profesionale, te invităm să-ți schimbi modul de a gândi despre corpul tău și despre a trăi în lume. Oricât de radicale ar părea, la început, aceste idei, te încurajăm să încerci abordarea practică pe care ți-o oferim și să experimentezi modul în care acest program îți revitalizează corpul și mintea.

Din perspectiva fizicii cuantice, realitatea este un loc misterios și magic. Deși în planul fizic al vieții de zi cu zi predomină timpul și spațiul, iar entropia, declinul și îmbătrânirea sunt cursul normal al evenimentelor, acestea nu sunt caracteristici ale realității cuantice. Tărâmul cuantic este izvorul potențialității pure, dând naștere materiei prime a corpului, minții și universului fizic. Tărâmul cuantic este matricea creației, Lumea invizibilă unde este proiectat și asamblat vizibilul.

Iată principiile fizicii cuantice în 5 puncte principale:

1. Pe tărâmul cuantic nu există obiecte fixe, doar posibilități.
2. Totul este întretesut și inseparabil, totul este Unu.
3. Salturile cuantice sunt caracteristici ale tărâmului cuantic. Un salt cuantic este abilitatea de a te mișca dintr-un loc în altul al spațiului sau timpului fără a trebui să treci prin niciun timp sau spațiu intermediar.
4. Una dintre legile tărâmului cuantic este Principiul Incertitudinii, care afirmă că un eveniment este, în același timp, și particulă (materie), și undă (energie). Intenția ta este cea care te face să vezi o particulă sau o undă.
5. În tărâmul cuantic este necesar un observator pentru a crea un eveniment. Înainte de a fi observată, o particulă subatomică există doar ca o particulă virtuală; toate evenimentele sunt virtuale până în clipa în care sunt observate.

Sistemul tău corp-minte este și el o expresie a aceluiași câmp cuantic ce există peste tot în Univers. Așadar, poți aplica aceste principii cuantice la modul în care îți privești corpul și îmbătrânirea. Reformulate în termenii corpului tău biologic, acestea ar fi:

1. Tu nu ești, pur și simplu, corpul fizic cu care te identifiți din obișnuință. Starea ta esențială este un câmp de posibilități infinite.

2. Corpul tău este inseparabil de Unitatea cu întregul Univers. Când ești perfect sănătos sau întreg, te simți extins. Devii constrâns numai când ai un disconfort sau o boală. Aceasta vine din sentimentul de separare.
3. Ești capabil să faci salturi cuantice în percepție și interpretare. Cu aceste salturi cuantice, poți modifica nu numai experiența corpului fizic, ci chiar și structura sa. Corpul tău fizic este capabil de salturi cuantice de la o vârstă biologică la alta, fără a trebui să treacă prin toate vârstele intermediare.
4. Corpul tău este, simultan, material (ca particulă) și nematerial (ca undă). Poți alege să-ți simți corpul fie ca formă fizică, fie ca rețea de energie, transformare și inteligență.
5. Înainte de a decide ce vârstă biologică alegi să experimentezi, tu ești toate vârstele biologice posibile. Tu ești acela care decide ce vârstă biologică vrei să ai.

Dacă alegi să te vezi ca pe o entitate fizică, separată de orice altceva, renunți la șansa de a inversa procesul de îmbătrânire. Dacă ești capabil să te vezi drept un câmp de posibilități, intim legat de toate celelalte, apar noi oportunități, absolut minunate!

Noi te încurajăm să utilizezi aceste gânduri pentru a declanșa o modificare de model în conștiința ta. Cu această modificare, vei câștiga o înțelegere complet diferită a sistemului corp-minte în care locuiești, a lumii pe care o percepi și a esenței ființei tale.

*Faptul de a-ți vedea corpul din perspectiva fizicii cuantice îți deschide noi moduri de a înțelege și de a trăi experiența corpului și a fenomenului de îmbătrânire. Esența practică a acestei noi înțelegeri este că ființele umane pot întineri.*

## ÎN LIMBAJUL SPIRITULUI

Învățăturile tradiționale caută să înțeleagă și să explice funcționarea cosmosului. Perspectiva fizicii cuantice oferă un mod fascinant de a vedea viața, corpul și îmbătrânirea. Tradițiile perene ale înțelepciunii Orientului oferă și revelații uimitoare despre natura realității.

Ca exploratori atât ai științei moderne, cât și ai tradițiilor vechilor învățături, suntem entuziaști și inspirați de apropierea tot mai mare dintre aceste două perspective diferite asupra vieții. Conform sistemului Ayurveda, veche tradiție indiană de vindecare, îmbătrânirea este o iluzie, întrucât adevărul tău nu e nici corpul tău, nici mintea ta. Natura esenței tale – *cine ești cu adevărat* – constituie domeniul conștiinței atotprezente ce veghează și care este dincolo de învelișurile tale mental și fizic. Acest domeniu al conștiinței dă naștere atât gândurilor din mintea ta, cât și moleculelor din corpul tău. Accesul în acest tărâm al conștiinței, în care timpul și spațiul nu au niciun înțeles, constituie baza reînnoirii emoționale și fizice.

Accesarea acestui câmp de potențialitate pură are consecințe atât spirituale, cât și fizice. Cunoașterea Sinelui tău esențial ca ființă nelocală, inextricabil interconectată cu toate celelalte din cosmos, trezește mai multă creativitate, semnificație și scop în viață. Deși cel mai profund mod de a îmbunătăți sănătatea și de a întineri este, în cele din urmă, unul spiritual, nimeni nu e gata să accepte imediat această abordare. O persoană poate dori să piardă în greutate, o alta poate că dorește să renunțe la fumat, în timp ce o a treia poate căuta o relație amoroasă mult mai satisfăcătoare. Fiecare dintre aceste nevoi este importantă în felul ei, dar o abordare

spirituală deschide ușa unei evoluții a conștiinței, care face  
 posibile toate aceste lucruri – și multe altele.

*O abordare spirituală înseamnă că ne extindem  
 conștiința chiar și când ne concentrăm atenția  
 și intenția pe plan local.*

Motivul pentru care întreprindem orice acțiune este  
 speranța că aceasta ne va aduce satisfacție, împlinire și fericire.  
 Îmbrățișarea domeniului spiritual, care este sursa și scopul  
 tuturor dorințelor în viață, creează posibilitatea pentru  
 satisfacție, fericire și împlinire independent de situații, cir-  
 cumstanțe și oameni care, inevitabil, sunt mereu în schim-  
 bare. Acei fericiți care trăiesc în acest plan au atins ceea ce  
 adesea este numit „iluminare“.

A-ți privi opțiunile tale dintr-o perspectivă spirituală în-  
 seamnă a-ți adresa marile întrebări:

- Cine sunt eu?
- De ce mă aflu aici?
- Ce vreau cu adevărat?
- Cum pot servi mai bine?

Deși, la prima vedere, aceste întrebări par irelevante  
 pentru încetinirea procesului de îmbătrânire, ele sunt, de  
 fapt, esențiale pentru reînnoire. Deplasarea punctului de re-  
 ferință de la o ființă egocentrică (al cărui sentiment al valorii  
 depinde de pozițiile și posesiunile pe care le-a acumulat) la o  
 rețea de energie conștientă, țesută din firele inteligenței uni-  
 versale, are un efect profund asupra minții și corpului tău!

Când îți devine limpede că motivul pentru care vrei să  
 trăiești până la 100 de ani sau mai mult este că astfel îți poți  
 exprima întregul potențial creativ, *îți schimbi chimismul și*

*fiziologia.* Când îți identificeți talentele unice și te angajezi să  
 le folosești spre binele celorlalți, *îți fortifici sistemul imuni-  
 tar.* Când decizi că a face cu regularitate exerciții fizice și a-ți  
 prepara o masă echilibrată reprezintă o experiență plăcută, *îți  
 îmbunătățești starea de sănătate și îți reduci presiunea sanguină.*

Percepțiile, interpretările și așteptările tale îți influen-  
 țează fiecare aspect al sănătății mentale și fizice. Schimbarea  
 perspectivei și noile opțiuni îți pun la îndemână instrumen-  
 te puternice pentru a-ți schimba viața.

## FEREASTRA CĂTRE ÎNNOIRE

Unul dintre modurile prin care știința face progrese  
 majore este studiul situațiilor, circumstanțelor și evenimen-  
 telor care sunt excepții de la funcționarea normală a lucru-  
 rilor. Acestea sunt numite uneori „anomalii“ sau „excepții  
 de la regulă“. Mulți savanți ignoră anomaliile, dar, de fapt,  
 acestea sunt lucrurile pe care ar trebui să le studiem.

Dacă ceva încalcă regula – nu contează ce este, cât de  
 frecvent se întâmplă sau cât de mică e probabilitatea –, atunci  
 înseamnă a apărut o nouă posibilitate. Chiar dacă numai o  
 persoană din 10 milioane se vindecă singură de cancer sau  
 SIDA, trebuie să-i acordăm atenție acestui fapt. Mulți savanți  
 tind să ignore evenimentele care sunt atât de rare, întrucât  
 nu contravin, ca regulă, viziunii predominante a tuturor. Ei  
 vor îndepărta anomaliile în baza faptului că sunt atât de rare:  
 „Una la 10 milioane... Ce sens are să o investighez?“

Ideea este că nu contează dacă ceva se întâmplă numai  
 o dată la 10 milioane de cazuri, deoarece, dacă ceva s-a în-  
 tâmplat măcar o dată, trebuie să existe un mecanism care a  
 determinat apariția sa. Iar dacă există un mecanism, atunci,



ca oameni de știință, noi vrem să știm ce mecanism apare, pentru că, odată ce înțelegem mecanismul, suntem capabili să reproducem fenomenul.

Galilei, Copernic, Newton și Einstein sunt exemple de savanți care au pus la îndoială percepțiile predominante ale timpului lor și și-au extins viziunea, pentru a include fenomenele ce fuseseră ignorate anterior. Aceștia – și alți mari savanți – au acordat atenție anomaliilor și au căutat să le înțeleagă mecanismul. Când ceva nu corespunde modelului, tiparului, teoriei, acest lucru ne forțează să examinăm modelul pe care îl folosim, ceea ce ne constrânge să extindem sau să schimbăm teoria, pentru a include și situația excepțională.

Un bun exemplu în acest sens este un prieten al nostru care a fost diagnosticat cu SIDA în urmă cu 15 ani. Era pe moarte când a ales să-și schimbe viața. A început să mediteze, să mănânce sănătos și s-a angajat să elimine toxinele din viața sa. Acum, 15 ani mai târziu, el se simte complet sănătos și are niveluri insesizabile de virus HIV în sânge. Când l-am întâlnit prima dată, era un „caz anormal“, dar acum cunoaștem mai mulți oameni ca el. Teoria noastră privind conștiința spune că, dacă ajungem la o masă critică de oameni care au aceeași experiență, atunci adevărul lor devine un adevăr pentru toți.

Noi considerăm că aceleași principii sunt valabile și pentru îmbătrânire. Dacă studiem istoria recentă, observăm că speranța de viață s-a modificat simțitor. Durata medie de viață a unui om în Imperiul Roman era de 28 de ani. În lumea occidentală, durata medie de viață a unui om născut la începutul secolului XX era de 49 de ani. Deși, în trecut, ratele mari ale mortalității infantile au influențat speranța de viață, segmentul de populație americană cu cea mai mare creștere astăzi este cel de peste 90 de ani.

E de așteptat ca o fetiță născută astăzi în America să trăiască în jur de 80 de ani; un băiat are o speranță de viață de aproape 74 ani. Există mulți oameni care au trăit până la vârste înaintate și au contribuit major la evoluția omenirii. Leonardo da Vinci încă desena schițe și după 60 de ani. Lev Tolstoi scria romane la 70 de ani și Michelangelo sculpta la 80 de ani. Winston Churchill, cu pasiunea sa pentru trabuc și scotch, a fost activ și productiv până la moarte, la 91 de ani.

Când conștiința noastră colectivă îmbrățișează convingerea că putem avea tinerețe biologică, în combinație cu înțelepciunea experienței, această trăire va deveni predominantă.

## ȘTIINȚA ÎMBĂTRÂNIRII

Recunoscând că ființele umane nu îmbătrânesc în același ritm, savanții au descris trei moduri diferite de a caracteriza vârsta unei persoane. Primul este *vârsta cronologică*, care e cea dată de certificatul de naștere. Vârsta ta cronologică măsoară numărul de rotații pe care Pământul le-a făcut în jurul axei sale și în jurul Soarelui de când ai părăsit pântecul mamei. Vârsta cronologică nu poate fi modificată prin abordări de tip minte-trup, însă are cea mai mică relevanță privind modul în care simți sau funcționezi.

*Vârsta biologică* este o măsură a cât de bine funcționează sistemele tale fiziologice. Ea reprezintă cea mai importantă componentă a procesului de îmbătrânire. Vârsta ta biologică este calculată în raport de o populație medie care are aceeași vârstă cronologică. Pentru diferite grupe de vârstă pot fi determinate valorile pentru aproape fiecare proces biochimic și fiziologic. Cunoscuți ca indicatori biologici, sau *bioindicatori* ai îmbătrânirii, aceștia includ tensiunea arterială, proporția de

tesut adipos din corp, acuitate vizuală și auditivă, niveluri hormonale, funcția imunitară, reglarea temperaturii, densitatea oaselor, elasticitatea pielii, nivelul colesterolului, glicemia, capacitatea de efort fizic și metabolismul bazal (vezi lista ce urmează). După ce îți cunoști rezultatele, le poți compara cu media și vei vedea dacă bioindicatorii tăi corespund vârstei tale biologice.

Bioindicatorii îmbătrânirii
Acuitatea auditivă
Acuitatea vizuală
Capacitatea de efort
Densitatea oaselor
Elasticitatea pielii
Funcția imunitară
Glicemia
Masa musculară
Metabolismul bazal
Nivelul hormonal
Nivelurile de antioxidanți
Nivelurile de colesterol și lipide
Puterea musculară
Tensiunea arterială
Termoreglarea
Țesut adipos în corp

Vârsta biologică poate fi foarte diferită de cea cronologică. O persoană de 50 de ani care se îngrijește foarte bine poate avea trupul biologic al unei persoane de 35 de ani. Pe de altă parte, o persoană de 50 de ani care nu i-a acordat atenție sănătății sale poate avea biologia unei persoane mult

mai în vârstă. Oricare ar fi în prezent vârsta ta biologică, noi credem că o putem modifica prin implementarea schimbărilor recomandate în această carte.

*Vârsta biologică este componenta-cheie  
 a procesului de îmbătrânire.*

*Vârsta psihologică* este experiența ta subiectivă despre cât de bătrân te simți. Am întâlnit oameni care la 60 de ani spuneau că se simt mai bine decât la 30 de ani. În trecut, fumasera două pachete de țigări pe zi, erau nemulțumiți la locul de muncă și nu se hrăneau bine. După ce au adoptat programul celor 10 pași pentru întinerire, sănătatea lor mentală și fizică s-a îmbunătățit radical. Au învățat să se relaxeze și să se bucure de viață – astfel încât, deși sunt mai bătrâni cronologic, ei se simt, neîndoielnic, mai tineri decât se simțeau cu ani în urmă.

Vârsta psihologică este strâns legată de vârsta biologică. Când corpul funcționează într-un mod mai eficient, mai energic, trăim o stare plină de vitalitate și ne simțim mult mai vii. Deși nu ne putem scădea vârsta cronologică, putem îmbunătăți cei mai importanți indicatori ai vârstei biologice și psihologice – și, prin aceasta, putem recăștiga vitalitatea fizică și emoțională din trecut.

STUDII ASUPRA ÎMBĂTRÂNIRII

În anii 1970, Alexander Leaf, medic la Harvard, a călătorit în jurul lumii în căutarea secretului unei vieți lungi, sănătoase. El a vizitat comunități din republicile sudice ale fostei Uniuni Sovietice, din nordul Pakistanului, din Munții