

*The Healing Self: A Revolutionary New Plan to Supercharge Your Immunity and Stay Well for Life*

Copyright © 2018 by Deepak Chopra and Rudolph E. Tanzi

This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

**Copyright © 2024 Editura For You**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Iuliana Leonti

Tehnoredactare: Anca Șerbu

Design copertă: Răzvan Mera

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**Chopra, Deepak**

**Autovindecarea : planul revoluționar pentru a-ți crește imunitatea și a trăi bine întreaga viață** / dr. Deepak Chopra, dr. Rudolph E. Tanzi;

trad. din lb. engleză de Ana-Maria Dateu, - București: For You, 2025

ISBN 978-606-639-772-8

I. Tanzi, Rudolph E.

II. Dateu, Ana-Maria (trad.)

61

29

Dr. Deepak Chopra  
Dr. Rudolph E. Tanzi

# AUTOVINDECAREA

Planul revoluționar pentru a-ți crește  
imunitatea și a trăi bine întreaga viață

Traducere din limba engleză  
de Ana-Maria Dateu

Neurologie la Universitatea Harvard. Este vicepreședintele catedrei de neurologie și director al Unității de Cercetare în domeniul Geneticii și Îmbătrânirii de la Massachusetts General Hospital. Tanzi este pionier în studiile care vizează identificarea genelor pentru bolile neurologice. El este co-descoperitor al tuturor celor 3 gene care cauzează boala Alzheimer cu debut precoce, inclusiv prima genă a acestei afecțiuni, și conduce în prezent Proiectul Genomului Alzheimer. De asemenea, dezvoltă noi terapii pentru tratarea și prevenirea bolii Alzheimer pe baza descoperirilor sale genetice. Dr. Tanzi a fost inclus de revista *Time* în topul celor mai influenți 100 de oameni ai anului 2015 și a fost desemnat de Harvard printre cei mai influenți 100 de absolvenți. Totodată, a primit premiul de mare prestigiu Smithsonian American Ingenuity Award pentru studiile sale de pionierat privind boala Alzheimer. Este coautor al bestsellerului *Super Brain* împreună cu dr. Deepak Chopra, a cântat la clape cu Joe Perry și Aerosmith în calitate de profesionist și este gazda emisiunii *Super Brain* de la televiziunea publică.

## Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Autovindecarea</i>	5
Pentru vindecătorul din fiecare	11

### Partea I / Călătoria de vindecare

Capitolul 1 / Să fim realiști și să începem	37
Capitolul 2 / Cine rămâne sănătos și cine nu?	52
Capitolul 3 / Iubirea este mai bună decât toate	70
Capitolul 4 / Linie de salvare către inimă	88
Capitolul 5 / Ieșirea din starea de suprasolicitare	112
Capitolul 6 / Cel mai important aspect care trebuie vindecat	137
Capitolul 7 / Conștient sau neatent?	155
Capitolul 8 / Puterea ascunsă a credințelor	181
Capitolul 9 / Vindecătorul înțelept	203
Capitolul 10 / Sfârșitul suferinței	225

### Partea a II-a / Vindecarea este acum

Plan de acțiune în 7 zile	251
Alzheimer astăzi și mâine	388
Mulțumiri	411
Despre autori	413

## Pentru vindecătorul din fiecare

### **Starea de bine în prezent – multe amenințări, o mare speranță**

La sfârșitul lunii iulie 2017, o relatare medicală surprinzătoare a ajuns la televiziune și pe internet. Se referea la „vârful icebergului“, deși puțini și-au dat seama de acest lucru la momentul respectiv din cauza zgomotului de fond intens provenit dinspre fluxul obișnuit de riscuri pentru sănătate de care oamenii ar fi trebuit să țină cont. Printre cele mai recente riscuri se numără faptul că munca mai mult de 55 de ore pe săptămână este dăunătoare pentru sănătate. Femeile însărcinate prezintă riscul sporit de a nu beneficia de suficient iod.

Acestea nu sunt relatări de tipul „vârful icebergului“, ci mai degrabă zumzetul de sfaturi bine cunoscute pe care majoritatea oamenilor au învățat să le ignore. Dar un element era diferit, întrucât 24 de experți în demența la

bătrânețe – cea mai mare amenințare pentru sănătate din întreaga lume – au fost rugați să evalueze șansele generale de prevenire a fiecărui tip de demență, inclusiv a bolii Alzheimer. Iată concluzia lor, publicată în prestigioasa revistă medicală britanică *The Lancet*: o treime dintre cazurile de demență pot fi prevenite. În prezent, nu există niciun tratament medicamentos care să vindece sau să prevină demența, astfel că acest lucru a fost uimitor la prima vedere.

Care este cheia pentru prevenirea demenței? Schimbarea stilului de viață cu accent diferit în fiecare etapă a vieții. Experții au evidențiat 9 factori specifici care au reprezentat circa 35% dintre cazurile de demență: „Pentru a reduce riscul, printre factorii care creează diferența se numără educația (școlarizarea până la vârsta de cel puțin 15 ani), reducerea hipertensiunii arteriale, obezității și diabetului, evitarea sau tratarea pierderii auzului la vârsta mijlocie, evitarea fumatului, efectuarea de exerciții fizice și reducerea depresiei și izolării sociale mai târziu în viață.“

Un element de pe listă a fost surprinzător: școlarizarea până la vârsta de cel puțin 15 ani. Cum adică? O afecțiune de temut a bătrâneții poate fi redusă dacă faci ceva când ești adolescent? De altfel, a fost un pic ciudat și faptul că abordarea pierderii auzului la vârsta mijlocie este legată de riscul mai redus de demență. Se întâmpla ceva nou. Dacă priveai suficient de atent, această știre semnală o tendință în medicină care promitea să reprezinte o revoluție majoră.

Nu doar în cazul demenței, ci în toate domeniile, cercetătorii întârzie radical calendarul bolilor și tulburărilor care pun în pericol viața, precum hipertensiune, boli de inimă, cancer, diabet și chiar tulburări psihice ca depresia și schizofrenia. Când răcești iarna, observi simptomele și

îți dai seama cu supărare că ai fost expus la virusul răcelii cu câteva zile înainte. Perioada de incubație a fost scurtă și invizibilă; doar apariția simptomelor dovedește faptele. Dar tulburările legate de stilul de viață nu sunt astfel. Perioada lor de incubație este invizibilă, dar foarte lungă – ani și decenii. Acest fapt simplu a devenit tot mai relevant în gândirea medicală. Acum, el se profilează poate mai mult decât orice alt element referitor la cine se îmbolnăvește și cine rămâne sănătos.

În loc să se axeze pe tulburările legate de stilul de viață când apar simptomele sau să recomande prevenția când a apărut riscul ridicat, medicii cercetează viața normală și sănătoasă cu 20–30 de ani mai devreme. A apărut o nouă viziune asupra bolii, care ne dă o veste foarte bună. Dacă practici starea de bine pe tot parcursul vieții, începând încă din copilărie, vei înfrânge numeroasele amenințări care ne asaltează după vârsta mijlocie. Secretul este să acționezi înainte de apariția oricărui semn de amenințare.

Acest lucru este cunoscut sub numele de „medicina incrementală“ – icebergul al cărui vârf este povestea unică a demenței. Să luăm ca exemplu descoperirea aparent stranie despre educație. Experții estimează că demența poate fi redusă cu 8% la nivel global în cazul în care copiii ar fi școlarizați până la vârsta de cel puțin 15 ani, una dintre cele mai mari reduceri de pe listă. Motivul urmează un traseu lung. Cu cât ești mai educat, cu atât creierul stochează mai multe informații și accesează mai bine ceea ce ai învățat. Această acumulare de informații începând din copilărie duce la ceva identificat de neurosavânți drept „rezerva cognitivă“, un impuls pentru creier în ceea ce privește conexiunile și căile suplimentare între neuroni. Când ai acest impuls, pierderea de memorie asociată cu

Alzheimer și alte forme de demență este contracarată, întrucât creierul are căi suplimentare de urmat dacă unele devin slabe sau bolnave. (Discutăm acest aspect mai detaliat în secțiunea noastră despre Alzheimer de la sfârșitul cărții.)

În logica medicală, traseele lungi ne schimbă gândirea tuturor; ele există în multe, dacă nu chiar în majoritatea bolilor. Dintr-odată, nu mai este vorba despre factori izolați, precum să nu fumezi, să slăbești, să mergi la sală și să iei măsuri în privința stresului. Este vorba despre un stil de viață continuu, în care grija de sine contează în fiecare zi, în orice mod. Evident, obții beneficii dacă nu fumezi, pierzi în greutate și mergi la sală. Dar starea de bine pe tot parcursul vieții nu este același lucru cu reducerea riscurilor pentru afecțiunea A sau B. În cele din urmă, va funcționa doar abordarea holistică. Starea de bine nu mai este doar o alternativă valabilă la prevenția obișnuită. Este icebergul, gorila de 180 kg și elefantul din cameră, toate într-unul singur. Starea de bine este marea speranță care răsare în jurul nostru. Când publicul va dobândi cunoașterea deplină a acestui fapt, prevenția nu va mai fi niciodată la fel. Dar, ca să înțelegem cât de radical se vor schimba lucrurile, trebuie să ne retragem și să examinăm situația actuală din domeniul sănătății, unde amenințarea copleșește tot mai mult speranța.

## Criza imunității

Medicina modernă apare de atât de multe ori zilnic în titlurile știrilor încât acestea se amestecă unele cu altele și devine aproape imposibil să distingi ceea ce este

important aici și acum. Pare că simplul fapt de a fi în viață reprezintă un risc pentru sănătate. Așadar, să simplificăm lucrurile. Cea mai urgentă criză cu care se confruntă sănătatea umană în prezent provine de la ceva ce majoritatea oamenilor consideră de la sine înțeles: imunitatea lor. Aceasta este criza în care se ciocnesc sănătatea și boala. Din punct de vedere medical, imunitatea este definită ca apărarea pe care corpul o ridică împotriva amenințărilor invazive, cunoscute din punct de vedere medical sub numele de „agenți patogeni“. În limbajul comun, ei sunt grupați în mod vag laolaltă sub denumirea de „microbi“, acea mulțime de bacterii și virusuri care există cu un singur scop, nu pentru a ne îmbolnăvi, ci pentru a-și răspândi ADN-ul. Ca biosferă, Pământul este o arenă vastă în care evoluează ADN-ul; și, deși ne simțim speciali, chiar unici, ca ființe umane, ADN-ul nostru este doar un fond genetic printre alte milioane.

Imunitatea este cea care ne menține genele în fața amenințărilor la adresa supraviețuirii și a avut un succes extraordinar până în prezent. În ciuda evenimentelor catastrofale din istoria bolilor care ne-au inundat ADN-ul ca un tsunami – variola în lumea Antichității, ciuma bubonică în Evul Mediu, SIDA în vremurile moderne, ca să menționăm doar câteva exemple îngrozitoare –, sistemul nostru imunitar nu s-a confruntat niciodată cu nivelul de amenințare cu care se confruntă astăzi. Variola, ciuma și SIDA nu l-au anihilat pe *Homo sapiens* ca specie și nici vreun alt agent patogen nu a făcut-o deoarece am fost salvați de trei factori:

1. Niciuna dintre aceste boli nu este atât de contagioasă încât fiecare persoană de pe Pământ să o

contracteze. Fie microbul nu ar supraviețui în aer liber, fie oamenii trăiesc la distanță suficient de mare pentru ca boala să nu supraviețuiască în timp ce traversează distanța dintre ei.

2. Sistemul imunitar este capabil să improvizeze foarte rapid noi tipuri de reacție genetică prin procesul cunoscut sub numele de „hipermutație“. Acest lucru constituie o tactică imediată de combatere a microbilor patogeni necunoscuți în momentul pătrunderii lor în organism.
3. Apariția medicinei moderne a venit în ajutor cu tratamente medicamentoase și chirurgicale atunci când sistemul imunitar nu este în stare să lupte singur împotriva bolii.

Toți acești trei agenți puternici sunt necesari pentru a te menține sănătos, dar este posibil să fi atins un punct de cotitură. Competiția globală între milioanele de tulpini de ADN s-a intensificat până la cote alarmante. Imunitatea nu mai poate fi considerată de la sine înțeleasă, indiferent în ce parte a lumii trăiești. Sistemul nostru supraîncărcat de apărare împotriva bolilor se prăbușește în mod constant din cauza unei serii de probleme care, de fapt, merg dincolo de potențialul înfricoșător al unei noi epidemii, indiferent dacă este vorba despre virusul Zika sau despre gripa aviară. Aceste amenințări domină titlurile de la știri, dar, cu mult mai puțină publicitate, întreaga situație din domeniul sănătății este tensionată pe mai multe fronturi.

## De ce se apropie un punct de inflexiune

- Călătoriile moderne au redus drastic distanța dintre toți oamenii, ceea ce face ca noii agenți patogeni să se răspândească mult mai ușor și mai rapid și să găsească noi gazde.
- Virusurile și bacteriile suferă mutații mai rapide ca niciodată întrucât noile gazde umane se înmulțesc în ritmuri fără precedent de creștere a populației.
- Noile medicamente nu pot fi dezvoltate la fel de repede ca tulpinile de ADN potențial periculoase care suferă mutații la nivelul microscopic al bacteriilor și virusurilor.
- În timp ce amenințarea continuă să crească, sistemele medicale sunt împovărate de inerție, inegalitatea veniturilor, cheltuieli înfricoșătoare și complexitatea științifică masivă.
- Prevenția există de peste 50 de ani, dar nu a reușit să eradică bolile cardiace persistente, hipertensiunea, diabetul de tip 2, depresia și anxietatea generalizate și cea mai recentă epidemie, obezitatea.
- Populația în curs de îmbătrânire se confruntă cu incidența sporită a cancerului și cu amenințarea demenței, în special prin boala Alzheimer.
- Persoanele în vârstă au așteptări mai mari, dorind să fie sănătoase și active mult după 65 sau chiar 85 de ani.
- Transformarea într-o cultură dependentă de medicamente a cauzat o serie de probleme, inclusiv dependența de opiacee. Chiar și atunci când problemele drastice sunt evitate, se estimează că o

persoană în vârstă de 70 de ani ia în medie 7 medicamente pe bază de rețetă.

- Noile tulpini de „superbacterii“, precum MRSA, câștigă teren în fața antibioticelor și medicamentelor antivirus.

Este o listă prea lungă și alarmantă pentru a fi ignorată. Sănătatea ta este legată de fiecare factor de pe ea și, oricât de grav ar fi dacă lumea ar trece dincolo de punctul de cotitură, problema imediată este să te împiedici pe tine să îl depășești.

Secretul constă în extinderea definiției imunității și apoi în folosirea unei game bogate de opțiuni cu un singur scop, acela de a-ți supraactiva imunitatea. Conform înțelegerii standard, imunitatea devine mai puternică atunci când dezvolti un nou anticorp împotriva virusului gripal din această iarnă, de exemplu, dar nu și atunci când urmezi o dietă antiinflamatoare. Totuși, se recunoaște acum faptul că inflamația cronică de grad scăzut, afecțiune fără aproape niciun semn evident pe care să îl detectezi, în general, este legată de tot mai multe afecțiuni, inclusiv de bolile de inimă și cancer. Într-o definiție extinsă, combaterea inflamației este absolut esențială pentru imunitatea totală.

## Imunitatea totală și autovindecarea

Imunitatea totală reprezintă măsura sănătății holistice. Un aspect crucial a fost abordat în cartea noastră *Supergenele*<sup>1</sup>, în care am introdus conceptul de ADN drept

ceva dinamic, în continuă schimbare și care reacționează în totalitate la experiența de întreaga viață a persoanei. Dacă ADN-ul ar fi înghețat, blocat și neschimbător, supraactivarea imunității ar fi o iluzie. Totuși, o asemenea perspectivă a dominat timp de decenii. O nouă eră a început de îndată ce ADN-ul a fost eliberat printr-un model care a arătat cât de deplin ne este afectată activitatea genetică de către mediu. Competiția dintre tulpinile globale de ADN a devenit brusc mult mai urgentă.

Am simțit că imunitatea totală cere mai mult.<sup>2</sup> Cum rămâne cu mintea și efectul ei asupra sănătății? Cum rămâne cu comportamentul, obiceiurile și contribuția familiei? De ce ar trebui să li se acorde mai multă importanță microbilor decât altor cauze frecvente ale bolii, de exemplu în cazul cancerului, care nu are aproape nicio legătură cu microorganismele invadatoare? Pentru a include totul, era necesar să se elimine granița dintre minte și corp. Era nevoie de un salt în imaginație. Ca atare, introducem un termen nou, „sinele vindecător“, care satisface adevăratul sens al integralității. Astfel, două roluri implicate zilnic în menținerea sănătății au fost mult timp menținute separate. Primul este cel al vindecătorului; al doilea este cel al persoanei vindecate. Aceste roluri sunt jucate în prezent de vindecătorul extern și de pacientul care depinde de el. Vindecătorul extern nu înseamnă neapărat medicul. Cuvântul important aici este „extern“, care pune povara îngrijirii pe altcineva în afară de tine.

Separarea tradițională a rolurilor nu este realistă în ceea ce privește corpul. Imunitatea este centrată pe sine. Medicul nu are rolul de a-ți stimula reacția imunitară de

<sup>1</sup> Traducere în limba română apărută la Editura For You. (n.tr.)

<sup>2</sup> Vezi cartea *Imunitate deplină*, dr. Beran Parry, Editura For You. (n.ed.)