

**DIPAK ČOPRA
i RUDOLF E. TENZI**

SAM SVOJ ISCELITELJ

**Ojačajte svoj imunitet i ostanite
zdravi do kraja života**

Prevela
Ksenija Vlatković

Laguna

Naslov originala

Deepak Chopra, M.D. and Rudolph E. Tanzi, Ph.d
THE HEALING SELF

Copyright © 2018 by Deepak Chopra and Rudolph E. Tanzi
All rights reserved.

This translation published by the arrangement with
Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC

Translation copyright © 2019 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta
odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Isclitelju u svakome od nas

Sadržaj

**Kratak pregled: Dobro zdravlje u današnje vreme –
pretnje su mnoge, a nada samo jedna 9**

PRVI DEO

Put isceljenja

1. Uozbiljite se i počnite 33
2. Ko ostaje, a ko ne ostaje zdrav? 47
3. Nema ničeg boljeg od ljubavi 63
4. Spas za srce 79
5. Naučite da smanjite gas 99
6. Šta prvo isceliti? 123
7. Puna svesnost ili nesvesnost? 139
8. Skrivena moć uverenja 163
9. Mudri iscelitelj 183
10. Kraj svih patnji 203

DRUGI DEO

**Počnite odmah s isceljenjem:
Sedmodnevni plan**

- Ponedeljak:** Antiupalni režim ishrane 229
- Utorak:** Otklanjanje stresa 251
- Sreda:** Borba protiv starenja 275
- Četvrtak:** Ustani, prošetaj, odmori se i naspavaj 293
- Petak:** Najdublja uverenja 305
- Subota:** Nesuprotstavljanje 321
- Nedelja:** Evolucija 333
-
- Sadašnjost i sutrašnjica Alchajmerove bolesti 355
- Nekoliko optimističkih misli o raku 369
-
- Reč zahvalnosti 379
- O autorima 381

Kratak pregled

Dobro zdravlje u današnje vreme – pretnje su mnoge, a nada samo jedna

Krajem jula 2017, jedna uznemirujuća medicinska priča pojavila se na televiziji i internetu. Ali ta priča bila je samo vrh ledenog brega, iako je malo ko to tada shvatao. Već se previše buke dizalo zbog uobičajenih zdravstvenih opasnosti kojih ljudi treba da se paze. Neki od novootkrivenih rizika jesu da više od pedeset pet sati nedeljno rada škodi zdravlju i da su trudnice u većem riziku od nedostatka joda.

Ove priče nisu bile vrh ledenog brega već pre ponavljane poznatih saveta koje većina ljudi ignoriše. Ali jedna stavka se razlikovala. Od dvadeset četiri stručnjaka za staračku demenciju – najveću svetsku zdravstvenu pretnju – tražilo se da procene kolike su šanse da se spreči svaka vrsta demencije, uključujući i Alchajmerovu bolest. A zaključak do koga su došli i koji je objavljen u prestižnom britanskom medicinskom časopisu *Lanset* glasi: trećina slučajeva demencije može se sprečiti. Trenutno ne postoji lek koji može da izleči ili spreči demenciju, tako da je ovo bila uistinu iznenađujuća vest.

Šta je ključno za prevenciju demencije? Promene u načinu života, s drugačijim fokusom u svakoj fazi. Stručnjaci su izdvojili devet konkretnih činilaca koji objašnjavaju 35% slučajeva demencije: „Među činiocima koji pozitivno utiču na smanjenje rizika su obrazovanje (nastavak školovanja i nakon petnaeste godine); snižavanje visokog krvnog pritiska, gojaznosti i dijabetesa; sprečavanje ili lečenje gubitka sluha u srednjim godinama; nekonzumiranje duvana; vežbanje; ublažavanje depresije i društvene izolacije u kasnijem periodu života.“

Jedna stavka s ovog spiska delovala je zapanjujuće: školovati se makar do petnaeste godine. Šta to znači? Jedna strašna staračka bolest može se sprečiti nečim što radite kao tinejdžer? Osim toga, neobično je i to što se staranjem o sluhu u srednjem životnom dobu može smanjiti rizik od demencije. Ovo su neka nova otkrića. Ako dovoljno pažljivo pogledate, ove vesti najavile su trend u medicini koji bi mogao dovesti do velike revolucije.

Ne samo kad je reč o demenciji već i u mnogim drugim slučajevima, istraživači pomeraju sve dalje u prošlost trenutak kad su počeli da deluju prvi činioci bolesti i poremećaja opasnih po život kao što su hipertenzija, srčana oboljenja, rak, dijabetes, pa čak i mentalni poremećaji poput depresije i shizofrenije. Kad se prehladite i jave se prvi simptomi, setite se da ste nekoliko dana ranije bili izloženi virusu. Period inkubacije bio je kratak i neprimetan; sve je počelo tek pojavljivanjem simptoma. Međutim, poremećaji izazvani pogrešnim stilom života ne javljaju se tako. Njihov period inkubacije jeste nevidljiv, ali i veoma dug – traje godinama i decenijama. Ta činjenica dobija sve veći značaj u medicini. Sada je možda važnija nego bilo koji drugi faktor koji odlučuje ko će se razboleti, a ko će ostati zdrav.

Umesto da se koncentrišu na loše životne navike kad se već pojave simptomi, ili da savetuju prevenciju tamo gde je rizik već postao visok, lekari ispituju normalan, zdrav život kojim se živelo pre dvadeset do trideset godina. Usvajanje novog pogleda na bolest nagoveštava neke veoma dobre vesti. Ukoliko živite zdravim životom, počevši još od detinjstva, brojne opasnosti koje se pojavljuju u srednjem dobu mogu se izbeći – tajna je u tome da preduzmete mere pre nego što se pojavi bilo koji preteći znak.

To je poznato kao „inkrementalna medicina“ – ledeni breg čiji je vrh priča o demenciji. Uzmite naizgled neobičan nalaz o obrazovanju. Stručnjaci procenjuju da bi se demencija globalno mogla redukovati za 8% ako bi deca ostajala u školi do petnaeste godine, što je najveće umanjeno rizika na račun pojedinačnog faktora. A razlog za to seže daleko u ličnu prošlost. Što ste obrazovaniji, vaš mozak čuva više informacija, i vi imate bolji pristup naučenom. Ovo skladištenje informacija, koje počinje još u detinjstvu, omogućava stvaranje „kognitivne rezerve“, kako je neuronaučnici zovu, koja poboljšava funkcionisanje mozga pomoću dodatnih veza i neuronskih puteva. Ako imate ovu vrstu nadogradnje, Alchajmerova bolest i drugi oblici demencije teže će vam narušiti pamćenje jer mozak ima alternativne puteve koje može upotrebiti u slučaju da neki oslabe ili se ugase. (O ovome će biti više reči u odeljku o Alchajmerovoj bolesti na kraju knjige.)

Što se tiče medicinske logike, zbog ovih faktora, koji rano počinju da deluju, mnogi će promeniti mišljenje, budući da su oni prisutni kod većine, ako ne i gotovo svih bolesti. Najednom nisu bitni samo izolovani činioci kao što su nekonzumiranje cigareta, mršavljenje, vežbanje i manjak stresa. Bitan je celokupan stil života i svakodnevna briga o

sebi. Naravno, i dalje će vam činiti dobro ako ne pušite, niste gojazni i redovno vežbate. Međutim, blagostanje nije isto što i smanjenje rizika za neku bolest. Na kraju će samo holistički pristup imati efekta. Velnes više nije samo alternativa redovnoj prevenciji. On je istovremeno i ledeni breg i gorila od dvesta kila i guranje prsta u oko. Velnes je velika nada koja isplivava svuda oko nas. Kad šira javnost stekne puno znanje o ovoj činjenici, prevencija će se zauvek promeniti. Ali da bismo shvatili do koje mere će sve biti radikalno drugačije, moramo se vratiti korak nazad da ispitamo trenutnu situaciju u zdravlju, gde nada sve više posustaje pred pretnjom.

Kriza imuniteta

Vesti iz savremene medicine toliko puta na dan završe na udarnom mestu da svi ti podaci počinju da se stapaju i postaje skoro nemoguće razlučiti šta je važno ovde i sada. Ponekad se čini kao da je sam život opasan po zdravlje. Zato, hajde da pojednostavimo. Najurgentniju krizu u kojoj se ljudsko zdravlje danas nalazi prouzrokuje nešto što većina ljudi shvata olako: naš imunitet. To je tačka u kojoj se zdravlje i bolest sukobljavaju. Imunitet se u medicini definiše kao odbrana tela pred invazivnim opasnostima, stručno poznatim kao patogeni. U svakodnevnom jeziku ovi patogeni se uopšteno označavaju nazivom bacili, a to mnoštvo bakterija i virusa ima samo jednu svrhu postojanja – da prenesu dalje svoju DNK, a ne da nas učini bolesnim. Kao biosfera, Zemlja je nepregledna arena u kojoj DNK evoluiru, i mada se kao ljudska bića osećamo posebno, čak i jedinstveno, naša DNK je samo jedan genski fond među milionima drugih.

Imunitet je ono što našim genima pomaže da se pre-nose dalje uprkos životnim pretnjama, i do sada mu je to izvanredno uspevalo. I pored strašnih primera bolesti iz prošlosti, koje su nam kao cunami preplavljivale DNK – velike boginje u antičko doba, kuga u srednjem veku, sida u savremeno doba, samo su nekoliko užasnih primera – naš imunski sistem nikada nije bio u većoj opasnosti nego danas. Velike boginje, kuga i sida nisu istrebile *Homo sapiensa* kao vrstu, baš kao što to nije učinio nijedan drugi patogen jer su nas ova tri činioca spasla:

1. Nijedna od ovih bolesti nije bila toliko zarazna da je može dobiti svaka osoba na planeti. Ili bacil nije opstajao dovoljno dugo na vazduhu ili su ljudi živeli na dovoljno velikoj udaljenosti da bolest nije mogla da preživi prelazak razdaljine među njima.
2. Imunski sistem u stanju je da veoma brzo improvizuje nove vrste genetske reakcije kroz proces poznat kao hipermutacija. Reč je o brznoj taktici koja se koristi za savladavanje nepoznatih patogena onog časa kad uđu u telo.
3. Napredak savremene medicine pomagao je lekovima i hirurškim intervencijama kad je imunski sistem tela gubio bitku protiv bolesti.

Sva ova tri moćna agensa neophodni su da bismo ostali zdravi, ali možda su ipak dosegli svoj vrhunac. Globalno nadmetanje među milionima vrsta DNK dostiglo je uznemirujući nivo. Imunitet se više ne sme shvatati zdravo za gotovo ma gde živeli na svetu. Naš preopterećeni odbrambeni sistem sve više posustaje. Razlog je što veliki broj problema zapravo prevazilazi zastrašujuće okvire nove epidemije, bilo zika

virusa ili ptičjeg gripa. Te zdravstvene pretnje daju naslovne priče, ali mnogo manje publiciteta dobija čitava situacija u zdravstvu koje je opterećeno na mnogo frontova.

Zašto se bliži prelomni trenutak

- Današnja putovanja drastično smanjuju razdaljinu među ljudima, pa se novi patogeni lakše šire i brže pronalaze nove domaćine.
- Virusi i bakterije mutiraju brže nego ikada zato što ljudska rasa beleži nezapamćeni populacioni rast i novi domaćini neprekidno stižu.
- Nemoguće je stvarati nove lekove tolikom brzinom kojom potencijalno opasni sojevi DNK mutiraju na mikroskopskom nivou bakterija i virusa.
- Dok pretnja raste, medicinski sistem pritiskaju inercija, borba za profitom, ogromni troškovi i sve veća kompleksnost nauke.
- Iako prevencija postoji već pedeset godina, nismo uspeli da iskorenimo uporne bolesti poput srčane, povišenog krvnog pritiska, dijabetesa tipa 2, sve rasprostranjeniju depresiju i anksioznost, i najnoviju epidemiju – gojaznost.
- Sve starija populacija nalazi se u mnogo većoj opasnosti da oboli od raka ili demencije, najpre zbog Alchajmerove bolesti.
- Stariji ljudi imaju sve veća životna očekivanja, i žele da budu zdravi i aktivni i posle šezdeset pete godine, pa čak i mnogo kasnije.
- Činjenica da postajemo kultura zavisna od lekova prouzrokuje nam gomilu nevolja kao što su opijatska

zavisnost, ali čak i kad zanemarimo drastične probleme, procenjuje se da prosečni sedamdesetogodišnjak pije sedam prepisanih lekova.

- Nove vrste „superbakterija i virusa“, kao što je MRSA, ne reaguju na antibiotike ili antivirusne lekove.

Ovaj spisak je suviše dugačak i ozbiljan da bismo ga ignorisali. Na vaše zdravlje utiče svaka stavka na njemu i ma koliko za svet može biti strašno ako dozvolimo da pređemo preko ove prelomne tačke, mnogo je veći problem da nam se to ne desi.

Tajna je u tome da se proširi definicija imuniteta i da se onda napravi veliki izbor mogućnosti koje će sve imati jedan cilj – da se maksimalno ojača imunitet. Prema uobičajenom shvatanju, imunitet ojačavate kad stičete nova antitela protiv ovogodišnjeg virusa gripa, na primer, ali ne i kad se pridržavate režima ishrane za smanjivanje upalnih procesa. Međutim, sve je jasnije da se tinjajuća hronična upala – stanje koje ne pokazuje skoro nikakve znake – povezuje sa sve većim brojem poremećaja i bolesti, među kojima su bolesti srca i rak. U proširenoj definiciji, borba protiv upale bila bi presudna za celoviti imunitet.

Celoviti imunitet i samoizlečenje

Celoviti imunitet je mera holističkog zdravlja. O njegovom ključnom aspektu govorili smo u knjizi *Supergeni*, gde smo uveli koncept dinamične, neprekidno promenljive DNK, koja reaguje na svako čovekovo životno iskustvo. Da je DNK zamrznuta, zaključana, da se nikad ne menja, mogućnost maksimalnog ojačanja imuniteta ostala bi pusta želja.

Međutim, takvo stanovište je decenijama neprikosnoveno. Nova era počela je oslobođenjem DNK unutar modela koji je pokazao do koje mere zapravo na aktivnost naših gena utiče svet oko nas. Rivalstvo među globalnim sojevima DNK iznenada se zaoštrilo.

Učinilo nam se da je celovitom imunitetu potrebno još nešto više. Šta je s umom i njegovim uticajem na zdravlje? Šta je s našim ponašanjem, navikama i uticajem porodice? Zašto bi se bacilima pridavao veći značaj nego ostalim uobičajenim uzrocima bolesti, recimo raku, koji skoro nikada nije povezan s napadom mikroorganizama? Da bismo sve obuhvatili, bilo je neophodno da ukinemo granicu između tela i uma. Bilo je potrebno malo mašte. Zbog toga uvodimo novi pojam, *isceljujuće sopstvo*, koji zadovoljava pravo značenje celovitosti. Dve uloge koje su važne za svakodnevno održanje zdravlja odavno su razdvojene. Prva uloga jeste uloga iscelitelja, a druga je onog koga leče. Te dve uloge trenutno su poverene spoljnom iscelitelju i pacijentu koji od njega zavisi. Spoljni iscelitelj ne mora nužno da bude doktor. Ovde je ključna reč *spoljni*, što znači da je teret isceljivanja svaljen na nekog izvan nas.

Gledano iz perspektive tela, tradicionalno razdvajanje ovih uloga nije realistično. Naš imunitet je usredsređen na nas same. Uloga lekara nije da vam iz dana u dan ojačava reakciju imunskog sistema. Lekar se aktivira, u najvećem broju slučajeva, tek kad se pojave simptomi, a tada je imunski sistem već krahirao. Kad se pogleda šira slika, krahirala je čitava reakcija isceljivanja u kojoj imunitet zauzima glavno mesto. Uvek je postojao nesklad između onoga što medicina može da uradi i onoga što je telu potrebno ako želi da zaštiti sebe u globalnom nadmetanju DNK.

Partnerski odnos između lekara i pacijenta nije tako koncipiran da nam omogućava pobedu nad konkurencijom.

Međutim, ako spojimo iscelitelja i isceljenog u sebi i sami postanemo svoj iscelitelj, možda ćemo savladati opasnost. (Važna napomena: podrazumeva se da ne savetujemo da ignorišete ili izbegavate lekarsku negu kad je ona potrebna.) Ako preduzmete aktivan stav po pitanju vlastitog imuniteta, cela situacija se menja. Kad se osvrnemo na spisak pretnji koji smo naveli na početku, možemo uvesti određena preko potrebna poboljšanja time što ćemo sami postati svoji iscelitelji.

Koristi od samoisceljenja

- Ono nije invazivno i ne iziskuje korišćenje spoljašnje terapije.
- Ono čuva prirodnu ravnotežu i jača imunski sistem putem pozitivnih životnih izbora.
- Pozitivni životni izbori mogu nas sačuvati mnogih oblika raka i sprečiti pojavu Alchajmerove bolesti, pa čak i poništiti simptome demencije.
- Uspešno starenje podrazumeva dugotrajno zdravlje kao i dug životni vek.
- Ono sprečava javljanje zavisnosti od lekova zato što isceljivanje počinje i pre nego što se jave prvi simptomi. Velika većina lekova prepisuje se kad je bolest već podmakla, u stadijumu do kog ne morate ni da dođete ako dovoljno rano reagujete. To važi za skoro svaki poremećaj vezan za loše životne navike, kao što su srčane bolesti i rak, a to su bolesti kod kojih su lekovi najpotrebniji.

Ovo su praktične posledice toga što ste na sebe preuzeli obe uloge – i iscelitelja i isceljivanog – i postali sami svoj

iscelitelj. Da bi to bilo moguće, potrebno je da podignete svoju svest. Ono čega niste svesni, to ne možete ni da promenite. Većina ljudi i dalje nije svesna da uopšte postoji mogućnost samoisceljenja. Hajde da vidimo u kakvoj je ovo vezi s imunitetom.

Sva živa bića moraju da odbiju spoljašnje nasrtaje na svojoj DNK. Savremena medicina prepoznaje dva tipa imuniteta, *pasivni* i *aktivni*. Kao što mu ime kaže, pasivni imunitet je van vaše kontrole budući da je genetski određen. Nasledili ste majčina antitela još u materici, a kad ste se rodili, ostatak vam je prenela svojim mlekom. (Postoje i medicinski načini da se prenesu antitela druge osobe putem transfuzije krvi i plazme ili čak prenosom tuđih T-ćelija, ali ti metodi koriste se retko jer su visokorizični.)

Druga vrsta, aktivni imunitet, bori se protiv organizama koji prenose bolesti (patogena) direktno, na prvoj liniji fronta. Sva živa bića iznad određenog nivoa imaju urođeni, nasledeni, imunski sistem, uključujući biljke, gljive i višćelijske životinje. *Urođeni imunski sistem* deluje prilično uopšteno. On otkriva napad patogena i izlučuje hemikalije kako bi uzvratio udarac. Međutim, aktivni imunitet kod složenijih životinja, uključujući i ljude, evoluirao je daleko iznad ove faze. U nama postoje posebne imune ćelije (na primer, T-ćelije i B-ćelije), čija je reakcija na uljeze napredovala do gotovo čudesnog nivoa.

Bezbroj puta na dan imuna reakcija izdvaja određenu vrstu bacila između hiljada prisutnih i brzo kreće u akciju kako bi hemijskim sredstvima onesposobila napadača. Posebna bela krvna zrnca opkoljavaju njegove ostatke i brzo ga izbacuju iz tela. S druge strane, neminovno ćete primetiti pojavu greške u ovom preciznom sledu događaja. Ishod je alergija, do koje dolazi kada telo neku bezopasnu supstancu (polen, mačju

dlaku, gluten) greškom prepoznaje kao neprijatelja i započinje burnu hemijsku reakciju koja je često škodljiva. Ovakvu imunu reakciju prouzrokuje bakterija koja zajedno s tom supstancom ulazi u telo. Čak i polen ima svoj mikrobiom! U drugim slučajevima, imunski sistem može započeti napad na određene proteine u telu, i izazvati tako neki autoimunski poremećaj kao što su reumatoidni artritis ili lupus.

Naš opstanak zavisi od svođenja ovih grešaka na minimum. Stoga je svaka bolest koju su vaši preci uspešno savladali sačuvana u vama u vidu nasleđenih antitela, a kad se vi izborite protiv neke nove bolesti, kao što je nova vrsta gripa, i sami obogaćujete ovu ogromnu banku. Iako je funkciju aktivnog imuniteta još 1921. otkrio engleski imunolog Aleksandar Gleni, prošle su decenije dok nije razjašnjen njegov precizni mehanizam. Ova priča je veoma složena, no i pored toga jedan spoljašnji metod za ojačanje aktivnog imuniteta poznat je više od dva veka: vakcinacija.

Krajem 18. veka, engleski seoski lekar Edvard Džener stvorio je prvu vakcinu – i postao poznat kao „otac imunologije“ – tako što je uočio da su mlekarice uglavnom imune na velike boginje, bolest koja je tada imala razmere epidemije. Francuski filozof Volter procenio je da je 60% stanovništva bilo obolelo od velikih boginja, a da je 20% umrlo od njih. Dženerova ideja bila je da uzme gnoj od mlekarice koja je preležala mnogo blažu bolest, kravlje boginje, i da ga ubrizga svojim pacijentima kako bi im preneo mlekarčin imunitet.

Uprkos trenutnoj kontroverzi izazvanoj vakcinacijom u nekim delovima sveta, Džener je na ovaj način dokazao da se aktivni imunitet može pospešiti. Ponekad ne treba čekati da sama evolucija kroz više desetina ili stotina hiljada godina donese poboljšanje. Poštovanje standardnih preporuka o ishrani, vežbanju, dobrom spavanju i održavanju zdrave kilaže

doprinosi dobrom imunom statusu. Te standardne preporuke nalaze se i na sajtu Harvardovog medicinskog fakulteta (www.health.harvard.edu), uz dva dodatka za izbegavanje infekcija: često pranje ruku i pravilno pripremanje mesa.

Kad je reč o pospešenju same imune reakcije, Harvardov veb-sajt ipak odražava skepsu:

Za mnoge proizvode na rafovima prodavnica tvrdi se da jačaju ili podižu imunitet. Međutim, koncept jačanja imuniteta, naučno gledano, nema previše smisla. Štaviše, podizanje broja određene vrste ćelija u telu – imunih ili nekih drugih ćelija – nije obavezno dobra stvar. Na primer, sportisti koji koriste „doping krvlju“ – primaju tuđu krv kako bi povećali broj krvnih zrnaca i poboljšali svoje sposobnosti – u većoj su opasnosti od izliva krvi u mozak.

Na pomenutom sajtu dalje piše: „Ali to ne znači da uticaj načina života na imunski sistem nije zanimljiv i da ga ne treba proučavati. Trenutno se sprovode istraživanja o dejstvu ishrane, vežbanja, uzrasta, psihičkog stresa i ostalih faktora na imunsku reakciju, kako kod životinja, tako i kod ljudi. U međuvremenu, uobičajene strategije zdravog života su dobar način da svom imunskom sistemu pružite potrebnu podršku.“

Glavni razlog za ovoliku skepsu jeste taj što imunski sistem obuhvata veliki broj različitih vrsta ćelija koje obavljaju raznovrsne uloge. Ali na suprotnoj strani su ubedljivi dokazi o povezanosti uma i tela. Razna psihička stanja, od tuge do depresije, smanjuju imunitet i čine osobu podložnijom bolestima. Ovaj pad imuniteta nije primetan pod mikroskopom; ne postoji kao fizička promena u određenim ćelijama. Iako

nema mnogo istraživanja koja neposredno povezuju stres, na primer, s fizičkim promenama u imunskom sistemu, tu vezu niko više ne dovodi u pitanje jer postoji mnoštvo podataka koji joj govore u prilog. Ako proširimo definiciju imuniteta na sve ono što nas čini zdravim, raste broj dokaza da poremećaji uzrokovani rđavim načinom života, kao što su povišen krvni pritisak i srčane bolesti, više prete nekome ko je siromašan, depresivan, usamljen ili živi bez podrške društva.

Svi ovi nalazi ukazuju na jedno. Imunitet se može preobraziti u celoviti imunitet, ali ne tako što ćemo fokus usmeriti samo na imunski sistem, koji čini fizičku stranu. Potrebno je i umu dati jednak značaj, zbog čega smo mi sami ključni za samoisceljenje.

Misterija isceljivanja

Sopstvo zvuči psihološki, kao nekakav nevidljivi deo nas koji je odvojen od našeg tela. Ako dobijete cistu na jajniku ili povišen krvni pritisak, ti problemi imaju fizički uzrok u telu, a ne u nama samima. Ali da li je zaista tako? To kako danas vidite sebe ostavlja dubok trag na to kakvo će vam telo biti sutra. Zamislite da vam dvoje neznanaca pokucaju na vrata s neobičnim predlozima.

Prvi kaže: „Ja sam lekar i radim važno istraživanje o starenju. Moja životna misija je da pronađem pilulu koja će izmeniti gene koji uzrokuju starenje. Mislim da sam pronašao formulu koja obećava, ali potrebni su nam ispitanici na kojima ćemo da je testiramo.“

Pokaže vam bočicu punu malih plavih pilula.

„Ispitivanje počinje danas, a ja vam nudim da budete dobrovoljac. Ovo je studija naslepo. Ove pilule treba da

uzimate dvaput dnevno šest meseci. Polovina ispitanika dobijaće placebo, lažnu pilulu. Ali samo pomislite šta bi ovo moglo da nam donese. Možda vratimo biološki sat unazad. Zašto bismo se mirili s tim da je starenje neizbežno kad možemo da iskoristimo genetski ključ i da sve promenimo?“

Zadivljuje vas njegova energičnost, a neznanka koja je došla s njim vam se slabašno osmehuje. Pitate je da li je i ona deo tog istraživanja.

„Ne, ali došla sam da vam otkrijem kako da se podmladite“, kaže ona. „Za to vam nisu potrebni ni lekovi ni placebo. Počecete da se podmlađujete u roku od pet dana. Već posle nedelju dana možete očekivati razne korisne promene. Moj eksperiment je kratak, ali efikasan.“ Zatim pokazuje prstom na muškarca. „Njegov eksperimentalni lek mogao bi imati ozbiljna neželjena dejstva. A ako se pokaže da deluje, prvo će morati da ga odobri Uprava za hranu i lekove, što je postupak koji košta nekoliko stotina miliona dolara i traje godinama.“ Ponovo se slabašno osmehuje. „Naravno, odluka je na vama.“

Šta biste vi odabrali? Iako smo predstavili ovu situaciju kao imaginarnu, ona je, zapravo, veoma realna. Farmaceutske kompanije stalno testiraju lekove protiv starenja, i najnoviji trend podrazumeva menjanje DNK. Možda će se dogoditi veliko otkriće koje će korenito promeniti starenje kod ljudi, a ono se odavno smatra „putem bez povratka“, da citiram Elen Langer, profesorku psihologije s Harvarda, koja je izvela odlične eksperimente. Možda bi baš ona mogla biti ta neznanka pred vašim vratima. Profesorki Langer zapravo je pošlo za rukom da kod ljudi poništi znake starenja i produži životni vek bez lekova. Štaviše, ona sasvim zaobilazi telo i okreće se pravo ka umu.

Evo kako izgleda njen najčuveniji eksperiment: osmoricu sedamdesetogodišnjaka očuvanog zdravlja, ali s vidljivim

znacima starenja, povela je 1981. godine u bivši manastir u Nju Hempširu. Već s vrata su zakoračili u prošlost, u 1959, a dočekao ih je milozvučni glas Perija Komoa. Obukli su odeću karakterističnu za te godine. Pratili su crno-beli televizijski program i čitali novine pune članaka o Kastrovom preuzimanju vlasti na Kubi i neprijateljskom stavu Nikite Hruščova, premijera Sovjetskog Saveza. Pogledali su film *Anatomija ubistva* Otoa Premingera, koji je prikazan te godine, a sve sportske priče su se vrtele oko tadašnjih ličnosti, poput Mikija Mentla i Flojda Patersona.

Druga osmorica ispitanika u kontrolnoj grupi nastavili su da žive kao i ranije, sem što im je rečeno da se prisećaju prošlosti. Grupa koja se našla u vremenskoj kapsuli dobila je sasvim drugačije uputstvo – od njih se tražilo da se ponašaju kao da je zaista 1959. i da imaju dvadeset godina manje. Po svim racionalnim medicinskim merilima, kao bajagi putovanje kroz vreme nije trebalo da ostavi nikakve posledice. Međutim, Langerova je još ranije na Jejlu istraživala stanovnike staračkih domova. Otkrila je da znaci starenja, naročito gubitak pamćenja, mogu da se zaustave i ponište običnim pozitivnim potkrepljenjem. Kad je ispitanike podsticala da se prisete prošlosti i davala im sitne nagrade u zavisnosti od njihove uspešnosti na testovima, ispitanicima se vraćalo sećanje za koje su svi drugi pretpostavljali da je zauvek izgubljeno.

Ali čak ni Langerova nije očekivala toliko dramatične rezultate eksperimenta s vremenskom kapsulom. Pre nego što su ušli u nju, ispitanicima su predstavljeni različiti indikatori starenja, kao što je snaga stiska, manuelna spretnost, kvalitet vida i sluha. Posle pet dana boravka u svetu svoje mladosti, ova grupa je pokazala veću gipkost, manuelnu spretnost i bolje držanje. Zapanjujuće je bilo to što im se popravilo sedam od osam parametara, uključujući i vid. Čak

su izgledali mlađe, sudeći prema oceni nepristrasnih sudija. Njihovi rezultati bili su znatno bolji od rezultata ispitanika u kontrolnoj grupi, koja je samo zahvaljujući razmišljanju o prošlosti pokazala napredak u istim fizičkim i mentalnim oblastima – na primer, 63% ispitanika iz vremenske kapsule postiglo je bolji rezultat na testu inteligencije, u poređenju sa 44% iz kontrolne grupe.

„Ovde je bitno ono što se zapravo desilo“, objašnjava Langerova. „Time što su promenili perspektivu, ovi ljudi su promenili i svoje telo.“ Pre trideset šest godina profesorka Langer je uglavnom sledila svoju intuiciju. A u 2017. godini postoji istraživanje koje pokazuje kako promena okolnosti može da utiče na ekspresiju gena i podstakne mozak da razvija nove puteve, kao što čini kada učimo nešto novo ili menjamo perspektivu (više o tim otkrićima u kasnijim poglavljima).

(Prvi program Bi-Bi-Sija prikazivao je 2010. televizijsku seriju *Mladi*, u kojoj je šest ostarelih slavni ličnosti živelo zajedno u okruženju iz 1975. I ovde se činilo, kao i u eksperimentu profesorke Langer od pre tridesetak godina, kako se učesnici podmlađuju na naše oči. Jedan od slavni učesnika koji je na dolasku jedva mogao da se sagne da veže pertle najednom se gipko kretao na podijumu za ples. Svi su uglavnom delovali sve mlađe i mlađe, što se videlo i u njihovom držanju i u izrazu lica.)

Podmlađivanje je veoma blisko povezano s isceljenjem jer se i jedno i drugo odavno smatraju u potpunosti fizičkim događajima, ograničenim samo na telesne procese koji se odvijaju nezavisno od uma. Langerova je među prvima raspršila te pretpostavke. Lako bismo se mogli prepustiti divljenju pred misterioznom činjenicom da se osoba začas može promeniti ako se pretvara da živi u prošlosti. Međutim, najvažnije otkriće jeste to da su promene bile holističke.

Lekari uče da se bave izolovanim organom, tkivom ili, čak, ćelijom. Medicina nema objašnjenje za to što se odjednom poboljšalo toliko mnogo funkcija, naročito što je za to bilo zaslužno samo pretvaranje ispitanika da su mladi. Profesor-kini rezultati ostavljaju placebo efekat u prašini, zato što on podrazumeva da pacijenta varamo kako uzima veoma moćan lek, a zapravo mu dajemo samo šećernu pilulu.

U eksperimentu s putovanjem kroz vreme nikom ništa nije obećavano, nikome nisu podgrevana očekivanja. Jedini lek bilo je novo iskustvo, a ono je bilo dovoljno moćno da opovrgne sve medicinske tvrdnje iznete do tog trenutka.

U jednom od svojih ranijih eksperimenata, profesorka Langer otišla je u starački dom i podelila ponovo svoje ispitanike u dve grupe. Svim učesnicima podelila je sobne biljke. Jednoj grupi rečeno je da imaju obavezu da se staraju o biljkama i da sami planiraju svoj dnevni raspored. Drugoj grupi rekli su da će se osoblje brinuti o biljkama, kao i da treba da se pridržavaju određenog rasporeda. Posle osamnaest meseci dvostruko više ispitanika iz prve grupe bilo je i dalje živo.

Celokupna medicinska zajednica trebalo je da doživi „aha“ iskustvo kad je videla rezultate ovih eksperimenata. Decenijama kasnije, sve je ostvarivija mogućnost da se stare i nesposobne osobe leče tako što im se omogućava da stiču nova iskustva. Stanovnicima staračkih domova daju se kućni ljubimci o kojima će se starati. Pacijenti oboleli od Alchajmerove bolesti pokazuju znake poboljšanja ako slušaju muziku. Zapravo, Rudi i njegove kolege napravili su aplikaciju za *Radio Probudi sećanja*, kako bi omogućili muzičku terapiju ljudima koji pate od Alchajmerove bolesti. Član porodice unese pacijentov datum rođenja i sve raspoložive informacije o njegovom muzičkom ukusu. Aplikacija onda pušta pesme koje su bile hitovi u vreme kad je pacijent imao

između trinaest i dvadeset pet godina budući da se za tu muziku ljudi doživotno najviše emotivno vezuju.

Rudijev tim prima veliki broj mejlova u kojima piše kako pacijenti u ranoj fazi Alchajmerove bolesti postaju smireniji i manje agitirani, i kako se pacijenti u poodmaklim fazama, koji su bili u vegetativnom stanju, iznenada ponovo „bude“. Jedna porodica je pisala o svom ocu koji se nalazio u uznapređovalom stadijumu bolesti zbog koje mesecima nije progovorio ni reč. Pošto je čuo pet pesama iz svoje mladosti, iznenada je seo i počeo da priča o crvenom kamionetu i svojoj prvoj devojci, možda čak i s previše pojedinosti! Porodica je crvenela od stida, ali silno se obradovala što ga ponovo čuje da govori, tako radosno i živahno. Isto tako se na *Jutjubu* mogu pronaći snimci obolelih od Parkinsonove bolesti koji jedva mogu da naprave korak bez tuđe pomoći, da bi na zvuk muzike iznenada povratili ravnotežu ili čak zaplesali. To je isceljujuća moć muzike ili, još bolje, isceljujuća moć naših reakcija na prijatne uspomene.

Ukratko, ulazimo u zlatno doba zdravlja i isceljenja, koje u velikoj meri zavisi od toga kako će svako od nas upotrebiti najjednostavnija, a ipak najmoćnija sredstva koja su svima stavljena na raspolaganje: svakodnevno iskustvo, jednostavne pozitivne životne izbore i tehnike za povećanje svesti. Ta ideja je zapravo veoma stara. Srednjovekovni indijski filozof i mudrac Adi Šankara izjavio je da ljudi stare i umiru zato što gledaju druge kako stare i umiru.

Teloum

Pre trideset godina lekari su s podozrenjem gledali na vezu između uma i tela jer, za razliku od srca ili virusa gripa, um

nije ni vidljiv ni opipljiv. Zahvaljujući višedecenijskom istraživanju načina na koji mozak komunicira sa svakom ćelijom u telu, danas je postalo gotovo nemoguće pronaći telesni proces koji *nije* pod uticajem uma. A nekadašnji gospodar uma, mozak, svrgnut je s trona. „Um“ postoji u čitavom telu. Ćelija srca ili jetre ne razmišlja u rečima ili rečenicama, ali zato sve vreme šalje i prima složene hemijske poruke. Krvotok, zajedno s centralnim nervnim sistemom, predstavlja superbrzi auto-put za prenos informacija, s ogromnim protokom saobraćaja u koji je uključeno pedeset biliona ćelija koje sve teže istom cilju: da ostanemo živi, zdravi, uspešni i srećni. Na sledećoj strani je slika na kojoj su predstavljene trase superbrzog informacionog auto-puta.

Oni koji danas uče medicinu, kao i oni koji su je učili pre više decenija, dobro znaju sve organe na ovoj ilustraciji. Ali u budućnosti će i propratni tekst postati jednako uobičajen. Školovani lekar će morati dobro da poznaje „signalizirajuće trase“ koje polaze iz mozga i koje stižu u njega. Te trase zapravo drže naše telo na okupu. Kad svaka ćelija ne bi dobijala naredbu šta da uradi, ako ne bi bila informisana o pedeset biliona drugih ćelija i ako ne bi odigrala svoju ulogu u holističkoj ravnoteži tela, ne bi više bilo tela već samo skupine odvojenih samostalnih ćelija, kao što su one koje čine koralni greben ili meduzu.

Decenijama su u istraživanjima traženi dokazi da je superbrzi auto-put za prenos informacija stvaran, pa je danas sve više nalaza u prilog tome da je štetno razdvajati telo od uma. U ovoj knjizi odbacićemo veštačku podelu između tela i uma. Ispravan naziv trebalo bi da bude *teloum*, iz osnovanih bioloških razloga. Iste moždane hemikalije, poznate kao neurotransmiteri – esencijalni molekuli koji omogućavaju funkcionisanje mozga – prisutne su svuda, uključujući i crevni

ODOZGO NANIŽE

Akcija:

- Puna svesnost
- Namera
- Kognitivni/afektivni postunci

Moždane oblasti:

- Orbitofrontalni korteks
- Somatosenzorni korteks
- Amigdala
- Hipokampus
- Prednji cingulatrični korteks

Terapije za telom

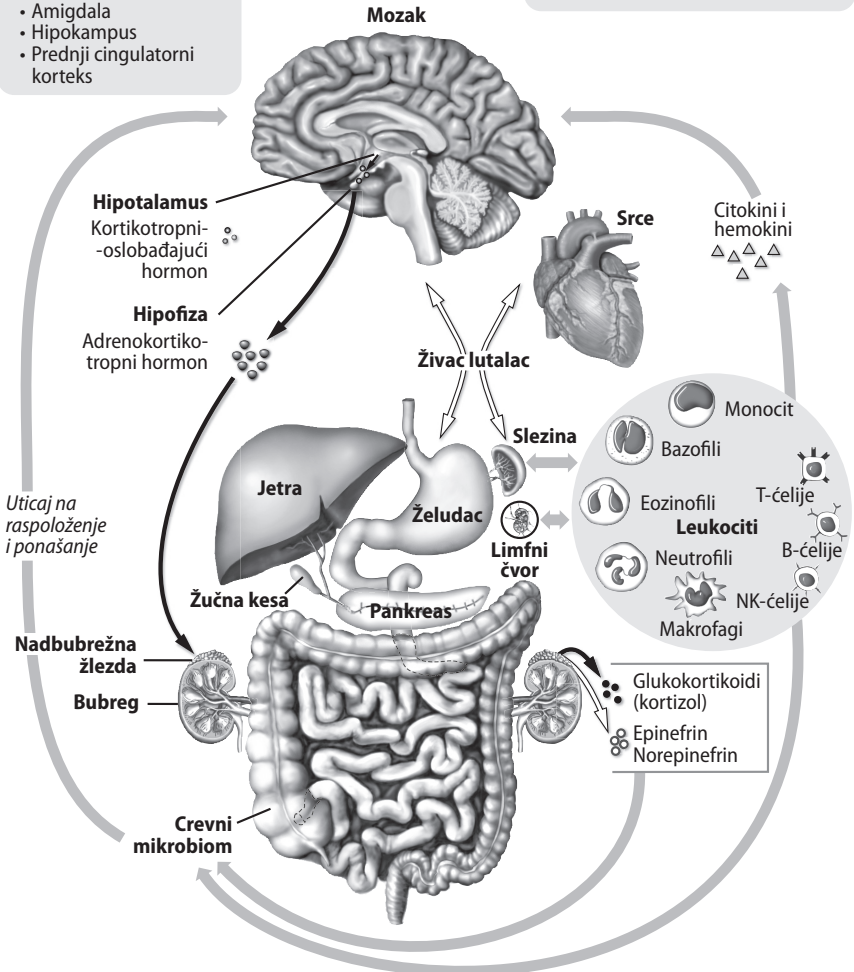
KLJUČNE SIGNALIZIRAJUĆE TRASE

Autonomni nervni sistem (ANS)

- ▲ Parasimpatički ton
- ▼ Simpatički ton

Hipotalamusno-hipofizno-nadbubrežna osovina

- ▼ Alostatski napor



ODOZDO NAVIŠE

Akcija:

- Kontrolisano disanje
- Fizičke vežbe (joga, čigong)

Fiziologija:

- Muskuloskeletni napor
- Kardiovaskularna snaga

trakt. To otkriće, do koga se došlo pre tri decenije, zapanjilo je medicinare i podstaklo eksploziju inteligencije.

Iznenada se imunski sistem, koji je fizički odvojen od mozga, počeo shvatati kao deo nepregledne mreže za razmenu hemijskih poruka iz čitavog tela, poruka koje su jednako važne kao i poruke koje šalje mozak – i istraživači su počeli da nazivaju imunski sistem lebdećim mozgom. Danas nije bitno to što je veza između uma i tela nevidljiva jer je na molekularnom nivou ona i te kako vidljiva. Postoji dovoljno hemijskih dokaza za to da su naša raspoloženja, uverenja, očekivanja, strahovi, sećanja, sklonosti, navike i stara uslovljavanja – svi sadržani u umu – od presudnog značaja za zdravlje.

A to nas dovodi do suštine ove knjige. Od svih procesa na koje svest može da utiče, isceljenje je jedan od najbitnijih. Čelije odavno poseduju sopstveni oblik hemijske svesti. Imuna reakcija nikad ne prestaje da pazi jer sve vreme drži i sebe na oku i pažljivo motri na svakog uljeza ili neku drugu spoljašnju pretnju. Imuna reakcija je samoodrživa kao i kućanje srca ili disanje. Ipak, imunitet kao urođena reakcija, što je osnovna lekcija koju svaki student medicine nauči, ima jednu ogromnu manu. Da biste otkrili tu manu, samo zastanite i duboko udahnite. Eto je ta mana, jasna i glasna. Disanje je automatska, nevoljna funkcija, ali u svakom trenutku možete da se umešate i da je pretvorite u voljnu. Ista mogućnost važi za gotovo sve telesne procese. Možete snagom volje da pokrenete reakciju stresa tako što ćete otići da gledate horor film. Možete da izmenite svoj metabolizam vežbanjem ili promenom ishrane. Kad se nađete u situaciji punoj seksualnog naboja, možete da izazovete krupne promene u svemu navedenom. Linija koja deli ono što se dešava automatski od onoga što se dešava voljno nije fiksirana. Odluke i izbori se računaju, i zato na scenu stupa samoisceljivanje. Telo zna kako da preživi; na nama je da ga naučimo kako da cveta.

Dr Dipak Čopra i dr Rudolf E. Tenzi
SAM SVOJ ISCELITELJ

Za izdavača
Dejan Papić

Urednik
Srđan Krstić

Lektura i korektura
Vladimir Stokić, Saša Novaković, Dragoslav Basta

Slog i prelom
Igor Škrbić

Dizajn korica
Marija Vasović

Tiraž
2000

Beograd, 2019.

Štampa i povez
Margo-art, Beograd

Izdavač
Laguna, Beograd
Resavska 33
Telefon: 011/3341-711
www.laguna.rs
e-mail: info@laguna.rs

CIP – Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

615.85(035)
159.961/.962(035)

ЧОПРА, Дипак, 1946–

Sam svoj iscelitelj : ojačajte svoj imunitet i ostanite zdravi do kraja života / Dipak Čopra, Rudolf E. Tenzi ; prevela Ksenija Vlatković. - Beograd : Laguna, 2019 (Beograd : Margo-art). - 382 str. : ilustr. ; 20 cm
Prevod dela: The Healing Self / Deepak K. Chopra, Rudolph E. Tanzy.
- Tiraž 2.000. - O autorima: str. 381–382.

ISBN 978-86-521-3406-9

1. Tenzi, Rudolf E., 1958- [autor]

COBISS.SR-ID 278649356