

**Дипак Чопра
Рудолф Е. Танзи**

САМОИЗЦЕЛЕНИЕ

София, 2018

Преводът е направен по изданието:

ДЕЕПАК ЧОПРА, M.D., AND RUDOLPH E. TANZI, PH.D.

THE HEALING SELF

A REVOLUTIONARY NEW PLAN TO SUPERCHARGE

YOUR IMMUNITY AND STAY WELL FOR LIFE

Harmony; 1 edition (January 30, 2018)

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

Copyright © 2018 by Deepak Chopra and Rudolph E. Tanzi

All rights reserved.

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

© Евелина Андонова, превод, 2018

© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0253-3

ДИПАК ЧОПРА

РУДОЛФ Е. ТАНЗИ

САМОИЗЦЕЛЕНИЕ

РЕВОЛЮЦИОНЕН
НОВ ПЛАН,
КОЙТО ЩЕ ВИ ПОМОГНЕ
МАКСИМАЛНО ДА
УКРЕПИТЕ ИМУНИТЕТА СИ
И ЦЯЛ ЖИВОТ ДА СЕ
РАДВАТЕ НА ДОБРО
ЗДРАВЕ

Превод от английски
Евелина Андонова



На учителя у всеки от нас

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕГЛЕД.

ЗДРАВЕТО ДНЕС – МНОГО ЗАПЛАХИ, ЕДНА ГОЛЯМА НАДЕЖДА.....7

Първа част

ПЪТЯТ НА САМОИЗЦЕЛЕНИЕТО / 27

1 ♦ ОСЪЗНАЙТЕ СЕ И ДЕЙСТВАЙТЕ	29
2 ♦ КОЙ ОСТАВА ЗДРАВ И КОЙ НЕ?.....	41
3 ♦ НИЩО НЕ Е ПО-ДОБРО ОТ ЛЮБОВТА	55
4 ♦ СПАСИТЕЛНОТО ВЪЖЕ НА СЪРЦЕТО	69
5 ♦ ИЗЛИЗАНЕ ОТ РЕЖИМА НА ПРЕТОВАРВАНЕ	88
6 ♦ НАЙ-ВАЖНОТО НЕЩО, КОЕТО ТРЯБВА ДА ИЗЛЕКУВАТЕ	108
7 ♦ ОСЪЗНАТИ ИЛИ НЕОСЪЗНАТИ?.....	123
8 ♦ СКРИТАТА СИЛА НА УБЕЖДЕНИЯТА.....	144
9 ♦ МЪДРИЯТ ЛЕЧИТЕЛ.....	161
10 ♦ КРАЯТ НА СТРАДАНИЕТО	178

Втора част

ИЗЛЕКУВАЙТЕ СЕ СЕГА / 195

САМОИЩЕЛЕНИЕ	Понеделник ♦ Противовъзпалителна диета.....	200
§	Вторник ♦ Редуциране на стреса	219
§	Сряда ♦ Антиейджинг	239
§	Четвъртък ♦ Стоене, ходене, почивка, сън.....	254
§	Петък ♦ Коренни убеждения	264
§	Събота ♦ НЕ-БОРБА.....	278
§	Неделя ♦ Еволюция.....	288
§	Алцхаймер днес и утре.....	307
§	Някои оптимистични мисли във връзка с рака.....	317
§	Благодарности	325

ПРЕГЛЕД

ЗДРАВЕТО ДНЕС – МНОГО ЗАПЛАХИ, ЕДНА ГОЛЯМА НАДЕЖДА

В края на юли 2017 г. една потресаваща история от света на медицината излезе на бял свят по телевизията и интернет. Тя бе само върхът на айсберга, макар че в този момент малцина осъзнаваха това. Тогава твърде много се шумеше за обичайните здравни рискове, които хората трябва да избягват, като например това, че работата по петдесет и пет часа на седмица е вредна за здравето или че недостигът на йод е опасен при бременните жени.

Но това не бяха сериозни заплахи, а по-скоро обичайни съвети, които повечето хора са свикнали да пропускат покрай ушите си. Една тема обаче беше различна. Двадесет и четирима експерти по старческа деменция – най-голямата заплаха за здравето по света – били помолени да оценят цялостните шансове за предотвратяване на всеки вид деменция, в това число и на болестта на Алцхаймер. Тяхното заключение, публикувано в престижния британски медицински журнал *Ланцет*, гласеше: една трета от случаите на деменция могат да бъдат предотвратени. В момента няма метод за лечение или предотвратяване на деменцията и именно това беше стряскащата новина.

Какъв беше ключът за предотвратяването на деменцията? Промени в начина на живот с различна насоченост във всеки етап от живота. Експертите изтъкваха девет специфични фактора, отговорни за около 35 процента от случаите на деменция: „Сред факторите, понижаващи риска от появата на деменция, са получаването на образование (оставането в училище поне до навършването на петнайсетгодишна възраст); понижаване на кръвното налягане, затлъстяването и диабета; избягването или лечението на загубата на слуха на сред-

8 на възраст; въздържането от тютюнопушене; спортуването и смекчаване на депресията и социалната изолация в късните етапи от живота.“

Единият от изброените фактори беше озадачаващ: да останеш в училище поне до навършването на петнайсетгодишна възраст. Какво, за бога, имаха предвид? Как едно ужасяващо старческо заболяване може да бъде предотвратено чрез нещо, което правим в тийнейджърска възраст? И в тази връзка – беше малко странно рисковете от деменция да бъдат свързвани със загубата на слуха на средна възраст. Нещо ново ставаше тук. И ако се вгледаме по-отблизо, ще видим, че тази нова история сигнализира за тенденция в медицината, обещаваща истинска революция.

Учените се връщаха драстично назад във времето, търсейки причините не само за деменцията, но и за редица други животозастрашаващи състояния като високото кръвно налягане, сърдечните болести, рака, диабета и дори психичните разстройства като депресията и шизофренията. Когато през зимата хванете настинка, вие забелязвате симптомите и с раздразнение осъзнавате, че няколко дни преди това сте пипнали вируса. Инкубационният период е кратък и невидим и с появата на симптомите истината излиза наяве. Не такъв обаче е случаят със заболяванията вследствие на нездравословен начин на живот. При тях инкубационният период е невидим, но много дълъг – години и десетилетия. Този прост факт добива все по-голяма важност в средите на медицинското мислене. Сега той се очертава може би като най-важният фактор, определящ кой ще се разболее и кой не.

Вместо да се фокусират върху заболяванията на нездравословния начин на живот при появата на симптомите или да предписват превенция, когато рисковете от появата на такива заболявания са високи, лекарите правят проучвания върху нормалния, здравословен живот двайсет до трийсет години преди това. Заражда се един нов поглед към заболяванията, който ни носи някои много добри новини. Ако цял живот сте живели здравословно, започвайки още от детството, може да отблъснете многобройните заплахи, които ни атакуват от средната възраст нататък – тайната е в това да действате, преди изобщо да са се появили каквито и да било тревожни признаци.

Този подход е познат като „инкрементална медицина“ – айсбергът, чийто връх е случаят на деменцията. Да вземем например привидно странното твърдение за образованието. Според експертите деменцията може да бъде понижена с 8 процента в глобален план, ако децата остават в училище поне до петнайсетгодишна възраст. Причините за този необичаен извод са доста комплексни. Колкото по-образовани сте, толкова по-голям обем информация съхранява мозъкът ви и токова по-добър достъп има той до това, което сте научили. Това натрупване на информация, което започва още от детството, води до нещо, което невроучените определят като „когнитивен резерв“, количество допълнителни връзки и нервни пътища, на които мозъкът може да разчита за подкрепа. Когато разполагате с такъв резерв, загубата на паметта, асоциирана с болестта на Алцхаймер и други форми на деменция, може да бъде парирана, защото мозъкът ще може да ползва допълнителни нервни пътища за сметка на онези, които са отслабнали или увредени. (Ще обсъдим този въпрос по подробно в главата за алцхаймер в края на книгата.)

Според логиката на медицината този своевременен подход към болестта е много важен, защото причините за много, да не кажем за всички, болести се зараждат твърде рано във времето. Изведнъж се оказва, че изолираните фактори като отказването на цигарите, отслабването, спортуването и избягването на стреса не ни вършат работа. Тук става дума за постоянен начин на живот, в който грижата за собственото ни здраве е навик и неизменна цел. Отказът от тютюнопушенето, избягването от излишното тегло и посещенията във фитнеса си имат своето значение. Но здравословният начин на живот не е същото като да редуцираш риска от появата на едно или друго заболяване. В крайна сметка само холистичният подход към здравето дава резултати. Здравословният начин на живот вече не е просто алтернатива на редовната профилактика. Той е айсбергът, двестакилограмовата горила и слонът в стаята, събрани в едно. Той е огромната надежда, бликаща навсякъде около нас. Когато обществото напълно осъзнае това, профилактиката никога вече няма да бъде същата. Но за да проумеете колко драстично ще се променят нещата, трябва да спрем за малко и да анализираме настоящата ситуация в здравеопазването, където заплахата значително превъзхожда надеждата.

Съвременната медицина ежедневно изнася по медиите толкова много информация, че в един момент всичко ни се слива и става почти невъзможно да разберем кое е важно и кое не. Започва да ни се струва, че дори самият факт, че сме живи, крие опасности за здравето. Затова нека малко да опростим нещата. Най-големият здравословен проблем днес е свързан с нещо, което болшинството хора приемат за даденост – техният имунитет. Той е точката на сблъсък между здравето и болестта. Имунитетът, според определението на медицината, е защитната стена, която тялото издига срещу чуждите нашественици, известни като патогени. На разговорен език това са, грубо казано, микроби, бактерии и вируси, чиято единствена цел е не да ни разболеят, а да възпроизведат своята ДНК. Като биосфера, Земята е огромна арена за еволюиране на всякакви видове ДНК и макар ние, човешките същества, да се чувстваме специални и уникални, нашата ДНК е само един генетичен фонд сред милиони такива.

Имунитетът е това, което предпазва гените ни от заплахите за оцеляване, и до днес той се справяше блестящо с тази задача. Въпреки катастрофалните събития в историята на болестите, които пометоха нашата ДНК като цунами, като сред най-ужасните примери са едрата шарка в древността, бубонната чума в Средновековието и съвременният СПИН, нашата имунна система никога не се беше изправяла пред такава опасност като днес. Едрата шарка, чумата и СПИН не успяха да изтребят *Хомо сапиенс* като вид. Не успяха да го направят и други патогени, защото три фактора ни спасиха:

1. Някоя от тези болести не е била толкова заразна, че всеки човек на Земята да се разболеє. Или микробите, които са я причинявали, не са могли да оцелеят на открито, или хората са живеели толкова далече един от друг, че болестта не е успявала да преодолее такива големи разстояния.
2. Нашата имунна система е способна много бързо да импровизира нови видове генетична реакция чрез процес, наречен хипермутация. Той се състои в незабавно атакуване на непознатите патогени в момента на проникването им в тялото.

3. Когато имунната система не може сама да се пребори с болестта, съвременната медицина прибегва до помощта на лекарствата и хирургичните операции.

Тези три могъщи фактора досега предпазваха човешкото здраве, но те може би вече са стигнали до повратна точка, отвъд която вече не могат да се справят. Глобалната надпревара между милиони щамове ДНК е стигнала до алармиращо тревожни нива. Имунитетът ни не може вече да бъде считан за даденост, без значение в коя част от света живеем. Претоварената ни защитна система срещу болестите постепенно рухва. Това навярно се дължи на редица проблеми, които в действителност надхвърлят заплахата от нова епидемия на вируса Зика или на птичия грип. Тези заплахи са водещи заглавия, но това, на което не се дава такава гласност, са многобройните други опасности, атакуващи човешкото здраве.

Защо доближаваме повратната точка?

- Възможността да пътуваме в съвременния свят драстично скъси разстоянията между хората и даде възможност на новите патогени много по-лесно да се разпространяват и да си намират нови приемници.
- Вирусите и бактериите мутират по-бързо от всякога, защото новите им човешки приемници се размножават с нечувано демографско темпо.
- Медицината не е в състояние да разработва нови лекарства със скоростта, с която потенциално опасните щамове на ДНК мутират на микроскопичното ниво на бактериите и вирусите.
- Докато опасността нараства, в системите на здравеопазването цари инертност и повсеместно научно объркване, а основните проблеми са несъразмерното заплащане и ужасяващите медицински разходи.
- Профилактиката съществува от петдесет години насам, но досега не е успяла да изкорени упоритите сърдечни болести, хипертонията (високото кръвно налягане), диабета от тип 2, широко разпространената депресия и тревожността и най-новата епидемия на затлъстяването.