

Deepak Chopra

Rudolph E. Tanzi

UZDRÓW  
SAM  
SIEBIE

REWELACYJNA I REWOLUCYJNA  
ŚCIEŻKA WZMOCNIENIA  
ODPORNOŚCI

Tytuł oryginału: The Healing Self: A Revolutionary New Plan to Supercharge Your Immune System and Stay Well for Life

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-4452-5

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, a division of Penguin Random House LLC

Harmony Books is a registered trademark, and the Circle colophon is a trademark of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2018 by Helion SA  
All rights reserved.

Ilustracja na stronie 24 wykonana przez Digital Mapping Specialists (oryginalne źródło ilustracji dzięki uprzejmości Blake'a Gurfeina).

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz HELION SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

HELION SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)

WWW: <http://editio.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

## Spis treści

Streszczenie: Zdrowie w dzisiejszych czasach — wiele zagrożeń, jedna wielka nadzieja .....	7
---	---

### CZĘŚĆ PIERWSZA

#### Uzdrowiająca podróż

1	Robi się poważnie — zaczynamy .....	29
2	Kto się cieszy dobrym zdrowiem, a kto nie? .....	41
3	Nie ma nic lepszego niż miłość .....	55
4	Linia życia prowadząca do serca .....	69
5	Zwolnienie obrotów .....	87
6	Najważniejsza rzecz, która wymaga uzdrowienia .....	109
7	Uważny czy bezmyślny? .....	125
8	Ukryta potęga wiary .....	147
9	Mądry uzdrowiciel .....	165
10	Zakończenie cierpienia .....	183

## CZĘŚĆ DRUGA

### Uzdrowianie dzieje się teraz: Siedmiodniowy plan działania

Poniedziałek:	Dieta przeciwzapalna .....	207
Wtorek:	Działania antystresowe .....	227
Środa:	Strategia przeciwstarzeniowa .....	249
Czwartek:	Wstań, spaceruj, odpocznij, wyśpij się .....	265
Piątek:	Podstawowe przekonania .....	275
Sobota:	Koniec zmagañ .....	289
Niedziela:	Ewolucja .....	299
Choroba Alzheimera dzisiaj i jutro .....		317
Kilka optymistycznych uwag na temat raka .....		329
Podziękowania .....		337
O autorach .....		341

Streszczenie

**Zdrowie w dzisiejszych czasach  
— wiele zagrożeń,  
jedna wielka nadzieja**

W drugiej połowie lipca 2017 roku telewizja i internet huczały od informacji na temat zadziwiającego odkrycia medycznego. W tamtym czasie niewiele osób zdawało sobie sprawę, że jest to tylko wierzchołek góry lodowej. Zbyt wiele mówiło się wówczas o zagrożeniach dla zdrowia, na które należy zwracać szczególną uwagę. Oto dwa pierwsze przykłady z brzegu: pracowanie dłużej niż 55 godzin tygodniowo może być szkodliwe dla zdrowia, a ciężarne kobiety coraz częściej cierpią na niedobory jodu.

Żadna z tych dwóch informacji nie jest sensacyjna; bardziej przypominają one rady, które większość z nas nauczyła się skutecznie lekceważyć. Odkrycie medyczne, o którym mowa, było inne. Dwudziestu czterech ekspertów zajmujących się badaniem demencji typowej dla starszego wieku — jednego z największych zagrożeń dla zdrowia na całym świecie — zostało poproszonych o obliczenie ogólnego prawdopodobieństwa zapobieżenia wszystkim rodzajom demencji, w tym choroby Alzheimera. Ich wnioski zostały opublikowane w prestiżowym brytyjskim czasopiśmie medycznym „The Lancet”; wynikało z nich, że jednej trzeciej przypadków demencji można zapobiec. Obecnie nie istnieje żadna terapia lecznicza, która leczyłaby demencję albo powstrzymywałaby rozwinięcie się tej choroby, dlatego informacja ta była dla wielu osób zaskakująca.

Jaki jest klucz do sukcesu w zapobieganiu demencji? To zmiany w stylu życia, które powinny się skupiać na różnych aspektach w zależności od wieku. Eksperci wyróżnili dziewięć konkretnych czynników, które są odpowiedzialne za około 35 procent przypadków demencji: „Oto czynniki zmniejszające ryzyko:

zdobyć wykształcenia (czyli kontynuowanie edukacji po ukończeniu piętnastego roku życia); obniżenie ciśnienia krwi, jeśli jest wysokie, a także walka z otyłością i leczenie cukrzycy; zapobieganie utracie słuchu w wieku średnim lub leczenie takiej utraty; niepalenie papierosów; aktywność fizyczna; ustrzeżenie się przed depresją i izolacją społeczną w starszym wieku”.

Jeden z elementów tej listy wywołał szczególne zdumienie: kształcenie się co najmniej do piętnastego roku życia. Jak to? Można zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia niebezpiecznej choroby wieku starczego, dokonując określonych wyborów życiowych jeszcze w okresie dojrzewania? Zdziwienie wywołała również informacja mówiąca o tym, że leczenie problemów ze słuchem w średnim wieku może zmniejszać ryzyko demencji. To było coś nowego. Po głębszej analizie tych wniosków okazało się, że wskazują one na nowy trend w medycynie, który może zapoczątkowywać wielką rewolucję.

Medycyna zdołała znacząco przesunąć w czasie moment wystąpienia wielu różnych chorób i zaburzeń stanowiących zagrożenie dla życia, takich jak nadciśnienie, choroba serca, nowotwór złośliwy, cukrzyca, a nawet zaburzenia umysłowe, na przykład depresja i schizofrenia. Kiedy zauważasz u siebie objawy przeziębienia, z irytacją uświadamiasz sobie, że kilka dni wcześniej musiałeś mieć kontakt z wirusem. Inkubacja trwa krótko i jest niezauważalna. Dopiero gdy widzisz objawy, zdajesz sobie sprawę z tego, że zaatakował Cię wirus. W przypadku chorób związanych ze stylem życia jest inaczej. Ich inkubacja również jest niezauważalna, ale trwa bardzo długo — całe lata, a nawet całe dziesiątki lat. Środowisko medyczne zaczyna przywiązywać coraz większą wagę do tego prostego faktu. Obecnie uważa się, że może on mieć większy wpływ na to, czy dana osoba zachoruje, czy będzie zdrowa, niż jakikolwiek inny czynnik.

Lekarze, zamiast skupiać się na zaburzeniach związanych ze stylem życia dopiero w momencie wystąpienia pierwszych objawów albo doradzać metody zapobiegawcze tylko osobom należącym do grupy największego ryzyka, zaczynają kłaść nacisk na normalny, zdrowy styl życia u osób dwadzieścia – trzydzieści lat młodszych. Powoli zmieniamy nasze podejście do chorób, a ta nowa wizja napawa nas optymizmem. Jeżeli przez całe życie, począwszy od okresu dzieciństwa, dbamy o swoje zdrowie, jesteśmy w stanie uniknąć wielu zagrożeń, które czyhają na nas w wieku średnim i starszym. Kluczem do sukcesu jest podejmowanie działań, zanim pojawią się pierwsze objawy zagrożenia.

Zasady te są znane pod pojęciem medycyny przyrostowej — to właśnie jest ta góra lodowa, której wierzchołek stanowi wspomniane odkrycie na temat demencji. Weźmy pozornie dziwny wniosek dotyczący edukacji. Eksperti szacują, że liczba zachorowań na demencję mogłaby się zmniejszyć o 8 procent w skali globalnej, gdyby dzieci uczyły się do piętnastego roku życia. Jest to jedna z największych liczb spośród wszystkich punktów na liście. Przyczyna jest bardzo złożona. Im bardziej jesteś wykształcony, tym więcej informacji przechowuje Twój mózg i tym lepiej przypomina sobie posiadaną wiedzę. To nagromadzenie wiedzy, które rozpoczyna się już w dzieciństwie, prowadzi do czegoś, co neurobiologowie nazywają rezerwą poznawczą (jest to wspomaganie mózgu poprzez budowanie dodatkowych połączeń między neuronami). Dzięki temu można zapobiec utracie pamięci, będącej jednym z objawów choroby Alzheimera i innych postaci demencji, ponieważ osłabione albo ogarnięte chorobą ścieżki są zastępowane przez te dodatkowe (zagadnienie to omówimy bardziej szczegółowo w części poświęconej chorobie Alzheimera, którą znajdziesz na końcu tej książki).

Zgodnie z logiką medyczną trwałe połączenia pomiędzy neuronami zmieniają myślenie u każdego, ponieważ odgrywają dużą rolę w wielu chorobach (a może nawet w większości). Nagle się okazuje, że nie chodzi już o pojedyncze czynniki, takie jak niepalenie papierosów, zrzucenie nadwagi, ćwiczenie na siłowni i łagodzenie stresu, lecz o konsekwentny styl życia, polegający na troszczeniu się o własne zdrowie każdego dnia. Niepalenie, zrzucenie nadwagi i aktywność fizyczna oczywiście przynoszą określone korzyści dla zdrowia. Ale ogólne zdrowie i samopoczucie (w skali całego życia) to nie to samo co zmniejszenie ryzyka wystąpienia zaburzenia A lub B. Tutaj efekty może dać tylko holistyczne (całościowe) podejście. Dobre zdrowie nie jest już jedynie sensowną alternatywą dla regularnej prewencji. To połączenie góry lodowej, dwustukilogramowego goryla i słonia w pokoju. Dobre zdrowie to wielka nadzieja dla nas wszystkich. Kiedy społeczeństwo stanie się w pełni świadome tego faktu, oblicze prewencji zmieni się na zawsze. Aby jednak zrozumieć, jak radykalne zmiany nas czekają, musimy się najpierw cofnąć i zastanowić nad obecną sytuacją panującą w opiece zdrowotnej, ponieważ tutaj zagrożenia wciąż wygrywają z nadzieją.



## Kryzys odporności

Odkrycia współczesnej medycyny tak często trafiają na nagłówki gazet i do programów telewizyjnych, że przestajemy zwracać na nie uwagę. Nie potrafimy wybrać tych, które są ważne tu i teraz. Czasami można odnieść wrażenie, że zagrożeniem dla zdrowia jest samo życie. Dlatego uprościmy to nieco. Największy problem, przed którym stoi obecnie ludzkość, dotyczy czegoś, co większość z nas bierze za pewnik: odporności. To właśnie w tym miejscu zdrowie zderza się z chorobą. W medycynie odporność definiuje się jako mechanizmy obronne organizmu w walce z intruzami, których naukowa nazwa to patogeny (w języku potocznym mówimy na nie zarazki). Są to rozmaite bakterie i wirusy, które istnieją tylko w jednym celu: nie po to, żebyśmy się rozchorowali, lecz aby rozpowszechnić swoje DNA. Ziemia, jako biosfera, jest ogromnym terenem, na którym DNA nieustannie się rozwija, i chociaż wydaje nam się, że my, jako ludzie, jesteśmy wyjątkowi, a nawet unikalni, nasze DNA jest tylko jedną z milionów pul genów.

Odporność jest tym, co chroni nasze geny przed zagrożeniami. Jak na razie jej skuteczność jest imponująco wysoka. Mimo tragicznych wydarzeń w historii ludzkości, które zalały nasze DNA jak tsunami — takich jak czarna ospa w starożytności, dżuma w średniowieczu czy AIDS w czasach nowożytnych (a to zaledwie kilka przerażających przykładów) — nasz układ odpornościowy nigdy nie miał do czynienia z tak silnym zagrożeniem jak obecnie. Ospa, dżuma i AIDS (a także dowolny inny patogen) nie doprowadziły do wyginięcia gatunku *Homo sapiens*, ponieważ uratowały nas trzy czynniki:

1. Żadna z tych chorób nie była tak zaraźliwa, żeby była w stanie zaatakować każdą osobę żyjącą na ziemi. Niektóre patogeny nie potrafiły przetrwać na otwartym powietrzu; w innych przypadkach skupiska ludzi były tak bardzo oddalone od siebie, że zarazki nie były w stanie pokonać dzielącego ich dystansu.
2. Nasz układ odpornościowy potrafi bardzo szybko improwizować, tworząc nowe rodzaje reakcji genetycznych w procesie nazywanym hipermutacją. Ciało człowieka opracowuje taktykę zwalczania nieznanych patogenów, gdy tylko wnikną one do organizmu.
3. Najnowsze odkrycia współczesnej medycyny przyniosły leki i zabiegi medyczne, które są stosowane w sytuacjach, gdy układ odpornościowy nie potrafi sam zwalczyć choroby.

Twoje zdrowie zależy od tych trzech istotnych czynników, ale musisz wiedzieć, że mają one swój punkt szczytowy. Globalna rywalizacja między milionami nici DNA osiągnęła alarmujący poziom. Nie możesz już traktować swojej odporności jako czegoś pewnego, bez względu na to, w której części świata żyjesz. Nasz przeciążony układ obrony przed chorobami staje się coraz słabszy. Przyczyną są liczne zagrożenia, które wykraczają poza przerażającą wizję nowej epidemii wywołanej na przykład przez wirusa Zika czy wirusa ptasiej grypy. O tych chorobach wiemy z gazet i internetu. Dużo mniej się mówi o sytuacji opieki zdrowotnej, która jest napięta na wielu frontach.

### *Dlaczego wierzchołek góry lodowej się zbliża?*

- Współczesne metody podróżowania znacząco zmniejszyły dystans między ludźmi, sprawiając, że nowe patogeny dużo łatwiej i szybciej się rozprzestrzeniają i znajdują nowych żywicieli.
- Wirusy i bakterie mutują się szybciej niż kiedykolwiek, ponieważ ich ludzcy żywiele rozmnażają się w niespotykanym wcześniej tempie, co przekłada się na szybki wzrost całej populacji.
- Ludzie nie są w stanie wymyślać nowych leków w takim samym tempie, w jakim rozwijają się potencjalnie niebezpieczne nici DNA, które mutują się na mikroskopijnym poziomie bakterii i wirusów.
- Podczas gdy liczba zagrożeń rośnie, systemy opieki zdrowotnej borykają się z takimi problemami jak opieszałość, nierówność dochodów, przerażająco wysokie koszty i coraz bardziej skomplikowana wiedza naukowa.
- Metody zapobiegawcze stosowane od pięćdziesięciu lat nie zdołały zminimalizować ryzyka wystąpienia choroby serca, nadciśnienia (wysokiego ciśnienia krwi), cukrzycy typu 2., depresji i stanów lękowych, a także najnowszej epidemii — otyłości.
- W starzejącym się społeczeństwie ryzyko zachorowania na nowotwór rośnie, podobnie jak zagrożenie demencją (w tym przede wszystkim chorobą Alzheimera).
- Wymagania starszych osób rosną: ludzie chcą być zdrowi i aktywni dłużej po ukończeniu 65., a nawet 85. roku życia.

- Uzależnienie społeczeństwa od leków wywołało mnóstwo problemów, włącznie z uzależnieniem od opiatów; a nawet jeśli pominiemy poważne problemy, to i tak szacuje się, że przeciętny siedemdziesięcioletek przyjmuje siedem różnych leków na receptę.
- Nowe szczepy „superzarazków”, takie jak MRSA, są odporne na antybiotyki i leki przeciwwirusowe.

Powyższa lista jest zbyt długa i niepokojąca, żebyśmy mogli ją zignorować. Twoje zdrowie jest rezultatem działania wielu różnych czynników i choć wizja przekroczenia punktu przełomowego przez cały budzi lęk, dla Ciebie najważniejsze jest to, żebyś Ty go nie przekroczył.

Rozwiązaniem jest rozszerzenie definicji odporności, a następnie wykorzystanie wachlarza możliwości w jednym celu: znaczącego zwiększenia odporności. Ogólnie uważa się, że odporność rośnie wtedy, gdy tworzysz nowe przeciwciała — na przykład przed wirusem grypy atakującym danej zimy — a nie wtedy, gdy stosujesz dietę przeciwzapalną. Okazuje się jednak, że niegroźne przewlekłe zapalenie — stan, który nie ma prawie żadnych widocznych, możliwych do wykrycia objawów — może mieć związek z coraz większą liczbą zaburzeń, w tym chorób serca i nowotworów. Z punktu widzenia rozszerzonej definicji odporności walka ze stanem zapalnym ma kluczowe znaczenie dla uzyskania całkowitej odporności.

## Całkowita odporność i uzdrawiające „ja”

Całkowita odporność jest miarą podejścia holistycznego. Kluczowy jej aspekt został omówiony w naszej książce *Supergeney*, w której wprowadziliśmy koncepcję DNA jako czegoś dynamicznego, wciąż zmieniającego się i będącego zbiorowym rezultatem wszystkich przeżyć danej osoby. Gdyby DNA było stałe, niezienne i zamknięte, wzmocnienie odporności byłoby tylko pobożnym życzeniem. Taki pogląd dominował niestety przez całe dekady. Nowa era rozpoczęła się w momencie, gdy DNA zostało uwolnione dzięki modelowi, który pokazał, jak bardzo aktywność naszych genów jest uzależniona od tego, co się dzieje wokół nas. Nagle rywalizacja między globalnymi szczepami DNA stała się palącym problemem wymagającym natychmiastowego rozwiązania.

Mieliśmy przecucie, że całkowita odporność wymaga czegoś więcej. Co z umysłem i jego wpływem na zdrowie? Co z zachowaniem, nawykami i wpływem najbliższej rodziny? Dlaczego mamy bardziej się skupiać na zarazkach niż na innych popularnych przyczynach chorób (takich jak nowotwór), które prawie nigdy nie są związane z atakiem mikroorganizmów? Aby móc potraktować całe zagadnienie w sposób całościowy, konieczne było wyeliminowanie granicy między ciałem a umysłem. Trzeba było wytężyć wyobraźnię. Dlatego stworzyliśmy nowe pojęcie: *uzdrawiające „ja”*, które jest odzwierciedleniem naszego holistycznego podejścia. Ludzkość długo oddzielała od siebie dwie funkcje, od których zależy nasze zdrowie: uzdrawianie i bycie uzdrawianym. Obie są pełnione przez inne postacie: uzdrowiciela (osobę z zewnątrz) i pacjenta, który jest od niego zależny. Zewnętrznym uzdrowicielem niekoniecznie musi być lekarz. Ważne jest słowo *zewnątrzny*, które podkreśla to, że uzdrawianiem zajmuje się ktoś inny niż Ty sam.

W odniesieniu do Twojego ciała ten tradycyjny podział ról nie jest realny. Odporność skupia się na „ja”. Doskonalenie Twoich reakcji odpornościowych dzień po dniu nie należy do zadań lekarza. W większości przypadków opieka zdrowotna wkracza do akcji dopiero wtedy, gdy pojawiają się objawy, a wówczas reakcja odpornościowa jest już zbyt słaba. Patrząc na tę sytuację z szerszej perspektywy, można stwierdzić, że cała reakcja uzdrawiania, której głównym aspektem jest odporność, jest zbyt słaba. Zawsze istniała wyraźna przepaść między tym, co jest w stanie zrobić medycyna, a tym, czego potrzebuje ciało, żeby ochronić się przed globalną rywalizacją DNA.

Współpraca między lekarzem a pacjentem nie służy temu, by odnieść zwycięstwo w tej rywalizacji. Uzdrawiające „ja”, dzięki temu, że łączy w sobie uzdrowiciela i uzdrawianego, może wyeliminować nadchodzące zagrożenie. (Ważna uwaga: absolutnie nie radzimy Ci, abyś lekceważył zalecenia lekarza lub unikał wizyty lekarskiej, gdy potrzebny jest kontakt ze specjalistą). Jeżeli przyjmiesz proaktywne podejście do własnej odporności, cała sytuacja się zmieni. Wróćmy do listy zagrożeń, od której zaczęliśmy: niektóre pilne zmiany są możliwe do wprowadzenia; musisz tylko zrozumieć, co to znaczy zaadaptować uzdrawiające „ja”.

### Zalety uzdrawiającego „ja”

- Jest nieinwazyjne i niezależne od terapii zewnętrznych.
- Utrzymuje naturalną równowagę i wzmacnia układ odpornościowy dzięki właściwym decyzjom dotyczącym stylu życia.
- Wybory dotyczące stylu życia mogą zapobiec wielu różnym nowotworom; istnieje uzasadnione podejrzenie, że zapobiegają również chorobie Alzheimera, a nawet cofają objawy demencji.
- Pozytywne starzenie się oznacza dożycie późnej starości w dobrym zdrowiu.
- Ludzie nie są tak uzależnieni od leków, ponieważ proces uzdrawiania rozpoczyna się jeszcze przed pojawieniem się objawów. Zdecydowana większość leków jest zapisywana na późnych etapach rozwoju choroby, do których nie dojdzie, jeśli zareagujesz odpowiednio wcześniej. Ta zasada dotyczy prawie każdego problemu zdrowotnego związanego ze stylem życia, w tym choroby serca i nowotworu — zaburzeń, które są nieodłącznie związane z terapiami lekowymi.

To są praktyczne skutki przyjęcia podwójnej roli uzdrawiającego „ja”: uzdrowiciela i uzdrawianego. Nie może się to odbyć bez poszerzenia świadomości. Nie jesteś bowiem w stanie zmienić czegoś, czego nie jesteś świadomy. Najważniejszą rzeczą, z której większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, jest sama możliwość samouzdrowienia. Popatrzmy, jak to się ma do odporności.

Wszystkie żyjące istoty muszą chronić swoje DNA przed zagrożeniami z zewnątrz. Współczesna medycyna zna dwa rodzaje odporności: bierną i aktywną. *Bierna odporność*, jak sugeruje sama nazwa, znajduje się poza naszą kontrolą i ma podłoże genetyczne. Kiedy jeszcze byłeś w łonie swojej matki, otrzymałeś od niej przeciwciała, a gdy się urodziłeś, dostałeś inny zestaw przeciwciał z jej mleka. (Istnieją również medyczne sposoby na przekazanie przeciwciał przez jedną osobę drugiej osobie poprzez infuzję krwi i osocza, a nawet transfer limfocytów T, ale te metody są rzadko stosowane i wiążą się z wysokim ryzykiem).

Inny rodzaj odporności — *odporność aktywna* — walczy z organizmami chorobowymi (patogenami) bezpośrednio na linii frontu. Wszystkie żywe istoty powyżej pewnego poziomu rozwoju (w tym rośliny, grzyby i zwierzęta wielokomórkowe) mają wrodzoną, wewnętrzną odporność. *Wrodzony układ*

*odpornościowy* ma bardzo ogólne działanie. Może wykryć, że dany patogen atakuje gospodarza, a potem uwolnić substancje chemiczne, które go zwalczą. U bardziej zaawansowanych organizmów zwierzęcych (w tym ludzi) aktywna odporność ewoluowała daleko poza ten etap. Mamy specjalne komórki odpornościowe (na przykład limfocyty T i limfocyty B), które posiadły niemalże cudowną zdolność reagowania na intruzów.

Każdego dnia nasz układ odpornościowy wielokrotnie identyfikuje różne rodzaje zarazków wśród tysiąca możliwości i przechodzi do działania, aby je chemicznie unieszkodliwić. Określone białe krwinki pochłaniają ich resztki, które są szybko wyplukiwane z organizmu. Nie da się nie zauważyć momentu, gdy ta precyzyjna sekwencja działań kończy się błędem. Rezultatem jest alergia — skutek omyłkowego uznania nieszkodliwej substancji (pyłku, sierści kota, glutenu itd.) za wroga, co prowadzi do rozbudowanej, często szkodliwej reakcji chemicznej. Przyczyną tej reakcji obronnej są zazwyczaj bakterie, które są wprowadzane do organizmu razem z nieszkodliwą substancją. Nawet pyłki mają swój mikrobiom! Bywa też i tak, że układ odpornościowy zostaje aktywowany po to, by zaatakować określone białka w organizmie, co prowadzi do choroby autoagresyjnej, takiej jak reumatoidalne zapalenie stawów czy toczeń.

To, czy zdołamy utrzymać się przy życiu, zależy od zminimalizowania tego typu błędów. Dlatego każda choroba, którą Twoi przodkowie skutecznie zwalczali, jest przechowywana w postaci odziedziczonych przeciwciał. Kiedy sam pokonujesz nową chorobę — na przykład nowy szczep grypy — jest ona dodawana do tego pojemnego banku pamięci. Chociaż funkcja aktywnej odporności została odkryta już w 1921 roku przez angielskiego immunologa Alexandra Glenney'ego, jej precyzyjne mechanizmy poznaliśmy dopiero kilkadziesiąt lat później. Z biologicznego punktu widzenia jest to niewiarygodnie złożone zagadnienie, ale istnieje co najmniej jedna zewnętrzna metoda zwiększania aktywnej odporności, która jest znana już od ponad dwóch stuleci: szczepienia.

Uczyliśmy się o tym w szkole: pod koniec XVIII wieku Edward Jenner, angielski lekarz prowadzący praktykę na terenach wiejskich, stworzył pierwszą szczepionkę, dzięki której został okrzyknięty „ojcem immunologii”. Zaobserwował on inspirujący fakt: prawie wszystkie mleczarki były odporne na czarną ospę — chorobę, która w tamtych czasach osiągnęła status epidemii (francuski filozof Wolter szacował, że 60 procent populacji zaraziło się ospą,

a 20 procent umarło na tę chorobę). Jenner wpadł na pomysł, aby pobrać ropę od mleczarek, które zapadły na dużo łagodniejszą chorobę, krowiankę, i wstrzyknąć ją swoim pacjentom, aby uzyskali taką samą odporność, jaką miały mleczarki.

Odkładając na bok kontrowersje, jakie obecnie wywołuje temat szczepień, trzeba przyznać, że to, co zrobił Jenner, pomogło udowodnić, iż zwiększenie aktywnej odporności jest możliwe. Nie trzeba czekać, aż pomoże nam ewolucja, mierzona w skali dziesiątek albo setek tysięcy lat. Standardowe zalecenia dotyczące diety, aktywności fizycznej, wysypiania się i utrzymania właściwej wagi pomogą zwiększyć odporność każdemu człowiekowi. Zalecenia te można znaleźć na stronie internetowej Harvardzkiej Szkoły Medycznej ([www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)), wraz z dwiema dodatkowymi wskazówkami, jak unikać infekcji: pamiętać o częstym myciu rąk i dbać o to, by zjadane mięso było zawsze dopieczone.

Do kwestii wzmacniania samej reakcji odpornościowej Harvard podchodzi sceptycznie:

Na półkach sklepowych można znaleźć wiele produktów, które mają zwiększać odporność albo ją wspomagać. Z naukowego punktu widzenia koncepcja zwiększania odporności nie ma jednak większego sensu. Prawdę mówiąc, zwiększenie liczby komórek w organizmie (odpornościowych albo innych) wcale nie musi być czymś dobrym. Przykładowo sportowcy, którzy stosują metodę „dopingu krwią” (polega ona na wpompowywaniu krwi do organizmu, żeby zwiększyć liczbę komórek krwi i wspomóc ich działanie), narażają się na ryzyko udaru.

Na stronie Harvard Health Publishing można dalej przeczytać: „Nie oznacza to jednak, że wpływ stylu życia na układ odpornościowy nie jest intrygujący i nie powinien zostać zbadany. Naukowcy badają wpływ stosowania diety, aktywności fizycznej, stresu psychologicznego oraz innych czynników na reakcje układu odpornościowego zarówno u zwierząt, jak i u ludzi. Dopóki nie zostaną sformułowane ostateczne wnioski, warto stosować się do ogólnych zasad dotyczących zdrowego życia, aby wspomagać swój układ odpornościowy”.

Główną przyczyną tego sceptycznego podejścia jest to, że układ odpornościowy człowieka składa się z wielu rodzajów komórek, które pełnią rozmaite funkcje. Mamy jednak mocne dowody na istnienie powiązania między ciałem a umysłem. Wiele różnych stanów psychologicznych, od żałoby po depresję,

obniża odporność człowieka, sprawiając, że jest on bardziej podatny na choroby. Tego rodzaju spadek odporności jest czymś, czego nie da się zobaczyć pod mikroskopem, ponieważ nie ma on postaci fizycznych zmian w konkretnych komórkach. Nie ma zbyt wielu badań, które bezpośrednio łączyłyby stres z — na przykład — fizycznymi zmianami w układzie odpornościowym, ale powiązanie między silnym stresem a zwiększoną podatnością na zachorowanie zostało solidnie udokumentowane i nie budzi żadnych wątpliwości. Jeżeli rozszerzymy naszą definicję odporności na wszystko, co pomaga nam zachować dobre zdrowie, to otrzymamy jeszcze więcej dowodów na to, że zaburzenia związane ze stylem życia, takie jak nadciśnienie i choroby serca, w większym stopniu zagrażają osobom, które są biedne, samotne, pogrążone w depresji albo pozbawione wsparcia socjalnego.

Wszystkie te odkrycia wskazują na jedno i to samo: możemy osiągnąć całkowitą odporność, pod warunkiem że nie ograniczymy swojego myślenia do układu odpornościowego, który stanowi wyłącznie aspekt fizyczny. Równie dużą wagę należy przywiązywać do umysłu — właśnie dlatego „ja” jest słowem kluczem w naszym pojęciu uzdrawiającego „ja”.

## Tajemnica uzdrawiania

Słowo *jaźń* kojarzy się z psychologią i wielu z nas definiuje je jako niewidzialny byt, który posiadamy, ale który jest niezwiązany z naszym ciałem. Jeżeli masz torbiel na jajniku albo wysokie ciśnienie krwi, to te problemy są zakorzenione fizycznie w Twoim ciele, a nie w jaźni. Ale czy rzeczywiście tak jest? To, jak postrzegasz siebie dzisiaj, ma ogromny wpływ na to, jak Twoje ciało będzie wyglądać jutro. Wyobraź sobie, że do Twoich drzwi pukają dwie nieznajome osoby. Obie mają dla Ciebie zaskakujące propozycje.

Pierwszy gość mówi: „Jestem lekarzem medycyny i prowadzę specjalistyczne badania nad procesem starzenia się. Moim życiowym celem jest wynalezienie tabletki, która wywoła zmiany w genach odpowiedzialnych za ten proces. Myślę, że udało mi się coś takiego stworzyć. Teraz potrzebuję ludzi, którzy przetestowaliby działanie tej tabletki na sobie”.

W tym momencie podnosi butelkę z małymi niebieskimi tabletkami.

„Testy zaczynają się dzisiaj, a ja chciałbym pana namówić, żeby się pan zgłosił na ochotnika”, mówi. „Stosujemy metodę ślepej próby. Będzie pan



przyjmował te tabletki dwa razy dziennie przez pół roku. Połowa badanych będzie otrzymywała placebo. Proszę tylko pomyśleć, co to może oznaczać: cofnięcie procesu starzenia się. Dlaczego mamy się godzić z nieuchronnością starzenia się, skoro zdołaliśmy złamać genetyczny kod, który wszystko zmieni?”.

Mężczyzna robi na Tobie wrażenie. Ale stojąca obok niego kobieta uśmiecha się niepewnie. Pytasz ją, czy przyszła do Ciebie w tej samej sprawie.

„Nie, ale chcę panu pokazać, jak cofnąć wiek”, odpowiada. „Nie potrzeba żadnych leków ani placebo. Pański wiek zacznie się cofać mniej więcej za pięć dni. Po tygodniu odczuje pan wiele pozytywnych zmian. Mój eksperyment jest krótki, ale efekty są gwarantowane”. Wskazując na pierwszego nieznanego, kobieta wyjaśnia: „Jego lek może mieć poważne skutki uboczne. Jeżeli faktycznie działa, musi go najpierw zatwierdzić Agencja do spraw Żywności i Leków, a to jest proces, który kosztuje setki milionów dolarów i trwa kilka lat”. Kobieta znów uśmiecha się nieśmiało i dodaje: „Oczywiście wybór należy do pana”.

Co byś wybrał? Choć cała sytuacja jest czysto teoretyczna, mówi ona o czymś, co istnieje naprawdę. Firmy farmaceutyczne nieustannie testują nowe leki przeciwstarzeniowe, a najnowszym trendem jest wprowadzanie zmian na poziomie DNA. Może dojść do przełomowych odkryć, które znacząco zmienią proces starzenia się człowieka, od dawna uważany za „drogę jednokierunkową prowadzącą do ubezwłasnowolnienia”, jak twierdzi profesor Ellen Langer, psycholog z Harvardu i autorka wielu ważnych eksperymentów. Profesor Langer mogłaby być tą drugą nieznaną osobą u Twoich drzwi. Ma ona spore osiągnięcia w cofaniu objawów starzenia się i zwiększaniu długości życia bez pomocy leków. Jej metody polegają na tym, że całkowicie omija ona ciało i od razu zabiera się do umysłu.

Oto jej najśłynniejszy eksperyment. W 1981 roku ośmiu mężczyzn w wieku siedemdziesięciu kilku lat, cieszących się dobrym zdrowiem, ale przejawiających oznaki starzenia się, zostało zawiezionych autobusem do klasztoru w New Hampshire. Kiedy weszli oni do budynku, który dla nich przygotowano, znaleźli się w przeszłości, a dokładnie w roku 1959. Z głośników sączyła się muzyka Perry’ego Comy. Mężczyźni ubrali się w stroje, które nosili w tamtym okresie. A potem spędzali czas na oglądaniu czarno-białej telewizji i czytaniu gazet, które informowały na przykład o przejęciu władzy na Kubie przez Fidela Castro czy o wrogich zamiarach Nikity Chruszczowa, premiera Związku Radzieckiego. Obejrzeliby również film Ottona Premingera *Anatomia morderstwa*,

który powstał w 1959 roku. W programach sportowych podziwiano dokonania bohaterów z przeszłości, takich jak Mickey Mantle i Floyd Patterson.

Grupę kontrolną, również składającą się z ośmiu mężczyzn, poproszono, aby żyła tak samo jak dotąd, ale powracała wspomnieniami do przeszłości. Mężczyznom z kapsuły czasu nakazano coś zupełnie innego: aby zachowywali się dokładnie tak, jakby był rok 1959, a oni sami mieli 20 lat mniej. Zgodnie z wszelkimi obowiązującymi standardami medycznymi efekty udawanej podróży w czasie powinny być zerowe. Ale Langer przeprowadziła wcześniej na Yale badania wśród starszych mieszkańców domu spokojnej starości. Odkryła, że objawy starzenia się, w tym szczególnie utrata pamięci, mogą zostać cofnięte dzięki bardzo prostym pozytywnym działaniom wspomagającym. Zachęcanie ludzi do przypominania sobie różnych rzeczy, na przykład poprzez wręczanie im nagród za dobre wyniki w specjalnie przygotowanych testach, wystarczyło, aby zaczęli oni przywoływać wspomnienia, które zdaniem wszystkich innych już dawno zniknęły w otchłani niepamięci.

Ale nawet Langer nie spodziewała się, że jej eksperyment z kapsułą czasu przyniesie tak spektakularne rezultaty. Przed zamieszkaniem w tej kapsule uczestnicy zostali poddani różnym badaniom sprawdzającym wiek ich organizmów, takim jak analiza siły uchwytu, zręczności, a także wzroku i słuchu. Pod koniec piątego dnia eksperymentu uczestnicy, którzy całkowicie zatopili w świecie sprzed lat, wykazywali się lepszą elastycznością, zwinnością, a nawet bardziej wyprostowaną sylwetką. Zanotowano u nich poprawę w siedmiu z ośmiu badanych obszarów, w tym wzroku, co naprawdę zaskoczyło badaczy. W ocenie niezależnych osób z zewnątrz mężczyźni wyglądali na młodszych. Rezultaty były nieporównywalnie lepsze niż w grupie kontrolnej, chociaż tutaj również zaobserwowano poprawę tych samych wskaźników dotyczących ciała i umysłu, będącą skutkiem wspominania przeszłości — przykładowo 63 procent mieszkańców kapsuły czasu osiągnęło wyższy wynik na teście na inteligencję, a w grupie kontrolnej odsetek ten wyniósł 44 procent.

„Liczy się to, co naprawdę się wydarzyło”, wyjaśnia Langer. „Mężczyźni, którzy zmienili swoje podejście, zmienili również swoje ciała”. Trzydzieści sześć lat temu profesor Langer w swoich badaniach opierała się w mniejszym lub większym stopniu na intuicji. W 2017 roku mamy już do dyspozycji badania, które dowodzą, że nowe doświadczenia mogą zmienić ekspresję genów i wyszkolić mózg, aby tworzył nowe ścieżki, tak samo jak podczas uczenia się nowych rzeczy albo zmiany nastawienia (więcej o tych przełomowych badaniach przeczytasz w dalszych rozdziałach).

(W 2010 roku stacja BBC One wyprodukowała program o nazwie *The Young Ones*, w którym sześciu podstarzałych celebrytów zamieszkało razem w pomieszczeniu urządzonym w stylu z roku 1975. Podobnie jak w eksperymencie Langer, przeprowadzonym prawie 30 lat wcześniej, uczestnicy wydawali się młodnieć na oczach widzów. Jeden z uczestników, który na początku programu ledwo był w stanie się schylić, żeby założyć buty, odzyskał gibkość na parkiecie. Wszyscy uczestnicy zaczęli wyglądać coraz młodziej, począwszy od sylwetki, a skończywszy na mimice).

Odwroćenie procesu starzenia się jest ściśle związane z uzdrawianiem — zawsze uważano, że i jedno, i drugie ma charakter czysto fizyczny i jest ograniczone do procesów zachodzących w ciele niezależnie od umysłu. Langer była jedną z pierwszych osób, które zakwestionowały to założenie. Rozważania na temat tego, dlaczego ktoś, kto udaje, że żyje w przeszłości, zaczyna tak szybko się zmieniać, są fascynujące i owiane aurą tajemniczości. Dużo ważniejsze jest jednak to, że opisane tutaj zmiany miały charakter całościowy. Lekarze uczą się, żeby leczyć jeden narząd, jedną tkankę albo jedną komórkę naraz. Nie ma żadnego medycznego wytłumaczenia, dlaczego tak wiele funkcji organizmu poprawia się w tym samym czasie, zwłaszcza że są one skutkiem zwykłego odgrywania scen. Wyniki badań Langer mają się nijak do efektu placebo, który polega na oszukiwaniu pacjenta, że przyjmuje skuteczny lek, mimo iż w rzeczywistości zażywa on tabletkę niezawierającą żadnej substancji czynnej.

W eksperymencie polegającym na podróży w czasie niczego nie obiecywano uczestnikom i nie rozbudzano w nich żadnych oczekiwań. Jedynym lekiem, jaki zastosowano, było nowe doświadczenie, które wystarczyło, żeby podważyć wszystkie teorie medyczne obowiązujące w tamtym czasie.

W jednym ze swoich wcześniejszych eksperymentów Langer podzieliła mieszkańców domu spokojnej starości na dwie grupy. Wszystkim dała kwiaty doniczkowe i poprosiła, żeby postawili je w swoich pokojach. Pierwszej grupie powiedziała, że jej obowiązkiem jest pielęgnowanie rośliny, aby nie zwiędła. Poza tym członkowie tej grupy mogli dokonywać wyborów związanych z ich dziennym grafikiem. Drugiej grupie powiedziano, że ich roślinami zajmą się pracownicy ośrodka. Osobom należącym do tej grupy nie pozwolono zmieniać ich dziennego grafiku. Pod koniec osiemnastomiesięcznego eksperymentu w pierwszej grupie liczba uczestników, którzy wciąż jeszcze żyli, była dwa razy większa niż w drugiej.

Po opublikowaniu wyników tego eksperymentu całe środowisko medyczne doznało swoistego objawienia. Kilkadziesiąt lat później wizja wykorzystywania nowych doświadczeń do uzdrawiania osób chorych i starzejących się jest już bardziej realna. Mieszkańcy domów spokojnej starości dostają zwierzęta pod opiekę. Osoby cierpiące na chorobę Alzheimera odczuwają poprawę zdrowia, gdy słuchają muzyki. Rudy i jego współpracownicy stworzyli nawet aplikację o nazwie SPARK Memories Radio, która umożliwia przeprowadzenie terapii muzyką na osobach dotkniętych chorobą Alzheimera. Wystarczy, że opiekun takiej osoby wpisze datę jej urodzin oraz kilka informacji na temat jej gustów muzycznych, a aplikacja zacznie odtwarzać przeboje z okresu, gdy chory miał 13 – 25 lat, ponieważ to właśnie wtedy tworzą się najsilniejsze powiązania między muzyką a emocjami, które już nigdy potem nie zanikają.

Zespół Rudy'ego otrzymał mnóstwo e-maili od użytkowników aplikacji, którzy potwierdzali, że osoby będące we wczesnych fazach choroby Alzheimera stały się spokojniejsze i mniej pobudzone, a pacjenci w późnych fazach choroby, prowadzący wegetatywny tryb życia, nagle się „budzili”. Pewna rodzina opowiedziała historię ojca z zaawansowaną chorobą Alzheimera, który od miesięcy do nikogo się nie odzywał. Po wysłuchaniu pięciu piosenek z okresu swojej młodości mężczyzna nagle usiadł na łóżku i zaczął opowiadać historię o czerwonym pick-upie i swojej pierwszej dziewczynie, i to ze wszystkimi pikantnymi szczegółami! Członkowie rodziny byli nieco zażenowani, ale jednocześnie szczęśliwi, że znów go słyszą, a jego głos brzmi żywo i radośnie. Na YouTube można znaleźć filmiki z osobami cierpiącymi na chorobę Parkinsona, które praktycznie nie są w stanie chodzić bez pomocy pielęgniarki, a na dźwięk muzyki nagle odzyskują równowagę, a nawet zaczynają tańczyć. To są prawdziwe dowody na uzdrawiającą moc muzyki, albo, mówiąc dokładniej, na uzdrawiającą moc naszych reakcji na miłe wspomnienia.

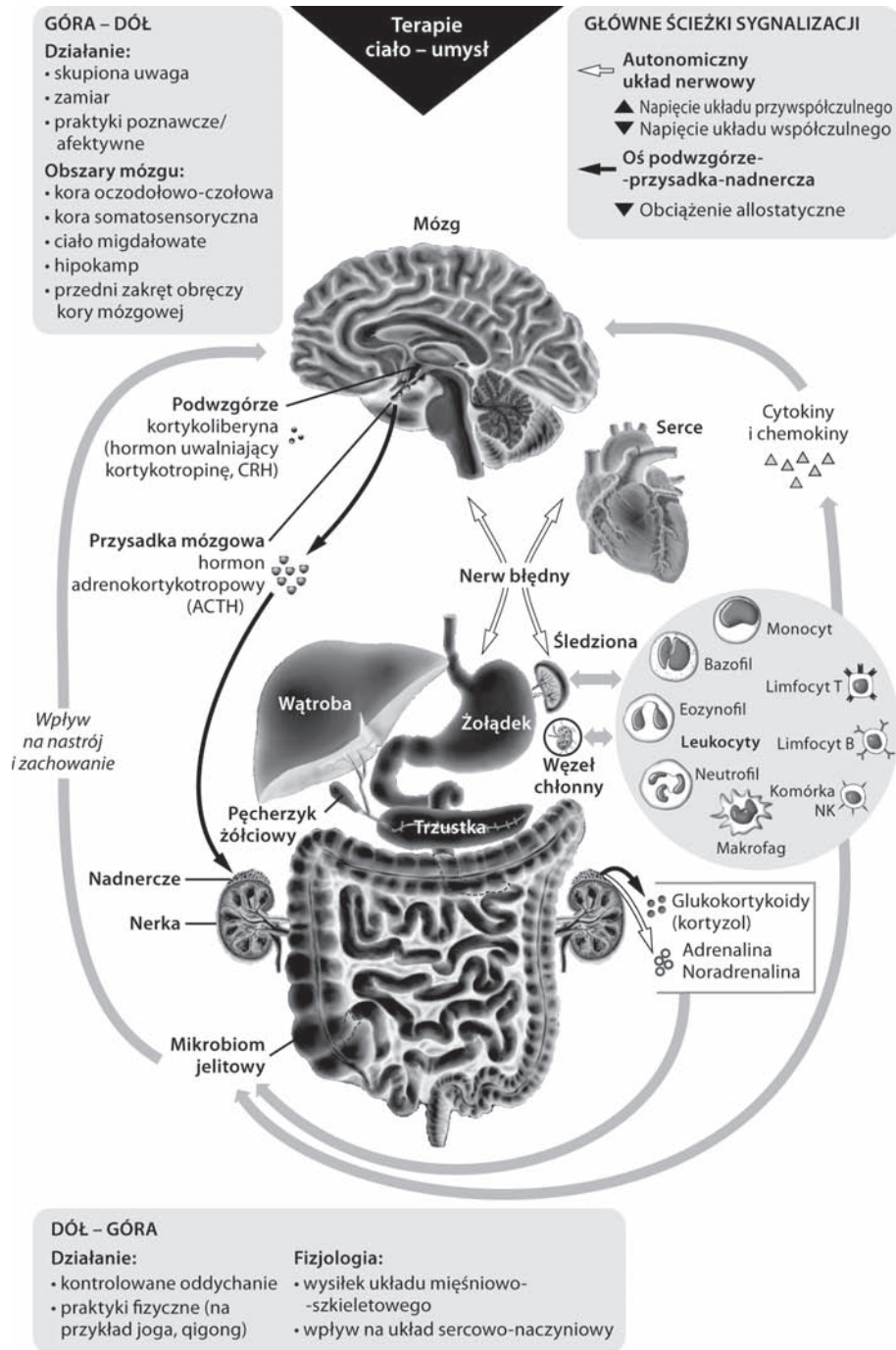
Krótko rzecz ujmując, wkraczamy w złotą erę zdrowia i uzdrawiania, której losy w dużej mierze zależą od tego, jak każdy z nas będzie wykorzystywał najpowszechniejsze, a jednocześnie najpotężniejsze narzędzia, jakie mamy do dyspozycji: codzienne przeżycia, proste wybory dotyczące stylu życia oraz techniki zwiększające świadomość. Tak naprawdę koncepcja ta sięga starożytności. Adi Shankara, średniowieczny hinduski filozof, stwierdził kiedyś, że ludzie się starzeją i umierają, bo widzą, jak inni się starzeją i umierają.

## Ciałoumysł

Trzydzieści lat temu lekarze sceptycznie podchodzili do koncepcji połączenia ciała z umysłem. Traktowali ją podejrzliwie, ponieważ w przeciwieństwie do serca czy wirusa grypy umysł jest niewidoczny i niematerialny. Obecnie, dzięki dziesiątkom lat badań nad tym, w jaki sposób mózg komunikuje się z każdą komórką w organizmie, próba zidentyfikowania jakiegokolwiek procesu zachodzącego w ciele człowieka, *nie*odbywającego się pod nadzorem umysłu, stała się prawdziwym wyzwaniem. Mózg, który kiedyś był władcą umysłu, został zdetro nizowany. „Umysł” jest rozproszony po całym Twoim ciele. Komórka serca albo wątroby nie myśli w tradycyjnym rozumieniu tego słowa — używając słów i zdań — ale nieustannie wysyła i odbiera złożone chemiczne komunikaty. Twój krwio bieg wraz z ośrodkowym układem nerwowym tworzy superautostradę informacyjną obejmującą 50 bilionów komórek, które mają jeden wspólny cel: pozostać przy życiu, cieszyć się zdrowiem i mieć doskonałą formę. Niżej wyjaśniamy, jak w rzeczywistości wyglądają drogi na tej informacyjnej autostradzie.

Każdemu studentowi medycyny, zarówno dzisiaj, jak i kilkadziesiąt lat temu, narządy przedstawione na ilustracji są dobrze znane i stanowią dla niego podstawę wiedzy medycznej. Za jakiś czas tekst dodany z boku będzie takim samym standardem. Wykształcony lekarz będzie musiał wiedzieć wszystko o „sygnalizujących ścieżkach”, które prowadzą do mózgu i z powrotem. To właśnie one sprawiają, że Twoje ciało stanowi jedną całość. Gdyby każda komórka nie otrzymywała nakazów, co ma robić, oraz informacji o około 50 bilionach innych komórkach, a także nie odgrywała dużej roli w utrzymywaniu całościowej równowagi organizmu, człowiek nie miałby ciała — byłby tylko zbiorem niezależnych, oddzielnych komórek, takich jak te, które tworzą rafę koralową albo meduzę.

Dziesiątki lat badań pomogły potwierdzić, że superautostrada informacyjna naprawdę istnieje. Najnowsze odkrycia pokazują, jak wiele szkód wyrządza oddzielenie umysłu od ciała. W tej książce odrzucamy sztuczny podział między ciałem a umysłem. Prawidłowe określenie powinno brzmieć *ciałoumysł*, z sensorycznych, biologicznych przyczyn. Substancje chemiczne obecne w mózgu, które znamy pod nazwą neuroprzekazników (są to ważne cząsteczki odpowiedzialne za prawidłowe funkcjonowanie mózgu), można znaleźć wszędzie indziej w organizmie, włącznie z jelitami. To odkrycie, dokonane trzydzieści lat temu, wstrząsnęło całym środowiskiem medycznym i posłużyło jako paliwo do eksplozji inteligencji.



Oryginalne źródło ilustracji dzięki uprzejmości Blake’a Gurfeina. Ilustracja: Digital Mapping Specialists.

Nagle zrozumiano, że układ odpornościowy, fizycznie odrębny od mózgu, jest częścią rozległej sieci komunikatów chemicznych przekazywanych po całym organizmie, które rywalizują z komunikatami wysyłanymi przez mózg. Badacze zaczęli nazywać układ odpornościowy pływającym mózgiem. Obecnie nie ma już znaczenia to, że połączenie między ciałem a umysłem jest niewidzialne, ponieważ na poziomie komórkowym jest inaczej. Mamy wystarczająco dużo naukowych dowodów, by przekonać każdego, że nastrój, przekonania, oczekiwania, lęki, wspomnienia, predyspozycje, nawyki i stare uwarunkowania — wszystkie skoncentrowane w umyśle — są kluczowe dla naszego zdrowia.

W ten sposób dochodzimy do sedna. Spośród procesów, na które można wpływać za pomocą świadomości, uzdrawianie jest najbardziej doniosłe. Komórki już teraz wykorzystują własną postać chemicznej świadomości. Układ odpornościowy reaguje przez cały czas, nieustannie monitorując samego siebie i czujnie wypatrując różnego rodzaju intruzów oraz innych zagrożeń z zewnątrz. Układ odpornościowy jest równie samowystarczający i niezależny jak bicie serca czy oddychanie. Ale odporność, będąca naszą wrodzoną reakcją (o czym uczy się każdy student medycyny), ma pewną lukę. Aby ją zidentyfikować, zrób na chwilę przerwę i weź głęboki oddech. Oto ta luka w całej swojej okazałości. Oddychanie jest automatyczną, mimowolną funkcją, ale w każdym momencie możemy wkroczyć i zamienić ją w funkcję własnowolną. To samo dotyczy prawie wszystkich innych funkcji organizmu. Możesz świadomie wywołać reakcję stresową, idąc do kina na horror. Możesz zmienić swój metabolizm, ćwicząc albo przechodząc na dietę. A jeśli zdecydujesz się na intymne zbliżenie z drugą osobą, wywołasz istotne zmiany we wszystkich powyższych obszarach (i nie tylko). Granica między tym, co się dzieje automatycznie, a tym, co jest od nas zależne, nie jest stała. Nasze wybory mają znaczenie, dlatego tak ważne jest uzdrawiające „ja”. Ciało wie, co robić, żeby przetrwać; naszą rolą jest nauczyć je, jak osiągnąć doskonałą formę.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

# Oto rewolucyjny plan, który pomoże Ci wzmocnić odporność i cieszyć się doskonałym zdrowiem!

Medycyna od lat czyni ogromne postępy, jednak odpowiedzialność za Twoje zdrowie spoczywa w Twoich rękach. Jeśli chcesz się cieszyć dobrym samopoczuciem, witalnością oraz kondycją psychiczną i fizyczną musisz codziennie dokonywać właściwych wyborów. Właśnie Ty, a nie Twój lekarz czy farmaceuta. W dzisiejszych czasach to wyjątkowo ważna sprawa. Zanieczyszczone środowisko, żywność modyfikowana genetycznie, bakterie odporne na niemal wszystkie znane antybiotyki, życie pełne chaosu i przyśpieszone tempo starzenia się — wszystko to sprawia, że świat, tak bardzo podporządkowany człowiekowi, stał się miejscem, w którym utrzymanie dobrej formy przez długie lata jest wyzwaniem.

Dzięki tej książce dowiesz się, jak ułożyć swój własny, holistyczny plan zdrowia na całe życie. Zapoznasz się również z wynikami najnowszych badań, które potwierdzają to, co zapewne wiesz od zawsze: istnieją ścisłe powiązania między ciałem a umysłem, umysłem a genami i umysłem a odpornością. Znajdziesz tu także nowatorski siedmiodniowy plan — indywidualną drogę do doskonałego zdrowia. Ponadto otrzymasz cenne wskazówki dotyczące najpoważniejszych przyczyn problemów zdrowotnych naszych czasów: przewlekłego stanu zapalnego i ciągłego stresu, a także takich chronicznych zaburzeń, jak nadciśnienie, choroby serca, cukrzyca typu 2, czy choroba Alzheimera. Jeśli chcesz być w dobrej formie długie lata, musisz poznać sekrety samouzdrawiania!

*W książce między innymi:* • *Potęga uważnej samoświadomości* • *Związki między zdrowiem a miłością* • *Wskazówki dotyczące diety* • *Zestaw zaleceń na kolejne dni tygodnia* • *Kilka cennych uwag o chorobie Alzheimera i nowotworach*

**Doktor Deepak Chopra** jest światowej sławy pionierem medycyny integrującej oraz osobistej transformacji. *Ajurveda. Tajemnice medycyny holistycznej*, *Budda. Podróż ku oświeceniu* czy *Duchowe rozwiązania* to jedne z jego bardziej znanych książek. Jest jednym z najlepiej rozpoznawalnych i najbardziej cenionych myślicieli na świecie.

**Doktor Rudolph E. Tanzi** jest profesorem neurologii i pionierem w dziedzinie poszukiwania genetycznego podłoża chorób neurologicznych. Dodatkowo profesjonalnie gra na klawiszach razem z Joe Perrym i Aerosmith. Chopra i Tanzi wcześniej napisali wspólnie dwie bestsellerowe książki: *Supermózg* i *Supergenety*.

*Masz w sobie moc uzdrawiania!*



Księgarnia internetowa:  
<http://editio.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:

• <http://editio.pl/promocje>

Książki najchętniej czytane:

• <http://editio.pl/bestsellery>

Zamów informacje o nowościach:

• <http://editio.pl/nawosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [editio@editio.pl](mailto:editio@editio.pl)  
<http://editio.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint.PL**



ISBN 978-83-283-4452-5



Cena 39,90 zł