

Dos autores de SUPERCÉREBRO e SUPERGENES

DEEPAK CHOPRA

VOCÊ
É A SUA
CURA

7 passos para turbinar a imunidade
e ter saúde a vida inteira

RUDOLPH E. TANZI

EDITORA
ALAUDE

DEEPAK CHOPRA
RUDOLPH E. TANZI

VOCÊ É A SUA CURA

7 passos para turbinar a imunidade
e ter saúde a vida inteira

Tradução de
Maria Sylvia Corrêa

EDITORA
ALAUDE

SUMÁRIO

Bem-estar hoje – Muitas ameaças, uma esperança imensa	9
--	----------

PARTE 1

A jornada da saúde	29
---------------------------	-----------

1 Caindo na real e começando	31
------------------------------	----

2 Quem fica bem e quem não fica?	43
----------------------------------	----

3 Nada é melhor do que o amor	58
-------------------------------	----

4 Linha vital para o coração	73
------------------------------	----

5 Como desacelerar	93
--------------------	----

6 A única coisa importante a curar	114
------------------------------------	-----

7 Consciente ou inconsciente?	130
-------------------------------	-----

8 O poder oculto da crença	152
----------------------------	-----

9 O curador sábio	170
-------------------	-----

10 O fim do sofrimento	188
------------------------	-----

PARTE 2

Cure-se já: plano de ação semanal	207
--	------------

Segunda-feira: dieta anti-inflamatória	212
--	-----

Terça-feira: redução do estresse	233
----------------------------------	-----

Quarta-feira: antienvelhecimento	254
----------------------------------	-----

Quinta-feira: levante-se, caminhe, descanse, durma	271
--	-----

Sexta-feira: crenças básicas	281
------------------------------	-----

Sábado: não esforço	296
---------------------	-----

Domingo: Evolução	307
Doença de Alzheimer – Hoje e amanhã	327
Algumas considerações otimistas sobre o câncer	339
Agradecimentos	347

APRESENTAÇÃO

BEM-ESTAR HOJE – MUITAS AMEAÇAS, UMA ESPERANÇA IMENSA

No final de julho de 2017, um relato médico surpreendente foi divulgado pela televisão e na internet. Esse artigo era apenas a ponta do *iceberg*, embora na ocasião pouca gente tenha se dado conta disso. Havia então um grande alarido sobre alguns riscos à saúde aos quais as pessoas deviam estar atentas, e entre os mais recentes a aparecer na mídia estavam trabalhar mais de 55 horas por semana e a não obtenção de iodo suficiente por mulheres grávidas.

Esses artigos não chegavam a ser alarmantes, pareciam mais um zumbido de velhos conselhos, do tipo que costumamos ignorar. Mas entre eles havia um diferente. Vinte e quatro especialistas em demência senil – a grande ameaça à saúde mundo afora – tinham sido consultados sobre qual seria a possibilidade de prevenção de qualquer tipo de demência, incluindo a doença de Alzheimer. Publicada em *The Lancet*, uma renomada revista científica britânica, eis a conclusão deles: um terço dos casos de demência poderiam ser evitados. Ainda não existe nenhum tratamento medicamentoso que cure ou previna a demência, portanto essa notícia era surpreendente.

Qual seria a chave da prevenção desse estado? Mudanças nos hábitos e comportamentos, com um foco distinto em cada etapa da vida. Esses especialistas identificaram nove fatores específicos responsáveis por cerca de 35 por cento dos casos de demência: “A fim de diminuir o risco, os fatores que fazem diferença incluem

frequentar a escola pelo menos até os 15 anos; reduzir a pressão arterial, a obesidade e o diabetes; prevenir ou tratar a perda de audição na meia-idade; não fumar; praticar atividade física; e reduzir a depressão e o isolamento social na velhice”.

Um dos itens dessa lista era notável: frequentar a escola pelo menos até os 15 anos. Como assim? Um estado de saúde assustador, próprio da velhice, poderia ser atenuado com algo feito na adolescência? Aliás, também pareceu um tanto esquisito que cuidados com a audição na meia-idade estivessem relacionados a uma diminuição no risco de demência. Isso era novidade. Pensando bem, essa notícia aponta para uma tendência revolucionária na medicina.

Não apenas em relação à demência. Pesquisadores em geral vêm encurtando drasticamente a linha do tempo de enfermidades e doenças fatais, como hipertensão, problemas cardíacos, câncer, diabetes e até distúrbios mentais, como depressão e esquizofrenia. Diante dos sintomas de um resfriado, ficamos aborrecidos ao nos dar conta de que fomos expostos ao vírus alguns dias antes. O período de incubação foi curto e imperceptível; é só com o surgimento dos sintomas que a história se revela. Mas as enfermidades relacionadas ao estilo de vida não são assim. O período de incubação delas é imperceptível, mas muito longo – anos ou décadas. Essa constatação simples foi se tornando cada vez mais decisiva para a pesquisa médica. E agora parece mais importante talvez do que qualquer outro fator relacionado a quem adoece e quem permanece sadio.

Em vez de se concentrar nas enfermidades decorrentes do estilo de vida quando os sintomas surgem, ou aconselhar a prevenção quando um alto risco já se desenvolveu, os médicos estão aconselhando ter uma vida normal saudável vinte a trinta anos antes. Essa nova visão da doença nos traz boas-novas. Se cultivarmos um bem-estar duradouro, começando logo na infância, as muitas aflições que nos ameaçam a partir da meia-idade podem ser derrotadas – o segredo é agir antes que surja qualquer sinal delas.

Trata-se de “medicina preventiva” – o *iceberg* do qual um único artigo sobre demência é a ponta. Vejamos a descoberta igualmente estranha sobre o papel da educação. Especialistas avaliam que poderia haver uma redução de 8 por cento em casos de demência no mundo se as crianças permanecessem na escola até os 15 anos – uma das maiores reduções da tal lista. A razão disso tem uma longa explicação. Quanto maior nosso nível de instrução, maior é a quantidade de informação armazenada pelo cérebro e melhor o acesso dele ao que aprendemos. Essa informação acumulada, começando na infância, leva ao que os neurocientistas identificaram como “reserva cognitiva”, um impulso para o cérebro em termos de mais conexões e passagens entre os neurônios. Quando recebemos esse impulso, a perda de memória associada ao Alzheimer e a outras formas de demência é combatida, pois o cérebro tem caminhos extras para seguir caso algum tenha se tornado frágil ou enfermo. (Vamos tratar disso com mais detalhes na seção sobre a doença de Alzheimer, no final deste livro.)

De acordo com a lógica médica, percursos duradouros estão mudando a forma de pensar de todo mundo, pois eles existem em muitas doenças, se não na maioria. Não se trata de fatores isolados, como não fumar, perder peso, frequentar a academia e preocupar-se com o estresse. Trata-se de um estilo de vida permanente, em que o cuidado pessoal diário é sempre importante. Não fumar, perder peso e fazer exercícios têm seus benefícios. Bem-estar duradouro, porém, não é o mesmo que diminuir os riscos da doença A ou B. Apenas uma abordagem holística funcionará de fato. O bem-estar não é mais apenas uma alternativa válida para a regularidade na prevenção. É o *iceberg* que não podemos ignorar. O bem-estar é um raio de esperança imenso. Quando todos se derem conta disso, a prevenção não será mais a mesma. Mas, a fim de compreendermos quão radicalmente as coisas vão mudar, é preciso recuar e avaliar a situação atual da assistência médica, em que as ameaças cada vez mais esmagam a esperança.

A CRISE DE IMUNIDADE

A medicina moderna é fonte de tantas notícias que elas se confundem, ficando quase impossível distinguir o que é importante aqui e agora. Pode parecer até que só o fato de estar vivo é um risco à saúde. Vamos então simplificar as coisas. Hoje em dia, a crise mais premente em relação à saúde humana está em algo que a maioria de nós toma como certo: nossa imunidade. É ali que a saúde e a doença colidem. Em termos médicos, a imunidade é definida como a defesa que o corpo estrutura contra ameaças invasoras, conhecidas como patógenos. Estes, na linguagem comum, são vagamente agrupados como germes, uma grande quantidade de bactérias e vírus cuja existência tem o propósito de estimular o próprio DNA, não de nos adoecer. Como biosfera, a Terra é um cenário vasto no qual o DNA evoluiu e, embora nós, seres humanos, nos sintamos especiais, únicos, nosso DNA não passa de um grupo de genes entre milhões.

A imunidade é que protege nossos genes de ameaças a sua sobrevivência, e nisso ela foi bastante bem-sucedida até agora. Apesar de acontecimentos catastróficos na história das doenças terem varrido nosso DNA como um *tsunami* – a varíola, na Antiguidade; a peste bubônica, na Idade Média; a aids nos tempos modernos, só para mencionar poucos exemplos horríveis –, nosso sistema imunológico jamais teve que encarar o nível de ameaças que enfrenta hoje em dia. A varíola, a peste e a aids não acabaram com a espécie *Homo sapiens*, nem nenhum outro patógeno fez isso, pois três fatores nos preservaram:

1. Nenhuma dessas doenças é tão contagiosa a ponto de ser contraída por todas as pessoas da Terra. Ou o germe não sobrevivia ao ar livre ou as pessoas viviam tão distantes que a doença não conseguia resistir ao cruzar a distância entre elas.
2. Nosso sistema imunológico consegue improvisar novos tipos de reação genética rapidamente, através de processos conhecidos como “hipermutação”. Trata-se de uma tática de

combate imediato a patógenos desconhecidos assim que penetram no corpo.

3. A evolução da medicina moderna chegou ao ponto de nos salvar com remédios e procedimentos cirúrgicos quando nosso sistema imunológico não consegue lutar sozinho contra uma doença.

Esses três agentes poderosos são necessários à nossa saúde, mas talvez eles tenham atingido seu ponto de saturação. A competição mundial entre milhões de cadeias de DNA chegou a níveis alarmantes. Não é mais possível confiar na imunidade, independentemente de em qual região do mundo vivemos. Nosso sistema de defesa contra doenças está sobrecarregado e vem desmoronando devido a uma porção de problemas que, na verdade, estão além de uma nova epidemia assustadora, seja do vírus da zika seja da gripe aviária. Essas ameaças lotam os noticiários, mas a situação da assistência médica como um todo, menos divulgada, é indesejável em vários aspectos.

Por que estamos perto de um ponto de saturação

- As viagens modernas reduziram drasticamente a distância entre as pessoas, fazendo com que novos patógenos se espalhem e encontrem novos hospedeiros com muito mais facilidade e rapidez.
- Vírus e bactérias sofrem mutações com muito mais rapidez porque novos hospedeiros humanos se multiplicam a taxas de crescimento populacional nunca antes vistas.
- Não é possível desenvolver novos medicamentos na mesma velocidade em que cadeias de DNA potencialmente perigosas conseguem fazer mutações no nível microscópico das bactérias e vírus.
- Enquanto as ameaças vão se acumulando, a assistência médica se encontra sobrecarregada por inércia, disparidades no orçamento, despesas assustadoras e imensa complexidade científica.

- Existe prevenção há meio século, mas ela não conseguiu erradicar males persistentes como as doenças cardíacas, a hipertensão (pressão arterial alta), o diabetes tipo 2, os surtos de depressão e ansiedade e a obesidade, a mais recente epidemia.
- Uma população que envelhece enfrenta maior incidência de câncer e ameaça de demência, sobretudo da doença de Alzheimer.
- As expectativas das pessoas idosas são maiores, pois elas desejam ser saudáveis e ativas após os 65 ou até depois dos 85 anos.
- Nossa cultura dependente de medicamentos trouxe inúmeros problemas, entre eles o vício em opioides. Mesmo quando problemas graves são evitados, estima-se que pessoas de 70 anos tomem em média sete medicamentos.
- Novas cadeias de “superbactérias”, como novas formas de *Staphylococcus*, estão à frente dos antibióticos e dos medicamentos antivirais.

Essa lista é comprida e alarmante demais para ser ignorada. Nossa saúde está vinculada a todos esses fatores e, ainda que seja grave o mundo passar por tal ponto de saturação, a questão imediata é impedir que cada um de nós o atinja.

A solução é expandir o conceito de imunidade e depois empregar um grande leque de possibilidades com o único objetivo de reforçá-la. De acordo com o conhecimento já existente, a imunidade fica mais forte sobretudo quando desenvolvemos novos anticorpos contra o vírus da gripe, por exemplo, mas não quando ingerimos uma alimentação anti-inflamatória. Porém já se sabe que uma inflamação crônica pequena, um estado que não apresenta quase nenhum sintoma patente passível de ser detectado, está vinculada a cada vez mais doenças, entre elas problemas cardíacos e câncer. Expandindo essa definição, combater a inflamação seria absolutamente fundamental para a imunidade completa.

A IMUNIDADE TOTAL E O “EU CURADOR”

A imunidade total é a medida da saúde holística. Um aspecto crítico dela foi abordado em nosso livro *Supergenés: Ative o extraordinário poder do seu DNA para ter mais saúde e bem-estar*, quando apresentamos o conceito de DNA como algo dinâmico, sempre mudando e reagindo completamente às experiências de vida das pessoas. Se o DNA fosse congelado, fechado e imutável, seria fantasioso tentar super-reforçar nossa imunidade. Tal ponto de vista, porém, foi muito influente durante décadas. Uma nova era teve início assim que um modelo mostrou como a atividade genética é bastante influenciada pelo mundo a nossa volta. A competição entre cadeias globais de DNA de repente se tornou muito mais urgente.

Percebemos que a imunidade total exigia mais. E o que dizer da mente e seus efeitos na saúde? E do comportamento, dos hábitos e da contribuição da família? Por que os germes deveriam ter mais importância do que outras causas comuns de doença, por exemplo o câncer, que quase nunca tem relação com microrganismos invasivos? A fim de abranger tudo, foi necessário abolir a fronteira entre mente e corpo, num salto imaginativo. Assim, estamos apresentando um termo novo – o *Eu curador* –, que abarca o verdadeiro significado de inteireza. Existem dois papéis envolvidos na manutenção de nossa saúde diária que viviam separados. O primeiro era o de curador; o segundo era o de quem estava sendo curado. Esses dois papéis são normalmente desempenhados por um curador externo e um paciente que depende dele. Esse curador não é necessariamente um médico. A palavra importante no caso é “externo”, que deixa o fardo do cuidado à responsabilidade de alguém além do paciente.

No que diz respeito ao corpo, essa separação convencional entre os papéis não é realista. A imunidade está centrada no indivíduo. O papel do médico não é impulsionar nossa reação imunológica dia a dia. A assistência médica, em geral, surge apenas quando os sintomas aparecem, e até lá a reação imunológica já se desencadeou. Em termos mais amplos, toda reação imunológica, na qual a

imunidade é a peça central, já se desencadeou. Sempre houve um descompasso entre o que a medicina faz e aquilo de que o corpo precisa, se ele deseja se proteger nessa competição geral do DNA.

A parceria entre médico e paciente não foi delineada para competir e vencer. Mas o Eu curador, ao juntar curador e a pessoa a ser curada, pode vencer uma ameaça que se agiganta. (Observação importante: não estamos aconselhando você a evitar nem a ignorar as orientações médicas quando necessárias.) Se nos tornamos protagonistas de nossa imunidade, a situação toda muda. Reavaliando a lista de ameaças que apresentamos no início, algumas melhorias urgentes podem ocorrer assim que aprendermos o que significa adotar a atitude de um Eu curador.

Benefícios do Eu curador

- Não é invasivo e não depende de confiança em outras terapias.
- Conserva o equilíbrio natural e estimula o sistema imunológico através de escolhas de estilo de vida.
- Escolhas de estilo de vida são capazes de prevenir muitas formas de câncer e auxiliar na prevenção da doença de Alzheimer e na reversão de sintomas de demência.
- O envelhecimento bem-sucedido consistirá tanto em uma expectativa de saúde longa quanto em uma expectativa de vida longa.
- Afasta-se a dependência de medicamentos, pois a cura ocorre antes do início dos sintomas. A maioria dos remédios é prescrita tardiamente no processo da enfermidade, um estágio que não é preciso alcançar se agirmos com antecedência suficiente. Isso vale para quase todas as enfermidades relativas ao estilo de vida, entre elas doenças cardíacas e câncer, que geram uma necessidade imensa de tratamentos medicamentosos.

Esses são os resultados práticos decorrentes da adoção do papel duplo – de curador e curado – do Eu curador, e o que torna isso

possível é a ampliação de nossa consciência. Se não há consciência, não é possível mudar. A maioria das pessoas justamente não tem consciência da própria possibilidade de autocura. Vejamos como isso se aplica à imunidade.

Todas as coisas vivas precisam rejeitar as ameaças externas a seu DNA. A medicina moderna reconhece dois tipos de imunidade: a passiva e a ativa. Como indica o termo, a imunidade passiva foge ao nosso controle, tendo bases genéticas. No útero herdamos os anticorpos maternos e depois de nascidos outros anticorpos nos são transferidos pelo leite materno. (Existem ainda meios medicinais de transferência de anticorpos de uma pessoa a outra através de transfusão de sangue e plasma ou mesmo de transmissão das células T, ou linfócitos T, de outra pessoa, mas esses métodos são usados raramente e constituem grande risco.)

O outro tipo de imunidade, a imunidade ativa, combate organismos doentios (patógenos) diretamente no *front* de batalha. Todos os seres vivos acima de certo nível apresentam defesas congênicas ou inatas, inclusive as plantas, fungos e animais multicelulares. O sistema imunológico inato é muito genérico. Consegue detectar que um patógeno está invadindo o hospedeiro e então liberar substâncias químicas que o combatam. Mas a imunidade ativa dos animais superiores, como os seres humanos, há muito ultrapassou esse estágio. Existem células imunológicas específicas (por exemplo, os linfócitos T ou linfócitos B) cuja capacidade de reagir a invasores é quase milagrosa.

Milhares de vezes por dia, a reação imunológica identifica um tipo de germe entre milhões de possibilidades e entra rapidamente em ação a fim de anular quimicamente esse invasor. Glóbulos brancos específicos engolem as sobras e elas são logo expulsas do corpo. Por outro lado, é impossível não perceber quando há algum engano nessa sequência precisa de ocorrências. O resultado é alguma alergia – quando o corpo confunde uma substância inofensiva (pólen, pelo de gato, glúten etc.) com um inimigo, dando lugar a uma reação química completa que com frequência é prejudicial ao organismo. Muitas vezes, essa resposta imunológica se deve a

bactérias que entram no corpo com a substância. Até o pólen possui um microbioma! Em outros casos, o sistema imunológico talvez seja ativado a fim de atacar proteínas específicas, gerando uma doença autoimune, como a artrite reumatoide ou o lúpus.

A sobrevivência depende de reduzir tais enganos. Portanto, toda doença que nossos ancestrais combateram com êxito ficou armazenada na forma de anticorpos que herdamos, e quando afastamos uma nova doença, como um novo tipo de gripe, acrescentamos essa informação a esse imenso banco de dados. Embora a função da imunidade ativa tenha sido descoberta por volta de 1921, pelo imunologista britânico Alexander Glenny, passaram-se décadas até seu mecanismo preciso ser compreendido. O quadro é bastante complexo em termos biológicos, porém há pelo menos um método externo de estimular a imunidade que tem mais de dois séculos: a vacinação.

No final do século XVIII, o médico e naturalista britânico Edward Jenner desenvolveu a primeira vacina – o que o levou a ficar conhecido como o “pai da imunologia” –, depois de observar que ordenhadoras em geral eram imunes à varíola, doença que tinha atingido proporções epidêmicas na época. Na França, o filósofo Voltaire estimou que 60 por cento da população havia contraído a varíola e 20 por cento morreria em consequência disso. A ideia de Jenner foi extrair o pus de uma ordenhadora que tinha contraído a varíola bovina, uma forma mais branda da doença, e injetá-lo em seus pacientes, a fim de transmitir a eles a mesma imunidade que a ordenhadora apresentava.

Apesar das controvérsias que cercavam a vacinação em alguns círculos, Jenner estabeleceu a prova de que a imunidade ativa poderia ser estimulada. Não é necessário esperar até que o curso evolutivo, que acontece a cada dezena ou centena de milhares de anos, traga algum aprimoramento. As recomendações normais relativas a dieta, exercícios, bom sono e manutenção do peso adequado são benéficas para o estado imunológico do indivíduo. Essas recomendações estão no site da Harvard Medical School (www.health.harvard.edu), com dois adendos para evitar infecções: lembrar-se de lavar as mãos com

frequência e cozinhar bem as carnes. Porém, em termos de estimular a própria reação imunológica, o site da Harvard é cético:

Muitos produtos disponíveis nas prateleiras das lojas afirmam estimular ou auxiliar a imunidade. Porém o conceito de estímulo à imunidade não tem muito sentido em termos científicos. Na verdade, estimular o número de células de nosso corpo – células imunológicas ou outras – não é necessariamente bom. Por exemplo, atletas que se empenham em “dopagem sanguínea”, injetando o próprio sangue no corpo a fim de estimular o número de células sanguíneas e melhorar a *performance*, correm o risco de sofrer um derrame.

Isso não significa que os efeitos do estilo de vida no sistema imunológico não sejam intrigantes e não devam ser estudados. Há pesquisadores estudando os efeitos das dietas, exercícios, idade, estresse psicológico e outros fatores na reação do sistema imunológico, tanto em animais quanto em seres humanos. Enquanto isso, estratégias saudáveis de vida são uma boa forma de começar a dar a ele uma vantagem.

A principal razão para essa atitude cética é que há muitos tipos de células no sistema imunológico, que desempenham muitas funções. De outro lado, porém, ficam as fortes evidências da conexão entre mente e corpo. Uma série de estados psicológicos, do luto à depressão, fragiliza a imunidade das pessoas, tornando-as mais suscetíveis a doenças. Não dá para enxergar essa deterioração da imunidade num microscópio; ela não aparece na forma de alterações físicas em células específicas. Não existem muitos estudos que relacionam o estresse, por exemplo, a alterações físicas do sistema imunológico, mas a conexão entre altos níveis de estresse e adoecimento já foi bem documentada e ninguém mais duvida dela. Se expandimos a definição de imunidade a tudo o que conserva nossa saúde, há ainda mais indícios de como os distúrbios decorrentes do estilo de vida, como hipertensão e doença cardíaca, se tornam uma ameaça maior quando a pessoa é pobre, depressiva, solitária ou carente de apoio social.

Essas descobertas apontam sempre na mesma direção. A imunidade pode ser transformada em imunidade total, mas não restrin-

gindo o foco ao sistema imunológico, que inclui apenas o físico. A mente tem a mesma importância, e é por isso que o “eu” é a palavra-chave do Eu curador.

O MISTÉRIO DA CURA

O “Eu” soa como algo psicológico, uma entidade invisível que possuímos, mas que não está relacionada ao corpo. Se alguém tem um cisto no ovário ou pressão alta, trata-se de problema enraizado fisicamente no corpo, não no “eu”. Será mesmo? A forma como nos vemos hoje faz uma enorme diferença no nosso corpo de amanhã. Vamos imaginar que dois desconhecidos batam à sua porta, ambos com propostas surpreendentes.

O primeiro desconhecido diz: “Sou médico e faço pesquisa avançada sobre a velhice. O objetivo da minha vida tem sido encontrar uma pílula que altere os genes do envelhecimento. Acho que cheguei a uma fórmula promissora, e precisamos de cobaias para testá-la”.

Ele tem nas mãos um vidro com pequenas pílulas azuis.

“O teste começa hoje. Gostaria que você fosse voluntário”, diz. “Trata-se de um ensaio duplo-cego. Você vai tomar estas pílulas duas vezes por dia durante seis meses. Metade dos participantes vai tomar placebo. Imagine o que significaria a reversão do envelhecimento. Por que devemos aceitar o envelhecimento como inevitável se pudermos desvendar a chave genética que muda tudo isso?”

O entusiasmo dele impressiona você, mas o segundo desconhecido sorri, abatido. Você pergunta se ele está participando do mesmo teste.

“Não, mas estou aqui para lhe mostrar como modificar sua idade”, diz. “Nem remédios nem placebos. Sua idade começará a mudar em cinco dias, mais ou menos. Você pode esperar uma porção de outras mudanças benéficas depois de uma semana. Meu experimento é curto, mas eficaz.” Ele aponta para o primeiro

desconhecido. “Essas pílulas dele podem ter graves efeitos colaterais. Os órgãos responsáveis terão que aprovar esse medicamento experimental se ele der resultados, e esse processo de aprovação custa centenas de milhões de dólares e leva anos.” Sorri debilmente de novo. “Claro, a decisão é sua.”

O que você escolheria? Embora essa situação seja fantasiosa, na verdade ela é bastante real. As empresas farmacêuticas estão sempre testando substâncias antienvhecimento, sendo a mais recente tendência as que alteram o DNA. Talvez alguns avanços venham a fazer uma enorme diferença em relação ao envelhecimento humano, há muito considerado “via de mão única até a invalidez”, conforme disse a dra. Ellen Langer, psicóloga de Harvard que desenvolveu experimentos notáveis. Langer, porém, poderia facilmente ser o segundo desconhecido à sua porta. A dra. Langer tem um histórico de reversão de sinais de envelhecimento e aumento da longevidade sem medicamentos. Na verdade, ela deixa o corpo de lado e vai direto para a mente.

O experimento mais conhecido de Langer foi o seguinte: em 1981, oito homens na casa dos setenta anos, gozando de boa saúde, mas com sinais de idade, foram levados a um antigo mosteiro em New Hampshire. Ao entrar, eles se viram mergulhados no passado, especificamente no ano de 1959, escutando o cantor Perry Como. Vestiram roupas iguais às da época, assistiram à televisão em preto e branco e leram jornais cheios de notícias sobre o golpe de Fidel Castro em Cuba e as atitudes hostis de Nikita Khrushchev, líder da União Soviética. Viram *Anatomia de um crime*, dirigido por Otto Preminger e lançado em 1959, e nos esportes a conversa girou em torno de figuras daquele tempo, como o jogador de beisebol Mickey Mantle e o pugilista Floyd Patterson.

O grupo de controle compunha-se de outros oito homens vivendo como o fariam normalmente, mas que tinham sido instruídos a se entregar a reminiscências. Ao grupo do túnel do tempo foi pedido algo bem diferente: deviam agir exatamente como se estivessem em 1959 e com vinte anos a menos.

De acordo com qualquer padrão médico razoável, os resultados dessa viagem no tempo simulada teriam sido nulos. Mas Langer já tinha feito pesquisas em Yale com pacientes idosos de asilos. Descobriu que os sinais de envelhecimento, sobretudo a perda de memória, podiam ser revertidos através de simples reforços positivos. Dar à pessoa um estímulo para lembrar, com pequenas recompensas que dependiam do seu desempenho em testes, trazia de volta a memória cuja perda todo mundo achava que era irreversível.

Mas nem Langer esperava os resultados impressionantes desse experimento de imersão total. Antes de entrar no ambiente do túnel do tempo, os homens passaram por vários testes indicativos de envelhecimento, tais como força das mãos e destreza, e quão bem ouviam e enxergavam. Ao fim de cinco dias, o grupo mergulhado no mundo da sua juventude demonstrava melhor flexibilidade, agilidade e postura. Também melhoraram em sete entre oito fatores, como a visão – uma descoberta surpreendente. Pareciam mais jovens, de acordo com o julgamento externo. Esses resultados foram significativamente superiores aos do grupo de controle, que também apresentou melhoras nas mesmas áreas físicas e mentais através das lembranças do passado. Por exemplo, 63 por cento dos indivíduos do túnel do tempo marcaram mais pontos em testes de inteligência se comparados com 44 por cento do grupo de controle.

“O que importa é o que aconteceu de fato”, explica Langer. “Homens que mudaram de perspectiva mudaram o corpo.” Há 36 anos, os procedimentos da dra. Langer eram intuitivos. Em 2017, temos pesquisas que indicam como a mudança nas vivências consegue alterar a expressão genética e treinar o cérebro a continuar desenvolvendo novos caminhos, como fazemos ao aprender coisas novas ou mudar de perspectiva (veremos mais sobre esses avanços nos últimos capítulos).

(Em 2010, a BBC 1 produziu uma série chamada *The Young Ones* [Os jovens], na qual seis celebridades idosas moravam juntas em um cenário de 1975. Assim como no experimento de Langer cerca

de trinta anos antes, os participantes pareciam rejuvenescer diante de nossos olhos. Um deles, que mal conseguia se curvar para calçar os sapatos, ficou mais flexível dançando. Em geral, todos começaram gradativamente a parecer mais jovens, da postura às expressões faciais.)

A reversão do envelhecimento está muito relacionada à cura, pois ambos por muito tempo foram considerados algo totalmente físico e restrito a processos do corpo, independentes da mente. Langer esteve entre os primeiros pesquisadores da área a contestar tais pressuposições. É fácil se distrair com esse fascinante mistério de por que fingir que está vivendo no passado mudaria alguém tão rapidamente. Mas o mais importante é que as mudanças foram holísticas. Médicos são treinados a lidar com um órgão, um tecido e até mesmo uma célula do corpo por vez. Não há base médica para explicar como tantas funções podem melhorar ao mesmo tempo, sobretudo através de fingimento. Os resultados de Langer jogam por terra o efeito placebo, pois este depende de enganar o paciente, dizendo que ele está tomando um medicamento potente quando na verdade é só uma pílula inócua.

No experimento do túnel do tempo, não houve promessas nem expectativas. O único medicamento era uma nova experiência, e isso foi o suficiente para confundir todas as pressuposições médicas da época.

Em um de seus experimentos mais antigos, Langer dividiu os indivíduos de um asilo em dois grupos. Ambos receberam plantas para colocar no quarto. Um grupo recebeu a incumbência de conservar a planta viva e podia fazer escolhas em sua programação diária. Ao outro grupo foi dito que os funcionários cuidariam das plantas e que eles não poderiam fazer escolhas em sua programação diária. Ao final de um ano e meio, o dobro de plantas do primeiro grupo ainda estava vivo, comparado com o segundo grupo.

A comunidade médica inteira deveria ter se entusiasmado quando esses estudos foram conduzidos. Décadas depois, fazer novos experimentos como uma forma de auxiliar idosos e

adoentados tornou-se mais viável. Moradores de asilos recebem animais de estimação para cuidar. Sabe-se que pacientes com Alzheimer melhoram ao ouvir música. Com efeito, Rudy e seus colegas produziram uma aplicação denominada SPARK Memories Radio, a fim de proporcionar terapia musical a essas pessoas. Um cuidador da família insere a data de nascimento do doente e qualquer outra informação disponível sobre seu gosto musical. O aplicativo toca canções que foram famosas quando o paciente tinha entre 13 e 25 anos de idade, já que essas são as músicas com as quais as pessoas em geral se vinculam emocionalmente pelo resto de sua vida.

Os usuários encheram a equipe de Rudy de mensagens, relatando como os pacientes com princípio de Alzheimer tinham ficado mais calmos e menos agitados, e como aqueles em estágios mais avançados da doença, que eram mais vegetativos, tinham de repente “despertado” de novo. Uma família contou a história do pai, nos últimos estágios dessa doença e sem falar havia meses. Depois de ouvir cinco das suas canções da mocidade, ele de repente se sentou na cama e começou a contar sobre uma caminhonete vermelha e sua primeira namorada, com riqueza de detalhes! A família ficou constrangida, mas feliz de vê-lo falando de novo, com alegria e entusiasmo. É possível também encontrar vídeos no YouTube em que pacientes com mal de Parkinson que mal conseguem andar sem o apoio de uma enfermeira de repente reencontram o equilíbrio e até começam a dançar ao som de música. Trata-se do poder de cura da música ou, mais precisamente, do poder de cura de nossas reações a lembranças agradáveis.

Em resumo, estamos inaugurando uma era de ouro da saúde e da cura, que depende em grande parte de como cada um faz uso das mais corriqueiras e, apesar disso, poderosas ferramentas à disposição de todos: a vivência diária, escolhas simples de estilo de vida e técnicas para aprimorar a consciência. Na verdade, o conceito é antigo. Adi Shankara, filósofo e sábio indiano, já na Idade

Média afirmava que as pessoas envelheciam e morriam porque viam outras pessoas envelhecerem e morrerem.

O CORPO-MENTE

Trinta anos atrás, os médicos desconfiavam da conexão entre a mente e o corpo. O assunto era alvo de muito ceticismo, pois a mente é invisível e não palpável, ao contrário do coração ou de um vírus de gripe. Hoje em dia, graças a décadas de pesquisa sobre o funcionamento da comunicação cerebral com todas as células do corpo, ficou difícil encontrar um processo corporal que não sofra influência da mente. O cérebro, que era o imperador da mente, foi deposto. A “mente” tomou todo o nosso corpo. Nenhuma célula do coração ou do fígado pensa em forma de palavras ou frases, mas envia e recebe complexas mensagens químicas constantemente. A corrente sanguínea, assim como o sistema nervoso central, é uma via expressa de informação, com um tráfego intenso de 50 trilhões de células voltadas para um objetivo comum: viver, ser saudável e prosperar. Mais adiante veremos como esses caminhos de informação dessa via expressa realmente funcionam.

Os órgãos mostrados na ilustração (p. 26) são o conhecimento da medicina, o material familiar a qualquer estudante de medicina de hoje ou de décadas atrás. Mas no futuro o texto aqui acrescentado também será algo padrão. Um médico formado terá que saber tudo sobre as “vias de sinalização” que saem do cérebro e voltam a ele. Na verdade, são essas vias que unem nosso corpo. A menos que cada célula seja orientada sobre o que fazer, seja informada sobre os 50 trilhões de outras células e desempenhe seu papel no equilíbrio holístico do corpo, não existe corpo nenhum, apenas um conjunto de células independentes, como as que formam os corais ou as águas-vivas.

Terapias do corpo-mente

DE CIMA PARA BAIXO

Ação:

- Atenção focada
- Intenção
- Práticas cognitivas/afetivas

Regiões cerebrais:

- Córtex orbitofrontal
- Córtex somatossensorial
- Amígdala
- Hipocampo
- Córtex cingulado anterior

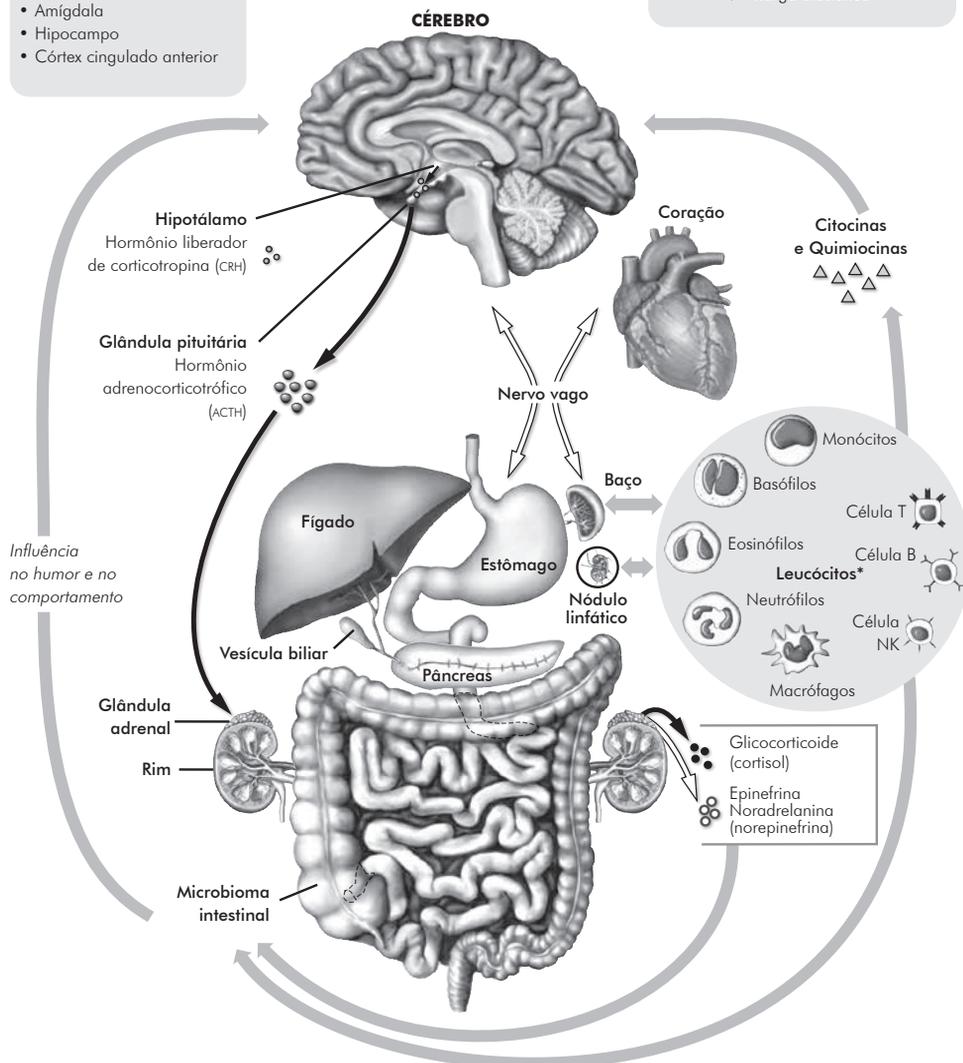
PRINCIPAIS VIAS DE SINALIZAÇÃO

← Sistema Nervoso Autônomo (SNA)

- ▲ Tom parassimpático
- ▼ Tom simpático

← Eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA)

- ▼ Carga alostática



DE BAIXO PARA CIMA

Ação:

- Controle da respiração
- Práticas físicas (p. ex., ioga, qigong)

Fisiologia:

- Esforço musculoesquelético
- Resposta cardiovascular

* As células T e células B são também chamadas de “linfócitos T” e “linfócitos B”; o nome “célula NK” vem do inglês “natural killer”, ou “exterminadora natural”. (N. do T.)

Foram necessárias décadas de pesquisa para confirmar a informação de que a via expressa é verdadeira e mesmo hoje outras descobertas vêm provando como é prejudicial a separação entre corpo e mente. Neste livro, vamos deixar de lado essa divisão artificial. O termo adequado deveria ser *corpo-mente*, por razões biológicas consistentes. As mesmas substâncias químicas conhecidas como neurotransmissores – as moléculas essenciais que possibilitam que nosso cérebro funcione – estão presentes em todo o corpo, inclusive nos intestinos. Essa descoberta, feita há trinta anos, desorientou a ciência médica e estimulou uma explosão de inteligência.

De repente, o sistema imunológico, fisicamente separado do cérebro, passou a ser compreendido como parte de uma vasta rede de mensagens químicas que circulam pelo corpo, competindo com as mensagens enviadas pelo cérebro – os pesquisadores começaram a se referir ao sistema imunológico como cérebro flutuante. Não importa mais que a conexão entre mente e corpo seja invisível, pois no nível molecular ela não é. Existem sinais químicos suficientes para convencer qualquer um de que o humor, as crenças, as expectativas, os medos, as lembranças, as predisposições, os hábitos e os antigos condicionamentos – todos centrados na mente – são decisivos para a saúde do indivíduo.

Isso nos traz ao ponto crucial deste livro. Entre os processos que podem ser influenciados pela consciência pessoal, a cura é um dos mais vitais. As células já fazem uso de sua própria forma de consciência. A reação imunológica está sempre desperta e consciente, em constante monitoramento, sempre vigilante diante de um possível invasor ou outra ameaça externa qualquer. A reação imunológica é tão autossuficiente quanto o batimento cardíaco ou a respiração de um indivíduo. No entanto, sendo uma reação interna, que faz parte dos conhecimentos básicos de qualquer estudante de medicina, ela apresenta uma falha. A fim de descobrir a falha, façamos uma pausa para respirar fundo. Eis a falha, diante de todos nós. A respiração é uma função automática, involuntária, mas é possível torná-la voluntária quando

quisermos. Essa mesma capacidade vale para quase tudo: podemos induzir voluntariamente o estresse indo assistir a um filme de terror. Podemos alterar o metabolismo exercitando-nos ou mudando a alimentação. Basta entrar em uma situação sexual que encontramos alterações para tudo o que foi mencionado acima e muito mais. A tênue linha entre o que ocorre automaticamente e o que ocorre voluntariamente não é fixa. As escolhas têm importância, e assim o Eu curador entra em ação. O corpo sabe como sobreviver por conta própria. Cabe a nós ensiná-lo a florescer.

TRANSFORME A SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE, ATIVE O SEU POTENCIAL DE CURA E ALCANCE BEM-ESTAR DURADOURO.

Diariamente, o corpo humano é atacado por leves inflamações crônicas que não apresentam sintomas, mas que ao longo dos anos podem acelerar o processo de envelhecimento e estimular o surgimento de doenças como hipertensão, diabetes e alguns tipos de câncer relacionados ao estilo de vida.

A dupla de escritores Deepak Chopra e Rudolph Tanzi vem há muitos anos revolucionando a maneira como a medicina enxerga a relação entre mente e corpo. Depois de colaborarem em *Supercérebro* e *Supergenes*, agora os autores se reúnem em um trabalho revolucionário sobre a nossa visão moderna de saúde, nossa relação com o bem-estar e a importância da manutenção do sistema imunológico, em uma medicina mais preventiva do que curativa. Os autores compartilham a visão revolucionária de que, desde que munido das ferramentas necessárias, o corpo tem a capacidade de se autocurar e defendem que o paciente tem papel fundamental em seu processo ativo de cura e prevenção de doenças.

Você é a sua cura é um manifesto para que o leitor coloque sua saúde e seu bem-estar em primeiro lugar todos os dias, mesmo nas situações mais estressantes. Para isso, os autores apresentam um plano de ação prático em sete frentes e nos ensinam a fazer mudanças reais na forma como encaramos a ansiedade e o estresse, a atividade física e os vínculos emocionais. A ideia é que, com ajuda de um hábito por dia, o leitor conquiste saúde e bem-estar para a vida toda.

EDITORA
ALAUDE

ISBN: 978-85-7881-514-1



AUTOAÍDA