

LISSA RANKIN

UMYSŁ SILNIEJSZY OD MEDYCYNY



**Naukowy dowód na to,
że możecie wyleczyć się sami!**



RECENZJE UMYŚŁU SILNIEJSZEGO OD MEDYCyny

„Niezwykle cieszy mnie przyglądanie się nowemu pokoleniu lekarzy odkrywających to, co nazywam prawdziwą medycyną, a więc działania oparte na prawdziwej sile samoleczenia i dobrego samopoczucia”.

DR CHRISTIANE NORTHRUP, położna i ginekolożka, autorka *Women's Bodies, Women's Wisdom* i *The Wisdom of Menopause* – bestsellerów z listy „The New York Timesa”

„*Umysł silniejszy od medycyny* uwspółcześnia stare mądrości dotyczące zdrowia i sprawia, że łatwiej je zrozumieć i zastosować w codziennym życiu. W tej książce znajdziecie dużo wskazówek podanych w formie przystępnych lekcji, z których wszyscy możemy skorzystać”.

DR BERNIE SIEGEL, autor książki *Love, Medicine & Miracles*

„W *Umyśle silniejszym od medycyny* doktor Lissa Rankin ciepło i z humorem opisuje wyniki swoich wnikliwych badań, unikając jednego z największych błędów naszych czasów – oddzielania problemów ciała od stanu umysłu i ducha. Jeśli bowiem chcemy cieszyć się zdrowiem fizycznym i psychicznym, musimy wykorzystać własną mądrość i wsłuchać się w nasz wewnętrzny głos. Pasja i doświadczenie Lissy sprawiają, że książka, którą trzymacie w rękach, to idealny przewodnik po świecie mądrej medycyny”.

DR RENÉ BROWN, autorka *Daring Greatly: How the Courage to be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent and Lead* – bestsellera z listy „The New York Timesa”

„Swinburne miał rację, pisząc, że *Ciało i umysł idą w parze i tylko Bóg jest w stanie je odróżnić*, jednak w XX wieku jedynie ciało zdawało się centrum zainteresowania. Dziś świadomość, umysł i duch wracają na należne im miejsce i znów są przedmiotem badań i analiz. *Umysł silniejszy od medycyny* Lissy Rankin pokazuje nam, czemu tak się dzieje. Ta książka to sugestywna, czytelna i przyjazna czytelnikowi wizja kierunku rozwoju medycyny i leczenia napisana przez ekspertkę, która zna się na rzeczy. Najlepiej od razu kupcie dwa egzemplarze i jeden подарujcie swojemu lekarzowi”.

DR LARRY DOSSEY, autor książek *Reinventing Medicine, Healing Words* i *One Mind*

„Jako swoja osobista lekarka pierwszego kontaktu jestem ZACHWYCONA nową, znakomitą książką Lissy Rankin *Umysł silniejszy od medycyny*. To połączenie intuicji i naukowej wiedzy objawia czytelnikowi jego własne SUPERMOCE i pomaga zacząć żyć na własny sposób. Co więcej – Lissa ma lekkie pióro i nawet gdy pisze o sprawach ważnych i głębokich, sprawia, że czuję, że mogłabym przenosić góry!”

SARK, autorka 16 książek, artystka, założycielka serwisu PlanetSARK.com

„W swojej książce Lissa Rankin jasno stwierdza to, o czym wielu medyków (nie wspominając już o pacjentach!) wie od dawna: że metody kształcenia lekarzy oraz fakt, iż są oni często przepracowani i poddawani silnej presji, fatalnie wpływają na sposób, w jaki leczą ludzi, którzy powierzają im opiekę nad własnym zdrowiem. Swoją pracą, życiem i swoimi słowami dr Rankin pokazuje nam zupełnie nową drogę łączącą najnowsze zdobycze medycyny z głęboką mądrością serca. Jeżeli więc potrzebujesz lekarza albo chcesz nim zostać – będziesz zachwycony jej cennymi radami. Zresztą – sama lek-tura *Umysłu silniejszego od medycyny* to prawdziwie uzdrawiające doświadczenie”.

DR MARTHA BECK, autorka książki *Finding Your Way in a Wild New World*

„Wyjątkowy, poparty dowodami obraz realnego wpływu sposobu myślenia i życia na ból, choroby i vitalność. Dr Rankin pokazuje czytelnikom kulisy funkcjonowania systemu opieki medycznej i zabiera głos w sprawie nowego podejścia do zdrowia i leczenia, które w centrum uwagi stawia pacjenta. Ta książka Was zszokuje... ale też uleczy”.

JONATHAN FIELDS, autor książki *Uncertainty* i twórca Good Life Project

„Lekarz przepisujący uderzeniowe dawki introspekcji, miłości i wyzwolenia? Droga do zdrowia uwzględniająca nie tylko DNA, lecz także potrzeby serca? Jestem za! Lissa Rankin rzuca naukowe światło na informacje o naszej zdolności do samoleczenia. Jest lekarką tych, którzy wiedzą, że nasza vitalność zależy także od nas samych!”.

DANIELLE LAPORTE, autorka *The Fire Starter Sessions*

„W świecie, w którym na wszystko jest tabletką, dr Lissa Rankin jest oazą zdrowego rozsądku. Jej podejście cechuje wielka rozważa, a jej metoda to połączenie medycyny z opartym na intuicji wglądem w samego siebie i dużą dawką vitalności. Lissa na nowo definiuje pojęcie opieki medycznej i wzywa nas do uruchomienia własnych sił w służbie naszego zdrowia. Popieram!”.

NICOLE DAEDONE, założycielka OneTaste i autorka książki *Slow Sex: The Art and Craft of the Female Orgasm*

Dr Lissa Rankin

UMYSŁ SILNIEJSZY OD MEDYCYNY

Naukowy dowód na to, że możecie wyleczyć się sami!



Dr Lissa Rankin, *Mind over medicine*
Copyright © 2013 by Lissa Rankin
Originally published in 2013 by Hay House Inc. USA

Redaktor
Małgorzata Grochocka

Opracowanie typograficzne
Alicja M. Lewińska

Projekt okładki
Krystyna Szczepaniak

Fotografia autorki na IV s. okładki
Monique Feil

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2013

ISBN 978-83-66200-27-2

Intencją autorki jest przedstawienie ogólnych informacji,
które pomogą poprawić emocjonalny i duchowy stan czytelnika.
Autorka i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności
za skutki stosowania zawartych w książce wskazówek.

Wydawnictwo PURANA
ul. Agrestowa 11
55-330 Lutyń
tel.: 71/3592701, 603 402 482
e-mail: biuro@purana.com.pl
www.purana.com.pl

Pamięci mojego ukochanego Taty
doktora Dawida Rankina

Spis treści

Przedmowa Kris Carr	9
Wstęp	11

CZĘŚĆ PIERWSZA. ZAUF AJ SOBIE

Rozdział 1. Co myślisz o zdrowiu, czyli szokująca prawda	25
Rozdział 2. Jak szybko zachorować i nigdy nie wyzdrowieć	45
Rozdział 3. Czynniki leczniczy, który naprawdę robi różnicę	65

CZĘŚĆ DRUGA. ULE CZ SWÓJ UMYŚŁ

Rozdział 4. Zdrowie – nowa definicja	95
Rozdział 5. Samotność zatruwa ciało	111
Rozdział 6. Śmierć z przepracowania	137
Rozdział 7. Profilaktycznie szczęśliwi	159
Rozdział 8. Reakcja stresowa – jak jej przeciwdziałać	191

CZĘŚĆ TRZECIA. WYPIS Z SOBIE RECEPTĘ

Rozdział 9. Gruntowna samopomoc	209
Rozdział 10. Sześć kroków do samouzdrawienia	225

Dodatek A. Osiem wskazówek, które pomogą ci czuć się we własnym ciele jak u siebie	259
Dodatek B. Osobista diagnoza Lissy	261
Dodatek C. Osobista recepta Lissy	265
Kontynuuj swoją leczniczą podróż	271
Podziękowania	273
O autorce	278

Przedmowa

W swojej wnikliwej książce doktor Lissa Rankin przypomina o naturalnej, prastarej inteligencji, pokazując nam władzę, jaką mamy nad własnym zdrowiem, i kontynuując tym samym sztafetę rozpoczętą przez takich wielkich uzdrowicieli ciała i umysłu, jak Bernie Seigel, Dean Ornish, Deepak Chopra, Candace Pert, Jon Kabat-Zinn, i wielu innych pionierów samoleczenia. Lissa to znaczący głos nowego pokolenia odkrywców i innowatorów, którzy opierając się na twardych naukowych dowodach, nie zapominają o mądrości serca. Siła *Umysłu silniejszego od medycyny* to siła powstała na styku nauki i cudu.

Od ponad dekady zajmuję się związkiem między ciałem i umysłem. Jako osoba przewlekłe chora od dawna szukałam odpowiedzi na najtrudniejsze pytania i niektóre z tych odpowiedzi radykalnie odmieniły moje życie. *Umysł silniejszy od medycyny* umacnia mnie w moich przekonaniach. Postęp nauki i technologii sprawił, że żyjemy w świecie pełnym możliwości, o których naszym przodkom nawet się nie śniło. Mimo to bardzo często odczuwamy niepokój i stres, który na wielu z nas działa wręcz paraliżująco. Martwimy się brakiem pieniędzy, swoimi związkami, niepewną przyszłością. Czujemy się odseparowani, wystraszeni i samotni, a wszystkie te uczucia prowadzą do konkretnych fizycznych zmian w naszym organizmie.

Wbrew temu, w co kiedyś wierzyliśmy, nasze geny nie zostały ustalone raz na zawsze, a osiągnięcia epigenetyki pokazują, że w rzeczywistości są one płynne, elastyczne i w dużym stopniu zależą od środowiska. Dobra wiadomość jest więc taka, że genetyczna predyspozycja do wystąpienia zaburzeń wcale nie oznacza, że faktycznie ich doświadczymy. Czynniki zewnętrzne, takie jak dieta, środowisko, aktywny tryb życia, pozytywne lub negatywne myślenie i emocje mają realny wpływ na nasze DNA. Warto więc zastanowić się, co tak naprawdę dziedziczymy: choroby serca i cukrzycę czy miłość do pączków i kiełbasek? Wdzięczność i docenienie czy bagatelizowanie i wykorzystywanie? Zmiana myśli powoduje zmianę zachowań. Zmiana zachowań zmienia biochemię.

Lissa tłumaczy nam, dlaczego nasz umysł może sprawić, że faktycznie pocujemy się lepiej lub gorzej. Dzięki niej dowiadujemy się, że uczucia i przeczucia mają wpływ na każdą komórkę w naszym ciele. To, w jaki sposób ze sobą rozmawiamy, jest niezwykle istotne, a to, czy czujemy i wyrażamy miłość, ma ogromny wpływ na samopoczucie. To właśnie ta idea intryguje, napełnia nadzieją i budzi ciekawość. Opierając się na wynikach najnowszych badań, Rankin pokazuje, jak uzyskać dostęp do skarbnicy regenerujących informacji, do osobistej apteki i wewnętrznego lekarza, który zawsze stawia trafną diagnozę.

Wyposażeni w wiedzę możemy świadomie w y b r a ć zdrowie!

Pomyślcie przez chwilę, jak dobrze byłoby kochać ciało, w którym żyjemy, i pozbyć się blokad oraz zahamowań, które nie pozwalają nam w pełni cieszyć się pięknem życia i czuć się jego niezbędnym elementem. Zamknijcie książkę i wyobraźcie sobie ten stan. Jesteście szczęśliwi, spełnieni i swobodni. Znacie swoją wartość i siłę. Sami możecie się leczyć.

Nasze myśli potrafią być silniejsze niż specyfiki, a Lissa pomaga nam wykorzystywać ich moc, tworząc zupełnie nowy model dobrego samopoczucia. Podążając za jej dobrymi radami, możecie nie tylko zmienić swoje życie, lecz także je uratować. Jeśli zapomnieliście o swoim znaczeniu, *Umysł silniejszy od medycyny* sprowadzi was na właściwą drogę. Sama zdaję sobie sprawę z tego, że odkryłam dopiero drobną część wiedzy zgromadzonej w moim cudownym organizmie.

Życzę wam udanej podróży do świata zdrowia, ducha i trwałego szczęścia. Wszystkiego dobrego!

KRIS CARR

Aktywnie walcząca z chorobą nowotworową autorka bestsellerów z listy „The New York Timesa”, aktywistka na rzecz dobrego samopoczucia.

Wstęp

Nie istnieje taka choroba ciała, która byłaby oddzielona od duszy.

SOKRATES

Co byście powiedzieli, gdybym oznajmiła wam, że dbanie o ciało to *najmniej* istotny aspekt dbania o zdrowie? Że aby cieszyć się zdrowiem, powinniśmy zwrócić uwagę na coś zupełnie innego? Że zbilansowana dieta, codzienne ćwiczenia, dbanie o wagę, osiem godzin snu, witaminy, regulowanie poziomu hormonów i regularne badania lekarskie to nie wszystko? Oczywiście – wszystkie te czynniki są ważne, niektóre wręcz niezbędne, by cieszyć się optymalnym zdrowiem, ale pomijamy coś jeszcze bardziej istotnego.

Wystarczy bowiem zmienić sposób, w jaki myślimy i czujemy, by obudzić w sobie siłę samoleczenia?

Zdaję sobie sprawę, że przesłanie, które głoszę, brzmi radykalnie i odważnie, zwłaszcza w ustach lekarza, ale zaufajcie mi – sama byłam sceptyczna, gdy natrafiłam na potwierdzające je badania. *Nasze zdrowie nie jest prostym mechanizmem* – myślałam. – *To, że myślimy optymistycznie, nie sprawi, że będziemy zdrowsi, a zamartwianie się nie spowoduje, że zachorujemy.*

Ale... czy na pewno?

Kilka lat temu, po dwunastu latach edukacji medycznej i ośmiu latach praktyki, wybrałam medycynę opartą na dowodach, której dogmaty stały się dla mnie absolutną podstawą. Nie wierzyłam w nic, czego nie byłam w stanie udowodnić, w nic, czego nie potwierdzałoby *randomizowane, kontrolowane badanie kliniczne*. Na dodatek zostałam wychowana przez mojego ojca – lekarza o tradycyjnych poglądach na opiekę zdrowotną, wyśmiewającego „wszystko, co było New Age”. To także dlatego przez długi czas byłam taka sceptyczna, cyniczna i zamknięta na nowości.

Medycyna, której mnie uczono, nie dopuszczała myśli, że myśląc pozytywnie – zdrowiejemy, a przez zamartwienie się stajemy się bardziej chory. Nie było w niej miejsca na myśli i emocje. Oczywiście, moi nauczyciele diagnozowali niektóre niemające biochemicznego podłoża choroby

jako przypadki, w których „wszystko siedzi w głowie”, ale pacjentów na nie cierpiących wysyłali do psychiatrów, przewracając przy tym oczami i z politowaniem kiwając głową.

Trudno zresztą dziwić się takiemu podejściu, gdyż idea, że umysł może sam uzdrowić ciało, jest lekarzom po prostu nie na rękę. Przez długie lata studiujemy, by osiąść wiedzę, która daje nam kontrolę nad ludzkim ciałem. Wierzmy więc i chcemy wierzyć, że pieniądze i energia, które zainwestowaliśmy, by stać się lekarzami, nie poszły na marne. Zawodowo i emocjonalnie wyznajemy zasadę, że to my rozwiązujemy problemy zdrowotne i znamy ciało pacjenta lepiej niż on sam. Cały przemysł medyczny opiera się na tym założeniu.

Co więcej – większości pacjentów odpowiada ten dawno ustalony model, alternatywa opiera się bowiem na stwierdzeniu, że sami dysponujemy wielką siłą leczenia, z której istnienia nie zdajemy sobie sprawy. Takie przeświadczenie sprawia, że to my bierzemy na siebie przytłaczającą odpowiedzialność za własne zdrowie. Przytłaczającą i niewygodną, gdyż o wiele prościej jest zdać się na profesjonalistę, osobę bardziej doświadczoną, która jest w stanie „naprawić” nasz szwankujący organizm.

Co jednak jeśli się mylimy? Czy zaprzeczanie temu, że nasz organizm dysponuje leczniczym mechanizmem i że z pomocą umysłu możemy nim sterować, nie jest swego rodzaju sabotażem?

W pracy lekarza często obserwujemy przypadki, których nie sposób wyjaśnić. Nawet najbardziej sceptyczni i niechętni nowinkom specjaliści spotykają się z sytuacjami, w których pacjent zdrowieje, mimo że według danych naukowych i zgodnie ze zdrowym rozsądkiem nie miał na to szans. To właśnie wtedy zaczynamy zadawać pytania podważające wszystko to, na czym opiera się współczesna medycyna. To wtedy zaczynamy zastanawiać się, czy oprócz ścisłych reguł nie ma w niej miejsca na mistykę.

Tego typu wątpliwości nie omawia się z pacjentem, ale słyszy się je często w pokojach lekarskich i salach konferencyjnych czołowych uniwersytetów. I jeśli ktoś – podobnie jak ja – jest wyczulony na takie historie, może wysłuchać wielu szokujących opowieści.

Słyszysz ludzi szepczących o kobiecie, której nowotwór wycofał się całkowicie podczas naświetlania. Nie byłoby to może specjalnie zadziwiające, gdyby nie fakt, że sprzęt do naświetleń okazał się zepsuty, a pacjentka nie

otrzymała nawet najmniejszej dawki promieniowania. *Wierzyła* jednak, że tak się stało i wierzyli w to jej lekarze.

Inna rozmowa dotyczy kobiety, która po zawale przeszła operację wszczepienia bajpasów, a następnie doznała wstrząsu, który doprowadził do niewydolności nerek, uznanej za śmiertelną i nieuleczalną. Kiedy lekarze zaproponowali jej dializy, odmówiła, nie chcąc znosić kolejnej inwazyjnej metody leczenia. Przez dziewięć dni jej nerki nie produkowały moczu, jednak dziesiątego dnia pacjentka zaczęła sikać. Dwa tygodnie później – bez jakiegokolwiek dodatkowej terapii – wróciła do pracy, czując się lepiej niż przed operacją.

Kolejny przypadek to mężczyzna po zawale, który odmówił operacji na sercu i ćwicząc jogę, stosując dietę, medytując i korzystając z pomocy grupy wsparcia, sam udrożnił swoje „nieuleczalnie zablokowane” tętnice wieńcowe.

Następny przypadek to pacjentka z oddziału intensywnej terapii, u której rozpoznano chłoniaka czwartego stopnia i która w stanie krytycznym zjednoczyła się z czystą i bezwarunkową miłością. To właśnie wtedy kobieta zrozumiała, że jeśli tylko postanowi nie przechodzić na drugą stronę, nowotwór zniknie. Niecały miesiąc później poddała się biopsji węzłów chłonnych, która nie wykazała najmniejszych śladów raka.

Inna kobieta trafiła do szpitala, gdzie rentgen potwierdził złamanie kręgu szyjnego w dwóch miejscach. Mimo ostrego sprzeciwu lekarzy zamiast operacji wybrała spotkanie z uzdrowicielem. Bez jakiegokolwiek lekarskiej interwencji po miesiącu mogła już uprawiać jogging.

Następna ciekawostka to historia EPOH – używanego w chemioterapii leku wykazującego umiarkowanie pozytywne działanie, który jednak – stosowany przez jednego z onkologów – przynosił zaskakująco dobre rezultaty. Plotka głosi, że lekarz ten w rozmowie z pacjentami używał anagramu, nazywając lek nie EPOH, lecz HOPE¹.

Jako autorka popularnego bloga, czytanego przez niezwykle osoby ze wszystkich zakątków świata, słyszę podobne opowieści bardzo często, a im więcej ich publikuję, tym więcej nowych, często jeszcze bardziej nieprawdopodobnych, trafia do mojej skrzynki mailowej. Kobieta cierpiąca

¹ Ang. *nadzieja* [przyp. tłum.].

na stwardnienie zanikowe boczne spotkała się z Janem od Boga², a jej neurolog potwierdził, iż całkowicie wyzdrowiała. Po pielgrzymce do Lourdes sparaliżowany mężczyzna stanął na nogi i zaczął chodzić. Kobieta ze zdiagnozowanym nowotworem jajnika czwartego stopnia „wiedziała, że nie umrze” i dzięki wsparciu bliskich wciąż żyje, choć minęło już dziesięć lat. Mężczyźnie z pozawałowym zablokowaniem tętnic wieńcowych powiedziano, że bez operacji nie przeżyje nawet roku. Odmówił leczenia i przeżył kolejnych 20 i w wieku 92 lat zmarł z przyczyn niezwiązanych z problemami z sercem.

Czytając wszystkie te świadectwa, nie mogłam zignorować wewnętrznego głosu, który sprawił, że nabrałam wątpliwości. Wszyscy ci ludzie nie mogli być przecież oszustami! Jeśli jednak nie kłamali, to wytłumaczenie ich ozdrowienia leżało *poza* obszarem konwencjonalnej medycyny.

Opowieści czytelników sprawiły, że zaczęłam myśleć. Wszyscy znamy przypadki nagłego, niewytłumaczalnego wyzdrowienia. Każdy lekarz słyszał o nich lub doświadczył ich na przykładzie własnych pacjentów. Zawsze jednak gdy przydarza nam się coś takiego, wrzuszamy ramionami i wracamy do pracy, czując jednocześnie irytujące niezadowolenie, że nie potrafimy logicznie wytłumaczyć tego, co się stało.

W głębi duszy zastanawiałam się jednak, czy jesteśmy w stanie w jakikolwiek sposób kontrolować ten „niemożliwy” proces. Czy to, że komuś przydarzył się cud, oznacza, że możemy się od niego uczyć? Co łączy pacjentów, którzy ozdrowieli? Czy istnieje sposób zoptymalizowania szans nagłego wyleczenia, szczególnie w przypadku, kiedy tradycyjne metody zawodzą? I co jeśli rola lekarza sprowadza się jedynie do ułatwienia nam osobistego procesu leczenia?

Czasami samo *rozważanie* takiej możliwości i domniemywanie, że to pacjent ma kontrolę nad swoim zdrowiem, sprawiało, że czułam się nieodpowiedzialna i oskarżałam się o łamanie przysięgi Hipokratesa. Myślałam wtedy, że chcąc być dobrą lekarką powinnam przecież otwierać swój umysł na wszelkie możliwe metody.

² João de Deus – John of God – właściwie João Teixeira de Faria, uzdrowiciel brazylijski określający się mianem medium i chirurga fantomowego [przyp. tłum.].

Zasłyszane w pokojach lekarskich i przeczytane w internecie inspirujące historie nie wystarczyły jednak, by mnie przekonać. Z natury sceptyczna i wyszkolona w duchu tradycyjnej nauki potrzebowałam twardych dowodów, lecz kiedy zaczęłam ich szukać, czekało mnie rozczarowanie.

Docierając do mnie plotki starałam się weryfikować i prosiłam osoby, od których je usłyszałam, o podstawy i dane. Pytałam, czy mogę zobaczyć zdjęcia pod mikroskopem, porozmawiać z technikiem zajmującym się sprzętem do naświetleń, zobaczyć wyniki badań, zawsze jednak czekał mnie zawód. Wszyscy mówili: „Wiesz, to było tak dawno...”; „Na pewno dokładnie to zbadali, ale nie wiem, jak do tego dotrzeć...”; „Lekarz, który mi o tym opowiadał, jest na emeryturze i nie mam z nim kontaktu...”; „Nie otrzymałam żadnej dokumentacji medycznej...”.

Sama złapałam się zresztą na tym, że nie pamiętałam imion własnych pacjentów, którzy ozdrowieli w niewytłumaczalny sposób. Nie prowadziłam dokładnych notatek, nie mogłam więc odtworzyć historii ich chorób ani ponownie się z nimi skontaktować. Ciągle brnęłam w ślepy zaułek.

Im więcej jednak zadawałam pytań, na tym więcej historii się natykałam. Wszyscy koledzy po fachu byli w stanie opowiedzieć mi o wielu niesamowitych przypadkach – cudownych wyzdrowieniach i pacjentach, którzy pokonali „nieuleczalne” choroby, sprawiając, że ci, którzy stawiali im diagnozy, wychodzili na niekompetentnych głupków. Brakowało więc tylko jednego elementu. Dowodów.

Na tym etapie moje prywatne dochodzenie stało się niemalże obsesją, a moja ciekawość pchała mnie do dalszych poszukiwań. Po przeczytaniu setek e-maili i wywiadów uwierzyłam, że ci ludzie i ich historie – które stały się podstawą wielu metafizycznych książek i internetowych debat – mają w sobie coś prawdziwego. Łatwo jest odrzucać z pozoru niedorzeczne opowieści osób, które twierdzą, że same wyleczyły się ze swoich ciężkich dolegliwości, lecz jeśli jesteś lekarzem, któremu zależy na pomaganiu innym, nie możesz ich ignorować. Im więcej słyszysz, tym więcej myślisz o ciele i tkwiącej w nim mocy.

Większość lekarzy zdaje sobie sprawę, że proces leczenia zakłada istnienie więzi między mistyką i fizjologią, a obszarem, na którym spotykają się te siły, jest nasz potężny umysł. Jeśli nie słyszymy tego od nich samych, wynika to głównie ze wstydu i strachu przed posądzeniem o szarlatanerię.

Już od dziesiątków lat pionierzy medycyny bronili związku między umysłem a ciałem, jednakże ta niezwykle istotna kwestia nie stała się częścią głównego nurtu dyskusji. Jako młoda lekarka otrzymałam dyplom wiele lat po tym, jak Bernie Siegel, Christiane Northrup, Larry Dossey, Rachel Naomi Remen czy Deepak Chopra zwrócili uwagę na ten kluczowy związek. Na studiach nie spotkałam się jednak z ich teoriami, które na własną rękę poznałam wiele lat po ukończeniu edukacji. Kiedy w końcu udało mi się je odkryć, byłam naprawdę wkurzona. *Jak to możliwe* – pytałam samej siebie – *że po tylu latach nie wiedziałam nawet, kim byli ci wspaniali lekarze? Dlaczego ich dzieła nie znalazły się w kanonie lektur?!*

Kolejne pytania rodziły we mnie złość, która wkrótce zamieniła się w poczucie misji. To właśnie ono napędzało mnie w ciągu kilku lat badań i pisania. Przez ten czas czytałam każdą związaną z relacją umysł – ciało książkę, jaka tylko wpadła mi w ręce. Zaczęłam też pisać bloga i korzystać z sieci społecznościowych, takich jak Facebook czy Twitter, by dzielić się tym, czego się dowiedziałam. Ten rodzaj kontaktu sprawił, że jeszcze częściej słyszałam historie, które nie sposób nazwać inaczej niż medycznymi cudami. Byłam zafascynowana tymi świadectwami, ale żadne z nich nie miało podłoża naukowego. Szukałam twardego dowodu, by przekonać się, że to wszystko ma sens.

Drażylałam więc dalej, starając się zachować otwarty umysł. Część mnie była otwarta na koncepcję silnego związku między umysłem i ciałem, ale druga – stawiała zaciekły opór. Całkowita wiara w to, o czym czytałam, oznaczała bowiem odrzucenie wszystkiego, czego nauczył mnie mój tradycyjnie wykształcony ojciec lekarz i profesorowie na studiach medycznych.

Jedną z pierwszych pozycji, jakie przeczytałam, była książka *The Cure Within* [Wewnętrzne lekarstwo] autorstwa profesor Anne Harrington z Uniwersytetu Harvarda. Lektura ta zawróciła mi w głowie i sprawiła, że poczułam się nieswojo. Harrington opisuje fenomen relacji ciało – umysł, powołując się na stwierdzenie: „ciała zachowują się źle”, i zakładając, że nie reagują one w sposób, w jaki „powinny”, a jedynym sposobem zrozumienia tego typu sytuacji jest wykorzystanie siły umysłu³.

³ Anne Harrington, *The Cure Within: A History of Mind-Body Medicine*, New York: W.W. Norton & Company, 2008: 250–251.

Jako przykłady źle zachowujących się ciał Harrington podaje historie dzieci dorastających w placówkach opieki. Ich materialne potrzeby zostały wprawdzie zaspokojone, jednak nie dostarczono im odpowiedniej dawki miłości, co miało zgubny wpływ na ich psychikę i rozwój. Profesor opisuje również dwieście przypadków oślepienia w grupie kobiet z Kambodży, którym Czerwoni Khmerzy⁴ nakazali oglądać tortury i mord ich najbliższych. Mimo że lekarze nie znaleźli żadnych medycznych wad ich oczu, kobiety twierdziły, że „płakały aż do chwili, kiedy przestały widzieć”⁵.

Czułam, że coś jest na rzeczy. Byłam blisko i podświadomie podążałam za swoją ciekawością. Chciałam zrozumieć, jak to możliwe, i odkryć dowód na to, że potęga umysłu może zmieniać ciało. Jakie fizjologiczne procesy mogą wyjaśniać takie przypadki? I w jaki sposób możemy wykorzystać lecznicze moce?

Wiedziałam, że jeśli tylko uda mi się odpowiedzieć na te pytania, odnajdę sens nie tylko w szokujących historiach opowiadanych mi przez ludzi, ale także w swoim życiu – człowieka i uzdrowiciela.

W czasie gdy badałam to zagadnienie, moja rola w świecie medycyny nie była dla mnie jasna. Żyłam w nim już dwadzieścia lat i przez ten czas zdążyłam pozbyć się wszelkich iluzji dotyczących jego funkcjonowania. System opieki zdrowotnej zakładał przyjęcie czterdziestu pacjentów dziennie, a każdemu z nich mogłam poświęcić wyliczone co do sekundy siedem i pół minuty. Nie miałam czasu z nimi porozmawiać, nie mówiąc już o nawiązaniu bliższej więzi. W pewnym momencie byłam bliska porzucenia pracy. Jedna z moich stałych pacjentek opisała mi w liście dzień, w którym planowała zwierzyć mi się ze swojego delikatnego problemu. Razem z mężem przez wiele dni ćwiczyła swoją kwestię, lecz kiedy przyszła do mnie, nie była w stanie niczego powiedzieć. Napisała, że miałam rozczochrane włosy i brudny fartuch, domyślała się, że w nocy odbierałam porody – i prawdopodobnie tak właśnie było. Chociaż wiedziała, że jestem wykończona, w głębi duszy cały czas modliła się, bym podała jej dłoń, usiadła przy niej i okazała jej czułość, która pozwoliłaby jej szczerze opowiedzieć o swoim

⁴ Ekstremistyczne ugrupowanie komunistyczne rządzące w latach 1975–1979 Kambodżą, nazywaną wówczas Demokratyczna Kampucza [przyp. tłum.].

⁵ Patrick Cooke, *They Cried until They Could Not See*, „New York Times Magazine”, 23 czerwca 1991.

problemie. Moje oczy były jednak puste i nieobecne. Byłam robotem zbyt zajęтым, by o tym pomyśleć.

Gdy skończyłam czytać jej list, poczułam ukłucie w sercu. Wiedziałam, że tego typu „leczenie” nie było moim celem, a moja ścieżka miała być przecież powołaniem podobnym do tego odczuwanego przez kapłana. Nie chciałam wypisywać recept i mechanicznie badać kolejnych pacjentów. Chciałam zostać uzdrowicielką – poruszać serca, trzymać za rękę, uśmierzając ból, pomagać, gdy tylko się da, i pocieszać smutnych i samotnych, kiedy wyleczenie nie było możliwe. Tylko taka misja miała dla mnie sens.

Każdy kolejny dzień pracy sprawiał, że czułam się mniej uczciwa. W duszy wybrałam już swoją medyczną ścieżkę i typ relacji, jaki pragnę nawiązać z pacjentem, ale z drugiej strony czułam się kompletnie bezradna wobec medycznych korporacji, przemysłu farmaceutycznego, skorumpowanych prawników i polityków oraz wszystkich czynników, które stały na drodze między mną a człowiekiem potrzebującym pomocy.

Czułam się jak sprzedawca – tania, plastikowa podróbka lekarza, a w świecie marzeń wracałam do czasów, gdy byłam jeszcze pełną ideałów studentką. Nie miałam jednak wyjścia. Byłam jedyną żywicielką rodziny, spłacałam hipotekę i kredyt zaciągnięty na studia, opłacałam szkołę męża i fundusz szkolny naszej nowo narodzonej córki. Nie mogłam pozwolić sobie na rzucenie pracy.

Niedługo potem umarł mój pies, u mojego młodszego brata zdiagnozowano wywołaną działaniem jednego z antybiotyków niewydolność wątroby, a mój ojciec zmarł na nowotwór mózgu. Wszystko to wydarzyło się w ciągu dwóch tygodni.

Musiałam chwycić się brzytwy.

Bez żadnego planu B pożegnałam się z medycyną z postanowieniem, że nigdy już do niej nie powrócę. Sprzedałam dom, zlikwidowałam polisę ubezpieczeniową i razem z rodziną przeprowadziłam się na wieś z zamiarem prowadzenia prostego życia. Całą lekarską karierę uznałam za głupi błąd i postanowiłam zostać artystką i pisarką.

Na tym etapie straciłam kontakt ze swoim powołaniem. Przez kilka lat redagowałam bloga, pisałam książki i zajmowałam się sztuką, ale nic nie budziło we mnie emocji porównywalnych z tymi, jakie czułam, decydując się na studia medyczne. Coś w głębi mnie wciąż mówiło mi, że powinnam

leczyć. Malowanie i pisanie wydawało mi się zbyt samotne, wręcz egoistyczne. Kochałam to, ale czułam, że działam wbrew swojej pasji.

Czas przerwy w leczeniu był dla mnie okresem niespokojnym. Mało spałam, a kiedy już udało mi się zmrużyć oczy, śniłam o pacjentach – o pomaganiu im, kontakcie z nimi, wysłuchiwanie ich historii bez spoglądania na zegarek. Budziłam się zapłakana, zupełnie jakbym opłakiwała część mojej duszy.

W 2009 roku zaczęłam dzielić się tęsknotą za medycyną z czytelnikami mojego bloga. Pisałam o rzeczach, których mi brakowało, o tym, co kocham w leczeniu, i o tym, co sprawiło, że zdecydowałam się studiować medycynę. Opisywałam leczenie jako czynność duchową, którą powinniśmy praktykować jak jogę czy medytację, ze świadomością, że jest zbyt potężna, by ogarnąć ją w całości. W wielu wpisach wspominałam o prawidłowej relacji między lekarzem i pacjentem – świętym i ważnym związku, który należy szanować i za którym tak bardzo tęskniłam. Zwierzałam się też z tego, jak zraniła mnie medycyna i jak ja sama nieświadomie raniłam innych.

Pacjenci i uzdrowiciele zaczęli przysyłać mi e-maile, opowiadając w nich swoje historie, komentowali też artykuły, które publikowałam na blogu. Poczułam wtedy, że znów mogę być potrzebna. Okazało się, że ludzie, których zainteresowało to, co piszę, zaczęli mnie leczyć!

W tym czasie po raz kolejny zaczęłam czytać świadectwa osób z całego świata, którym udało się pokonać *nieuleczalne* i *śmiertelne* choroby. Na początku starałam się z tym walczyć, ale w pewnym momencie rozmowy toczące się na moim blogu całkowicie mnie pochłonęły.

Nie starałam się powrócić do leczenia, a słysząc o medycynie, odwracałam głowę i biegłam przed siebie w odwrotnym kierunku. Okazuje się jednak, że to nie my wybieramy swoje powołanie, ale to ono wybiera nas. Możesz rzucić pracę, ale nie możesz odrzucić powołania.

Szczęśliwe zbiegi okoliczności niczym rozrzucone na ścieżce okruszki wskazały mi drogę. Książki spadały z półek, spotykałam lekarzy, ludzi, których poznałam przez internet, przesyłali mi artykuły. Podczas spacerów miałam wizje, śniłam, dzwonili do mnie nauczyciele.

Budziłam swoją medyczną wiedzę i lata praktyki z głębokiego znieczulenia, a z dna swojej jaskini zaczęłam dostrzegać światło. Każde pytanie rodziło kolejne, aż w końcu ocknąłam się zaczytana w medycznych arty-

kułach próbujących opisać wpływ zdrowego umysłu na organizm i sytuacje, w których choroba myśli przekłada się na chorobę ciała. Pojęłam, że aby pomagać, nie muszę zlecać badań laboratoryjnych, przepisywać leków czy operować. Mogę za to wspierać ludzi, odkrywając przed nimi prawdę o samoleczeniu.

Od tej pory z jeszcze większym zapałem zagłębiałam się w kanony współczesnej medycyny. W publikacjach naukowych i magazynach branżowych, takich jak „New England Journal of Medicine” czy „Journal of the American Medical Association”, szukałam dowodów na to, że człowiek jest w stanie wyleczyć się sam. Rezultaty tych poszukiwań zmieniły moje życie na zawsze i mam nadzieję, że podobnie stanie się z tobą i twoimi bliskimi.

Ta książka jest kroniką mojej podróży i zbiorem odkryć naukowych, którymi chce się z tobą podzielić. Fakty, które w niej opisuję, całkowicie odmieniły mój pogląd na rolę medycyny. Gdy do nich dotarłam, wiedziałam, że nic nie będzie już w stanie zasłonić mi oczu.

Spytasz więc – czy istnieją konkretne dowody tłumaczące historie o cudownych ozdrowieniach? Bez wątplenia! Dane jasno pokazują, że możesz radykalnie zmienić swoją fizjologię, wykorzystując do tego wyłącznie swój umysł. Możesz wyzdrowieć, ale możesz też zachorować, jeśli w twojej głowie kłębią się niezdrowe myśli. Sfera psychiki łączy się bezpośrednio ze sferą fizjologii. Jak to możliwe? Nie martw się, stopniowo wszystkiego się dowiesz. Pomogę ci dotrzeć do prawdy, opisując, w jaki sposób złe myśli przekładają się na złe samopoczucie, a dobre mogą pomóc ciału w gruntownej samonaprawie.

W kolejnych rozdziałach przedstawię dowody na to, że lekarze mogą pomagać inaczej – bez recept i skierowań, lecz dzięki autorytetowi, jakim ich obdarzamy. Opowiem o pewnym zadziwiającym czynniku, który wpłynie na ciebie lepiej niż rzucenie palenia. Podczas lektury dowiesz się o rzeczach, których nie łączysz ze zdrowiem, a które mogą wydłużyć twoje życie o ponad siedem lat. Pokażę ci, jak zredukować do minimum liczbę potrzebnych ci specjalistów. Objasnię, dlaczego jedna gruntowna zmiana w nastawieniu może wpłynąć na długość życia i dlaczego złe nawyki w pracy mogą zwiększyć ryzyko śmierci. Dowiesz się też między innymi o pewnej bardzo przyjemnej, niezwiązanej ze zdrowym stylem życia

czynności, która znacznie zmniejsza ryzyko chorób serca, udaru mózgu i nowotworu piersi.

Opisane powyżej rewelacje to tylko niektóre z naukowo udowodnionych faktów, którymi dzielę się w swojej książce i które gruntownie zmieniły sposób, w jaki patrzę na medycynę.

Umysł silniejszy od medycyny podzielony jest na trzy części. W części pierwszej stawiam tezę, że umysł wpływa na fizjologię ciała za pomocą potężnej kombinacji pozytywnego myślenia i czulej opieki. Część druga opisuje, w jaki sposób umysł wpływa na ciało na podstawie wyborów, które podejmujemy, związków, w które wchodzimy, życia seksualnego, wykonywanej pracy, decyzji finansowych, kreatywności, optymistycznego lub pesymistycznego nastawienia, odczuwania szczęścia i sposobu spędzania wolnego czasu. Zapoznanie się w niej również z bardzo pożytecznym narzędziem, którego możecie użyć wszędzie, a które może uratować wam życie. Wszystkie te informacje będą wam potrzebne, by przystąpić do lektury części trzeciej, w której zaprezentuję wam stworzony przeze mnie od podstaw kompletnie nowy model dobrego samopoczucia i sześć kroków prowadzących do samouzdrowienia. Kiedy przeczytacie już całą książkę, będziecie gotowi sami postawić sobie diagnozę, wypisać odpowiednią receptę i stworzyć jasny plan działania, dzięki któremu wasz organizm stanie się gotowy na cud.

Pamiętajcie, że wskazówki, których udzielam, nie są przeznaczone wyłącznie dla chorych. Osoby cieszące się dobrym zdrowiem mogą wykorzystać je w celu zapobiegania chorobom. Nie chcę, byście czekali, aż wasze ciało zacznie krzyczeć, wolę nauczyć was wsłuchiwać się w jego szept. Ta umiejętność jest podstawą, która pomoże wam wyruszyć w drogę po zdrowie i sprawi, że oddalicie się od źródeł dolegliwości, poznając jednocześnie naukowo udowodnione sposoby na dobre samopoczucie i dłuższe życie.

Informacje, które ujawniam, mogą was zaskoczyć, a nawet przestraszyć. Proszę jednak, byście wyświadczyli swojemu ciału przysługę i czytając tę książkę, postarali się wyzbyci jednoznacznych sądów i uprzedzeń, otworzyli umysł i wykazali się dobrą wolą. To, o czym piszę, może kłócić się z waszymi przekonaniem, leżeć poza obszarem „bezpiecznych” przekonań, wydawać się zmyślane i nieprawdopodobne. Przysięgam jednak, że nie chcę was okłamać, a wszystkie opisy kontrowersyjnych przypadków staram się popierać naukowymi odnośnikami.

Wiem, że tematy, które poruszam, sprawiają, iż czytelnik z niedowierzaniem pokiwa głową. Wiem to także dlatego, że sama byłam niegdyś bardzo sceptyczna. W związku z tym starałam się pisać tak, jakby przez cały czas miało mnie oceniać grono zawodowych lekarzy, choć to nie z myślą o nich stworzyłam ten poradnik. Oczywiście, dobrze by było, gdyby wysłuchali tego, co mam do powiedzenia, ponieważ to w dużej mierze od nich zależy kształt współczesnej medycyny. *Umysł silniejszy od medycyny* powstał jednak przede wszystkim dla *ciebie*, dla każdej osoby, która kiedykolwiek była chora, która kochała chorego i która chce zapobiegać chorobom. Z całego serca pragnę uwolnić *cię* od cierpienia i pomóc *ci* cieszyć się dobrym zdrowiem i długim życiem. To właśnie misja, która sprawiła, że wybrałam medycynę.

Proszę cię byś dał/a mi szansę otwarcia twojego umysłu i pokazania ci tego, czego sama doświadczyłam. Pozwól mi uzdrowić twoje myśli i dzięki temu uleczyć twoje ciało, a sobie – zapomnieć o tradycyjnych sądach na temat zdrowia i leczenia. Przed nami przyszłość medycyny, a więc chwyć mnie za rękę i ruszajmy w podróż.

CZĘŚĆ PIERWSZA

ZAUF AJ SOBIE

Rozdział 1

CO MYŚLISZ O ZDROWIU, CZYLI SZOKUJĄCA PRAWDA

To, czym dzisiaj jesteśmy, jest owocem naszych wczorajszych myśli.

To, o czym dzisiaj myślimy, buduje nasze jutro.

Życie to wytwór naszego umysłu.

DHAMMAPADA – ZBIÓR MÓW BUDDY

W swoich badaniach z 1957 roku doktor Bruno Klopfer (słynny pionier Testu Rorschacha¹) opisuje historię doktora Philipa Westa i jego pacjenta – pana Wrighta. Pan Wright leczył się u doktora Westa w związku ze zdiagnozowaniem u niego mięsaka limfatycznego. Wszystkie metody zawodziły, a czas uciekał. Na szyi, klatce piersiowej, brzuchu, a także pod pachami i w pachwinach urosły guzy wielkości pomarańczy. Śledziona i wątroba były powiększone, a w obrębie klatki piersiowej codziennie zbierał się płyn, który trzeba było odsysać, by umożliwić mu oddychanie. Doktor West przypuszczał, że pacjent nie dożyje kolejnego tygodnia².

Jednak pan Wright za wszelką cenę pragnął żyć, a całą swoją nadzieję opierał na nowym, obiecującym leku o nazwie krebiozen. Wright usilnie prosił swojego lekarza, by ten przepisał mu ten nowy, cudowny środek, ale substancję, z którą przeprowadzano wówczas testy kliniczne, podawano wyłącznie osobom, których przewidywana długość życia wynosiła przynajmniej trzy miesiące. Pan Wright nie spełniał tego warunku, ale postanowił, że się nie podda. Kiedy dowiedział się, że lek, w którego działanie tak mocno wierzył,

¹ Opracowany w 1921 roku przez szwajcarskiego psychiatrę Hermanna Rorschacha test nazywany inaczej testem plam atramentowych. Badanemu pokazuje się 10 tablic z kleksami atramentu i diagnozuje na podstawie odpowiedzi opartych na skojarzeniach [przyp. tłum.].

² Bruno Klopfer, *Psychological Variables in Human Cancer*, „Journal of Projective Techniques” 21, nr 4 (grudzień 1957): 331–340.

pojawił się w klinice, błagał o włączenie go do programu testów. W końcu lekarze skapitulowali i wbrew sobie wstrzyknęli mu krebiozen. Zdarzenie to miało miejsce w piątek i nikt nie wierzył, że chory przeżyje weekend.

Jednak w poniedziałek, ku swojemu wielkiemu zdziwieniu, doktor West zastał swojego pacjenta poza łóżkiem, uśmiechającego się i chodzącego bez trudu po oddziale. Według Klopfera „guzy [Wrighta] topniały niczym kule śniegu wrzucone do pieca” i były już o połowę mniejsze. Dziesięć dni po pierwszej dawce krebiozenu pan Wright opuścił szpital bez objawów choroby nowotworowej.

Pacjent wychwalał lek pod niebiosa. Jednak po dwóch miesiącach w raportach na temat badań zaczęły pojawiać się informacje o całkowitej nieskuteczności specyfiku. Pan Wright, który wierzył w to, co czytał, popadł w depresję, a objawy raka powróciły. Ponieważ doktorowi Westowi ogromnie zależało na uratowaniu swojego pacjenta, uznał więc, że musi go okłamać. Podczas konsultacji powiedział Wrightowi, że pierwsze dostawy leku były źle transportowane, co sprawiło, że stał się on o wiele mniej skuteczny. Na szczęście klinika otrzymała kolejną dostawę silnie skoncentrowanego, czystego krebiozenu, który może mu niezwłocznie podać.

Mówiąc te słowa, West wstrzyknął pacjentowi porządną dawkę wody destylowanej. Chwilę później po raz kolejny zdarzył się cud. Guzy rozpuły się, płyn w klatce piersiowej zniknął, a pan Wright czuł się świetnie przez kolejne dwa miesiące.

Po ich upływie Amerykańskie Stowarzyszenie Medyczne (AMA) opublikowało raport, w którym stwierdzono, że krebiozen nie wykazuje żadnego działania antynowotworowego. Wtedy Wright całkowicie stracił wiarę w działanie leku. Dwa dni później zmarł na raka.

Kiedy przeczytałam tę historię, pomyślałam sobie: *Tak, na pewno!*

Byłam przekonana, że opisany przypadek nie mógł być prawdziwy. Leczone wodą destylowaną guzy nowotworowe nie topnieją jak śnieg. Gdyby to była prawda, terapia raka byłaby prosta, a onkolodzy chodziliby po oddziałach z wypełnionymi wodą strzykawkami. Jeśli nawet nie przynosiłoby to efektu, cóż mieli do stracenia.

Sprawa wydawała się całkowicie nieprawdopodobna, ale postanowiłam ją zbadać. *Jeżeli jest w niej choć odrobina prawdy – myślałam – najpewniej znajdę podobne przypadki.*

Kolejną historią, na którą natknęłam się w „Journal of Clinical Investigation” był przypadek pacjentki cierpiącej na silne nudności i wymioty. Pomiary skurczów w jej brzuchu wskazywały chaotyczny wzór torsji. Kobiecie zaproponowano nowy, cudowny, niezwykle silny lek, który miał zwalczyć chorobę.

Po paru minutach mdłości ustąpiły, a wykres skurczów wrócił do normy. Okazało się jednak, że lekarze kłamali. Zamiast nowego wspaniałego specyfiku podali pacjentce środek wywołujący wymioty. Kobieta uwierzyła w to, że objawy ustąpią, i skurcze żołądka ustąpiły, mimo że po przyjęciu leku powinny się nasilić³.

Ciekawe – pomyślałam po przeczytaniu tej historii. – Szkoda jednak, że niczego nie dowodzi.

Lecnicza moc fałszywej operacji

Wkrótce natknęłam się na artykuł opublikowany w „New England Journal of Medicine” opisujący praktykę doktora Bruce’a Moseleya – chirurga i ortopedy, znanego z przeprowadzania operacji pacjentów cierpiących na silne bóle kolana. Aby sprawdzić skuteczność swoich zabiegów, popularny lekarz opracował świetny test.

Pierwsza grupa uczestników badania przeszła słynną operację Moseleya, druga – zabieg całkowicie pozorowany. Pacjenci zostali znieczuleni, a nacięć dokonano w identycznych miejscach. Na ekranach wyświetlano film zarejestrowany podczas innej operacji, a lekarz zanurzał dłonie w wodzie, naśladując odgłosy mycia rąk i narzędzi. Gdy mijał określony czas, kolano zszywano.

Zgodnie z przewidywaniami jedna trzecia pacjentów, którzy faktycznie przebyli operację, przestała narzekać na bóle kolana. Szokujący jest jednak fakt, że w drugiej grupie zaobserwowano identyczne rezultaty! Co więcej, na pewnym etapie testów pacjenci, u których nie przeprowadzono zabiegu,

³ Stewart Wolf, *The Effects of Suggestion and Conditioning on the Action of Chemical Agents in Human Subjects: The Pharmacology of Placebos*, „Journal of Clinical Investigation” 29, nr 1 (styczeń 1950): 100–109.



*„Dr Rankin pokazuje nam zupełnie nową drogę
łączącą najnowsze zdobycze medycyny
z głęboką mądrością serca”.*

DR MARTHA BECK,

autorka książki *Finding Your Way in a Wild New World*

Gdy doktor Lissa Rankin zaczęła mieć problemy ze zdrowiem, zdała sobie sprawę, że tradycyjne metody, które dotychczas stosowała, nie uwzględniają niesłychanie istotnego czynnika. Tym brakującym ogniwem okazało się dostrzeżenie wrodzonej zdolności naszego organizmu do samonaprawy oraz siły umysłu pozwalającej pobudzić go do działania. Prowadząc na ten temat badania, Rankin odkryła, że środowisko medyczne od ponad 50 lat odnotowuje liczne dowody na to, że organizm może leczyć się sam.

Umysł silniejszy od medycyny to skarbnica naukowych danych potwierdzających, że samotność, pesymizm, depresja, strach i codzienne lęki mogą wpędzić nas w chorobę, podczas gdy intymne związki, uczucie wdzięczności, medytacja, seks i swobodne wyrażanie siebie to podstawa skutecznego samoleczenia. Po lekturze tej książki będziesz w stanie:

- dostrzec i wypełnić luki w tradycyjnej, „zachodniej” medycynie
- odkryć nowy, potwierdzony badaniami naukowymi, model dobrego samopoczucia
- zdiagnozować duchowe, środowiskowe, żywieniowe i interpersonalne zaburzenia, które mogą okazać się prawdziwą przyczyną twoich chorób.

ISBN: 978-83-60170-61-8



9 788360 170618



www.purana.com.pl