

Libris .RO

De același autor:
Respect pentru oameni și cărți

I ♥ me. Calea spre iubirea de sine

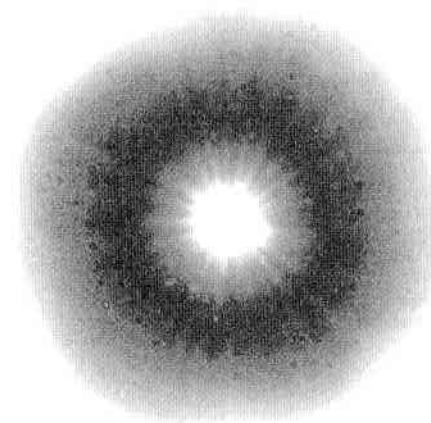
Cele cinci efecte ale bunătății

Viața ne este programată? Între destin și liberul-arbitru

Dr. DAVID R. HAMILTON

CUM POATE MINTEA SĂ VINDECE CORPUL

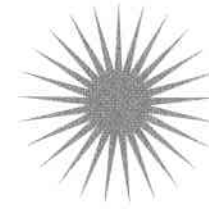
Traducere: Maria-Letiția Chiculiță



NICULESCU

Nimic măreț nu a fost niciodată dobândit de altcineva decât de aceia care au îndrăznit să creadă că ceva din forul lor interior este superior circumstanțelor.

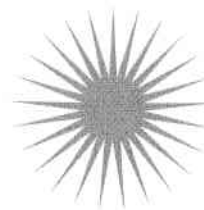
BRUCE BARTON



Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	11
Partea I • MINTEA POATE SĂ NE VINDECE CORPUL	19
Capitolul 1 – Puterea gândirii pozitive	21
Capitolul 2 – Puterea credinței	41
Capitolul 3 – Medicamentele au efect pentru că noi credem în ele	55
Capitolul 4 – Puterea plasticității	71
Capitolul 5 – Mentea poate să ne vindece corpul	81
Capitolul 6 – Puterea vizualizării	95
Capitolul 7 – A ne stresa sau a nu ne stresa	117
Capitolul 8 – Cum să vizualizăm	129
Capitolul 9 – Puterea afirmațiilor	147
Partea a II-a • POVEȘTI ADEVĂRATE	155
Introducere	157
Capitolul 10 – Cancerul	159
Capitolul 11 – Afecțiunile cardiace	183
Capitolul 12 – Regenerarea	191

Capitolul 13 – Durerea, oboseala cronică și encefalomielita mialgică (EM)	199
Capitolul 14 – Virusurile, alergiile și bolile autoimune	207
Capitolul 15 – Pierderea în greutate	225
Partea a III-a • ÎN LOC DE ÎNCHEIERE	229
Capitolul 16 – Puterea iubirii	231
<i>Anexa I</i> – Vindecarea prin terapia cuantică	247
<i>Anexa II</i> – Vizualizările	260
<i>Anexa III</i> – Vizualizările ADN-ului	321
<i>Referințe bibliografice</i>	325



Mulțumiri

În primul rând, aș dori să-i mulțumesc partenerii mele, Elizabeth Caproni, pentru dragostea ei și încurajările constante. Datorită lui Elizabeth, am început să cred în mine și numai așa am reușit să ajung să scriu la nivelul la care o fac acum.

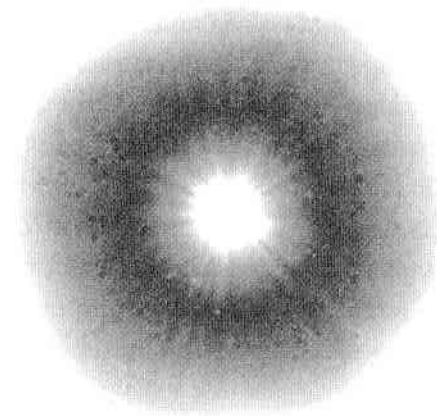
Știu, din amintirile mele cele mai timpurii, că mama și tata m-au încurajat să fac în viață ceea ce îmi doresc și să cred că sunt în stare de asta. Pentru mama și tata: iată, fac ceea ce mi-am dorit! Și pentru asta vă mulțumesc!

De asemenea, aș dori să le mulțumesc tuturor aceluia care și-au făcut cunoscute în această carte poveștile personale, dar și celor ale căror povești nu au fost incluse în versiunea finală a lucrării. Cred că poveștile noastre sunt cele care îi inspiră pe alții. Vă sunt recunoscător că ne-ați împărtășit poveștile voastre de viață, fie că acestea au fost incluse în varianta publicată a cărții, fie că nu, dar și pentru curajul de care ați dat dovadă relatându-ne experiențele voastre; astfel, i-ați inspirat și pe alții, arătându-le că se pot vindeca și ei pe sine. Nu am cuvinte să exprim ce dar prețios este acesta.

Aș dori să-i mulțumesc deopotrivă lui Kevin Doherty pentru că a făcut o treabă minunată cu editarea acestei cărți și lui Lizzie Hutchins pentru îndrumările sale de specialitate. Fiind a treia mea carte publicată la Hay House, aș dori să

Partea I
.....

**Mintea poate
să ne vindece corpul**





Puterea gândirii pozitive

*Pesimistul vede dificultatea în orice oportunitate;
optimistul găsește oportunitatea în orice dificultate.*

WINSTON CHURCHILL

Optimiștii trăiesc mai mult decât pesimiștii! Aceasta este concluzia unui studiu efectuat timp de 30 de ani pe 447 de subiecți și condus de oameni de știință de la Clinica Mayo. Autorii studiului au descoperit că optimiștii sunt expuși unui risc cu 50% mai redus de deces la o vârstă mai tânără decât pesimiștii și notează chiar că „...minte și trupul sunt interconectate, iar atitudinea are impact asupra rezultatului final, în speță decesul.” O statistică uluitoare, aș spune! S-a mai descoperit că optimiștii au mai puține probleme de sănătate fizică și emoțională, mai puține dureri și mai multă energie și că, în general, sunt mai liniștiți, mai fericiți și mai calmi decât pesimiștii.

Un studiu realizat în 2004, publicat în revista *Archives of General Psychiatry* (*Arhivele de Psihiatrie Generală*), a ajuns la concluzii similare, și anume că există „o relație de protecție între optimism și mortalitatea provocată de orice cauză la bătrânețe.” Optimismul ne protejează de boli.

Oamenii de știință au studiat răspunsurile date de 999 de olandezi (femei și bărbați), cu vârste cuprinse între 65 și 89 de ani, la o serie de afirmații, incluzându-le pe cele de mai jos:

„Adeseori simt că viața este plină de promisiuni sau de speranțe.”

„Încă am așteptări pozitive în ceea ce privește viitorul.”

„Am parte de multe momente de fericire în viață.”

„Nu-mi mai fac planuri de viitor.”

„Râd deseori cu poftă.”

„Încă mai am obiective pe care îmi doresc să le ating.”

și:

„În cea mai mare parte a timpului, sunt bine dispus.”

Rezultatele au fost uluitoare. Cei care au arătat un nivel ridicat de optimism și care, probabil, ar fi răspuns afirmativ la prima întrebare pusă au înregistrat un risc cu 45% mai mic de deces din orice cauză și un risc cu 77% mai mic de deces provocat de un atac de cord decât cei cu un grad ridicat de pesimism.

Un alt studiu a examinat autobiografiile a 180 de măicuțe catolice, scrise din momentul în care acestea au intrat la mănăstire. Oamenii de știință au examinat autobiografiile respective 60 de ani mai târziu și au descoperit că măicuțele care scriseseră pe un ton pozitiv când au venit la mănăstire au trăit mai mult decât cele ale căror scrieri au fost negativiste.

Unul dintre motivele pentru care atitudinea pozitivă sau optimistă pare atât de importantă este că ea susține sistemul nostru imunitar și, implicit, capacitatea noastră de contracarare a bolilor. Un studiu din 2006 realizat la Universitatea Carnegie

Mellon a analizat efectele obișnuitei răceli și ale gripei asupra unor persoane cu atitudini diferite. Au fost intervievați 193 de voluntari sănătoși, cu scopul de a li se determina nivelul de emoții pozitive sau negative resimțite în viață, după care aceștia au fost expuși unor virusuri gripale sau de răceală, cu ajutorul unor picături nazale. S-a dovedit că persoanele pozitive sunt mult mai rezistente în fața virusurilor decât cele negative.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, trăindu-ne viața, atitudinea pe care o adoptăm ne afectează reacția în fața virusurilor, bacteriilor și a altor agenți patogeni. O abordare pozitivă, optimistă a vieții face mult mai bine stării generale de sănătate și longevității.

De asemenea, tratăm diverse situații de viață în mod diferit, în funcție de atitudinea pe care o adoptăm față de acestea. O atitudine pozitivă ne ajută să facem față provocărilor și să le privim chiar ca pe niște oportunități, de pe urma cărora sănătatea nu are decât de câștigat.

Un studiu al Universității din Chicago a analizat atitudinea și starea de sănătate a 200 de cadre cu funcții executive în domeniul telecomunicațiilor, care au fost afectate de reorganizări, însoțite de reducerea de personal. S-a descoperit că acele persoane care au privit reorganizarea ca pe o șansă de dezvoltare și de evoluție erau mai sănătoase decât cele care o priviseră ca pe o amenințare. Dintre cei cu atitudine pozitivă, mai puțin de o treime au dezvoltat o boală în timpul demarării procesului de reorganizare și de reducere de personal sau la scurt timp după aceea; în schimb, dintre cei cu atitudine negativă, peste 90% s-au îmbolnăvit. Cu alte cuvinte, modul cum privim același eveniment, în mod pozitiv sau negativ, are un efect uriaș asupra stării noastre de sănătate.

Unele dintre cele mai studiate efecte ale atitudinii noastre ne arată faptul că aceasta afectează puternic inima. Un asemenea studiu, efectuat pe 586 de subiecți, condus de savanți de la Universitatea „Johns Hopkins”, a ajuns la concluzia că atitudinea pozitivă este cel mai bun remediu pentru prevenirea bolilor cardiace.

În anul 2003, examinând 866 de pacienți cu afecțiuni cardiace, savanți de la Centrul Medical al Universității Duke au descoperit că pacienții care, în mod obișnuit, resimțeau emoții pozitive (de exemplu, fericire, bucurie și optimism) aveau o șansă cu 20% mai mare să mai trăiască 11 ani decât cei care aveau emoții negative.

În cadrul unei cercetări efectuate în 2007, savanți de la Universitatea Harvard au studiat efectele „vitalității afective”, definite ca fiind „un sentiment de energie pozitivă, abilitatea de a-ți regla emoțiile și conduita, precum și sentimentul de angajament asumat”. Studiul a inclus 6.265 de voluntari și a stabilit că șansele ca cei care aveau un nivel ridicat de vitalitate emoțională să dezvolte insuficiență cardiacă congestivă (ICC) erau cu 19% mai mici decât în cazul celor cu un nivel mai scăzut (al vitalității emoționale).

CĂSNICIE GREA, INIMĂ GREA

Titlul de mai sus este preluat dintr-o lucrare științifică care debătea un studiu din 2006 derulat de oameni de știință de la Universitatea din Utah, care au descoperit că atitudinea cuplurilor căsătorite are un profund impact asupra inimilor celor doi parteneri.

Savanții au înregistrat video 150 de cupluri căsătorite care discutau teme legate de căsnicie și le categoriseau în funcție de

cum se raportau ei unul la celălalt. S-a descoperit faptul că acele cupluri care se susțineau mai mult reciproc aveau fiecare inima mai sănătoasă, în timp ce cuplurile în care partenerii erau ostili unul față de celălalt aveau arterele mai îngroșate. Căsnicie grea, inimă grea (la propriu)!

A-l susține pe celălalt este mult mai benefic pentru sănătate decât a fi mereu furios, plin de amărăciune și critic față de ceilalți.

În anumite studii, ostilitatea este definită ca fiind evitarea unei probleme și ca o iritare, precum și ca o provocare directă sau indirectă pentru o persoană care pune o întrebare. Alte studii o definesc ca fiind atitudinea cinicilor și a celor care nu au încredere în alte persoane. Sunt însă și cercetări ce o definesc ca fiind un atribut al persoanelor agresive și sfidătoare. Într-un studiu ce s-a desfășurat pe durata a 25 ani și a folosit aceste definiții drept criteriu pentru a determina nivelul de ostilitate, cei care au fost cei mai ostili aveau o incidență de cinci ori mai mare de risc de insuficiență cardiacă decât cei care erau mai puțin ostili și aveau mai multă încredere în oameni, erau mai toleranți și mai împăciuitori.

Legătura dintre atitudine și cord este atât de puternică, încât un studiu derulat pe durata a 30 de ani, publicat în anul 2003 în *Journal of the American Medical Association (Jurnalul Asociației Americane Medicale)*, a ajuns la concluzia că ostilitatea este unul dintre indicatorii cei mai elocvenți ai riscului de insuficiență cardiacă congestivă.

Oamenii de știință pot calcula cu acuratețe riscul unei persoane de a suferi de insuficiență cardiacă congestivă prin examinarea stilului de viață și a dietei acelei persoane – ce tipuri de alimente consumă, cât de mult sport face, dacă fumează și dacă consumă sau nu mult alcool. Persoanele care

au o dietă bogată în grăsimi și colesterol, care nu prea fac sport, fumează și consumă mult alcool sunt, de regulă, cele mai expuse riscului de a suferi de ICC, dar oamenii de știință pot calcula deopotrivă acest tip de risc în baza atitudinii acelei persoane – dacă sunt persoane cu o atitudine pozitivă sau negativă sau cât de ostile sunt față de alții. Vestea bună e că vă puteți schimba atât dieta și stilul de viață, cât și atitudinea. Depinde numai de voi.

Firește că circumstanțele în care ne aflăm, la un moment dat, în viață pot fi atât de solicitante, încât devine, practic, inevitabil să nu ne „înăsprim” într-o oarecare măsură, dar cu toate acestea putem alege singuri pe ce drum să o luăm, orice s-ar întâmpla. Eu personal mă simt profund inspirat de povestea lui Viktor E. Frankl, un supraviețuitor din lagărul nazist de concentrare de la Auschwitz. În cartea sa, vândută în peste nouă milioane de exemplare, *Man's Search for Meaning (Omul în căutarea sensului vieții)*, acesta scrie:

Noi cei care am trăit în lagărele de concentrare ne amintim și acum de oamenii care treceau dintr-o baracă într-alta, încurajându-se unii pe alții, oferindu-și unii altora ultima bucată de pâine. Poate că aceștia erau puțini la număr, dar aduceau suficiente dovezi care să ateste că unui om i se poate lua totul, mai puțin un lucru: ultima dintre libertățile omului – aceea de a alege ce atitudine să aibă în orice fel de situație s-ar afla, aceea de a-și alege calea.

Cuvintele lui Frankl sunt, de fapt, un mesaj de speranță conform căruia, orice s-ar întâmpla, atitudinea ține numai de noi și reprezintă numai și numai alegerea noastră. Dacă cercetăm sau căutăm adânc în noi înșine, putem oricând alege

atitudinea superioară – cea care vine din inimă, îi poate ajuta pe ceilalți să găsească alinare și bucurie și cea care ne face pe noi înșine să fim mai sănătoși.

SATISFAȚIA

Un studiu realizat pe 22.461 de subiecți de către oameni de știință de la Universitatea Kuopio din Finlanda a ajuns la concluzia că cei care sunt mai mulțumiți de viața lor trăiesc, de obicei, mai mult. Ei au definit satisfacția ca fiind „interesul pentru viață, fericire și plăcerea de a trăi”. Relatând, în *American Journal of Epidemiology (Jurnalul American de Epidemiologie)* din 2000, respectivii cercetători au descoperit că oamenii care sunt nemulțumiți de viața lor au, în general, de trei ori mai multe șanse să moară în urma unei boli decât cei care sunt mulțumiți.

Nu este vorba atât de ce ni se întâmplă în viață și de ce ne determină ori influențează starea de sănătate și de fericire. Ceea ce contează cel mai mult este ce facem prin raportare la ceea ce ni se întâmplă. Dacă locuiți într-o casă frumoasă și vedeți că cineva are o casă și mai frumoasă, vă simțiți nemulțumiți de locuința voastră, pentru că nu e suficient de modernă sau vă gândiți și mai mult la ce vă place la a voastră și la persoanele cu care o împărțiți?

Se spune că iarba vecinului e mereu mai verde, dar, dacă observați propria iarba și nu mai dați atâta importanță sau atenție ierbii altuia, atunci veți trăi cu adevărat o stare de fericire și vă veți bucura de o stare de sănătate mai bună. Ceea ce contează cel mai mult este pe ce vă canalizați atenția și energia, pe ce vă axați. Atitudinea este mereu cea care contează.

Respect. Cât de des vă plângeți? În cartea sa, sursă de inspirație pentru alții, *A Complaint Free World (O lume lipsită de plângeri)*, Will Bowen ne încurajează să acceptăm provocarea de a rezista 21 de zile fără să ne plângem de nimic, ceea ce înseamnă că trebuie să ne abținem de la a ne văita, a critica sau a-i judeca pe nedrept pe ceilalți. Autorul ne îndeamnă să purtăm o brățară mov la mână, pe care să o punem pe cealaltă mână ori de câte ori ne plângem de ceva.

Acest lucru ne va deschide ochii. Cei mai mulți oameni sunt nevoiți să o mute de peste 20 de ori pe zi. Vă va ajuta enorm să înțelegeți cum v-ați comportat, dar, după un timp relativ scurt, oamenilor le vine mai ușor să reziste patru-cinci zile fără a se văita de nimic. Veți sesiza o diferență colosală între cele două momente și, în ceea ce mă privește, un plus de sănătate.

A ne plânge despre tot felul de probleme și a-i critica pe alții a devenit chiar un stil de viață pentru mulți oameni, încât nici nu ne mai dăm seama cât de des o facem. A ajuns practic un obicei și rareori ne plângem de un adevăr, de realitatea lucrurilor, ci numai de cum le percepem noi. Același lucru poate avea o semnificație total diferită pentru două persoane. De pildă, să spunem că nu v-a sosit un pachet pe care îl tot așteptați. Vă plângeți că acest lucru v-a stricat toată ziua și v-a dat peste cap tot programul. Începeți să vă stresati, să generați efecte negative grave asupra organismului vostru. Altcineva care nu-și primește coletul la timp poate decide (în virtutea propriei experiențe) să se (pre)ocupe de altceva în schimb și se gândește că poate întârzierea e spre binele său. Să fie întârzierea, de fapt, un lucru bun sau un lucru rău? De voi depinde

cum o vedeți, dar hotărârea pe care o luați va avea impact asupra stării voastre de sănătate.

Faptul că ne tot plângem de una și de alta poate produce efecte și asupra celor din jurul nostru. Rareori observăm acest lucru, dar suntem ca un diapazon – alte lucruri din preajmă vor rezona cu el. Când atinge diapazonul, lucrurile din jur rezonază cu acesta. La fel se întâmplă când ne plângem mereu de alții – aceste văicăreli vor genera altele noi. Dintr-odată, ceilalți se vor simți motivați să găsească o cauză în viața lor, în lumea care-i înconjoară. A ne plânge devine, astfel, ca un soi de bacterie pe care o purtăm cu noi, infestându-i și pe cei cu care intrăm în contact.

Gândurile și atitudinile noastre ne inspiră acțiunile, iar acțiunile noastre ne creează lumea în care trăim. Așadar, gândurile și atitudinile noastre ne creează universul personal. În ce fel de lume alegeți să trăiți? Aceasta este ideea transmisă de Will Bowen în cartea sa. Dacă încetăm să ne mai plângem, atunci ne vom putea concentra asupra creării unei lumi și a unei vieți mai bune pentru noi. Urmând această filozofie, facem, de fapt, ceva pozitiv pentru starea noastră de sănătate.

În loc să vă plângeți, încercați să vă concentrați asupra lucrurilor pentru care merită să fiți recunoscători. Recunoștința atrage după sine și mai multe motive de a fi mulțumiți, iar acest lucru este benefic pentru inimă.

BANII ADUC FERICIREA ATUNCI CÂND ÎI CHELTUIȚI CU ALȚII

Acesta este titlul unui comunicat de presă emis la data de 20 martie 2008 de către Universitatea British Columbia din Canada și descrie studiile ce atestă că oamenii care oferă bani altora sunt mai fericiți decât cei care îi cheltuie doar cu ei înșiși.