



dr Mimi Guarneri

# Terapie Wschodu w medycynie Zachodu

108 sekretów samouzdrawiania sprawdzonych  
przez doktor medycyny



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepiej jutro*

# Terapie Wschodu w medycynie Zachodu



dr Mimi Guarneri

# Terapie Wschodu w medycynie Zachodu

108 sekretów samouzdrawiania sprawdzonych  
przez doktor medycyny

Słuchaj radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Łukasz Głowacki

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-872-6

Tytuł oryginału: 108 Pearls to Awaken Your Healing Potential  
Copyright © 2017 by Mimi Guarneri  
Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Książkę dedykuję pacjentom, dzięki którym poznałam  
moc ludzkiego ducha.*

*Moim przyjaciółom i współpracownikom, Mitchowi Gaynorowi  
i Lee Lipsenthalowi, którzy pomimo swojego krótkiego życia  
nappełnili mnie mądrością i miłością.*

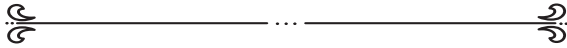
*Dedykuję ją również mojemu bratu Dominikowi  
i kuzynowi Johnowi, którzy nauczyli mnie celebrować  
każdy dzień życia.*

*Rauni Prittinen King, mojej przyjaciółce i koleżance z pracy,  
która dzieliła tę samą wizję, co ja, dzięki czemu powstał system  
opieki zdrowotnej będący esencją nauki i współczucia.*

*Dedykuję ją także wszystkim moim  
współpracownikom, którzy mają w sobie na tyle odwagi,  
aby opiekować się ludzmi i planetą i przywracać im zdrowie.*



# SPIS TREŚCI

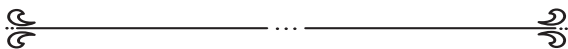


<i>Przedmowa doktora Veerabhadrana Ramanathana</i> .....	9
<i>Wprowadzenie</i> .....	15
Rozdział 1. Stwórz podwaliny pod swoje zdrowie .....	21
Rozdział 2. To nie geny określają twoje przeznaczenie, tylko ty .....	41
Rozdział 3. Jesteś tym, co jesz.....	57
Rozdział 4. Odżywianie dla dobrego zdrowia i wyzdrowienia.....	71
Rozdział 5. Suplementy. Naturalny przepis na dobre zdrowie? .....	95
Rozdział 6. Obróć swój stres w siłę.....	111
Rozdział 7. Miej holistyczne podejście do zdrowia mentalnego.....	145
Rozdział 8. Zdrowe relacje z innymi mają znaczenie .....	157
Rozdział 9. Dzięki zmianie swoicj myśli możesz poprawić swoje życie .....	167
Rozdział 10. Popracuj nad swoją stroną duchową.....	189
Rozdział 11. Energia do leczenia.....	205
Rozdział 12. Jeden świat. Zachowaj zdrowie, chroń planetę .....	221
Rozdział 13. To twoje życie. Nadaj mu sens .....	245



<i>Posłowie</i> .....	267
<i>Dodatek A: Kwestionariusz symptomów                   medycznych/toksyczności</i> .....	271
<i>Dodatek B: Przewodnik po diecie eliminacyjnej</i> .....	275
<i>Dodatek C: Dieta śródziemnomorska – test</i> .....	295
<i>Dodatek D: Indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny</i> .....	297
<i>Dodatek E: Wyciszająca siła mantry</i> .....	305
<i>Dodatek F: Homeopatia: apteczka pierwszej pomocy</i> .....	309
<i>Bibliografia</i> .....	313
<i>O Autorce</i> .....	323

# PRZEDMOWA



Mimi Guarneri przez wiele lat podróżowała do najbardziej odległych i zubożałych zakątków świata, aby tam otaczać opieką zdrowotną tych, którzy najbardziej tego potrzebowali. Jej szlachetna praca to coś więcej niż tylko ratowanie ludzkiego życia na każdej z misji. Zdrowie tych ludzi to również nasze zdrowie. Ich zachowanie i metody przetrwania mają głęboki wpływ na ogólne zdrowie naszej planety, tak samo jak nasze nawyki. Jesteśmy jednym światem.

Rozpoczynając swoją własną podróż ku optymalnemu zdrowiu, pamiętaj, że zdrowie człowieka jest nieodłącznie związane ze zdrowiem planety, które szybko i poważnie podupada. Od czterdziestu lat jestem jednym z wielu głosów ostrzegających społeczeństwo o zbliżającym się kryzysie środowiskowym, który zagraża całemu światu. Jeśli chodzi o kwestie środowiskowe, jesteśmy w tej chwili na rozdrożu, a szczególnym problemem są zmiany klimatyczne.

To problem, którego dłużej nie możemy ignorować. Czas po mału nam się kończy. Planeta potrzebuje naszej pomocy już teraz.

Zanieczyszczenie środowiska osiągnęło nienotowany dotychczas poziom i wciąż się pogarsza. Przez ostatnie kilkadziesiąt lat nasz ekosystem przemawiał do nas na różne sposoby: rekordowo wysokie temperatury, niszczycielskie huragany i tajfuny, dotkliwe susze, niespotykane dotąd opady śniegu i tak dalej. Od lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku letnia pokrywa lodowa na Morzu Arktycznym zmniejszyła się o ponad 30 procent. Te rekordy mówią nam, że średnia temperatura na świecie rośnie.

Jeśli do 2050 roku ten trend się nie zmieni, ekosystem doświadczy takiego ocieplenia planety, jak nigdy dotąd w jego historii. Pomału wkraczamy na niezbadane obszary.

Rekordowe susze, które nawiedziły Kalifornię w ostatnich latach, oraz niekorzystny wpływ, jaki wywarły na ten jeden z najbardziej technologicznie zaawansowanych regionów świata, dają nam do zrozumienia, że wszyscy, a nie tylko biedne narody, jesteśmy podatni na drastyczne zmiany zachodzące w naszym klimacie.

Od dawna mówi się o tym problemie, ale jak dotąd niewiele w tej sprawie się robi. Tak długo zwlekamy z podjęciem konkretnych działań, że jeśli nie zrobimy niczego w ciągu następnych kilku lat – nie w ciągu następnych 50 lat lub następnych 10 lat, ale kilku lat – to doprowadzimy ekosystem do ostateczności.

Co musi się wydarzyć, byśmy się w końcu przebudzili i powiedzieli – dość? Problem częściowo polega na tym, że wierzymy, iż powietrze, którym oddychamy, należy do wszystkich. Gdyby powietrze w naszym domu było zatrute, wezwalibyśmy kogoś, aby je oczyścił. Ale kiedy powietrze na naszej planecie jest zatrute, oczekujemy, że ktoś inny się tym zajmie.

Kiedy klimat na Ziemi zrobi się zbyt gorący, ci bardziej uprzywilejowani spośród nas będą chronić się za pomocą klimatyzatorów. Niestety na świecie w krajach tropikalnych żyje trzy miliardy biednych ludzi, którzy nie mają dostępu do technologii mogącej zmieniać temperaturę w ich domach. Kiedy poziomy mórz tak się podniosą, że woda zaleje całe wyspy, zbudujemy sobie domy na górach. Stracimy na to trochę pieniędzy, ale ocalimy życie. Wielu innych, jak tylko dotknie ich jeszcze jeden huragan lub susza – zginie.

To kwestia moralna i etyczna na bardzo wielu płaszczyznach. Odziedziczyliśmy piękną planetę. Kiedy będziemy umierać, przyszłe pokolenie dostanie od nas w spadku zniszczoną planetę z dużym zanieczyszczeniem powietrza, zatrutymi oceanami, zdewastowanymi lasami tropikalnymi, górami bez pokrywy śnieżnej i lodowców i wymarłymi gatunkami zwierząt. Przyszłe pokolenia znajdą się w bardzo niekorzystnej sytuacji, ponieważ zanieczyszczenie dwutlenkiem węgla ze spalania paliwa kopalnego i wynikające z tego zmiany klimatyczne mogą trwać jeszcze przez następne tysiąc lat. Będą się wtedy zastanawiać, dlaczego ignorowaliśmy mocne argumenty naukowe i zalecenia, aby coś z tym zrobić. Koszta związane z łagodzeniem następujących zmian są niskie w porównaniu z degradacją środowiska, dlatego na pewno nie będą uważać nas – swoich przodków – za „inteligentne życie”!

Od nas zależy, co się stanie: Czy przekazemy następnemu pokoleniu planetę bez skazy? Czy nadal będziemy ją eksploatować do granic możliwości, z nadzieją, że przyszłe pokolenie będzie na tyle bystre, iż sobie z tym jakoś poradzi?

Istnieją rozwiązania tych problemów, ale aby z nich skorzystać, musimy w sposób fundamentalny zmienić swoje podejście do natury i siebie nawzajem i zacząć pracować dla wspólnego dobra.

Z powodu ubóstwa trzy miliardy ludzi jako paliwa do gotowania używają krowich odchodów, odpadków drewna lub roślin. Nie tylko jest to główne źródło sadzy, ale również z tego powodu każdego roku umiera trzy miliony ludzi – przede wszystkim kobiety i niemowlęta. Zapoczątkowałem tak zwany Project Surya ([www.projectsurya.org](http://www.projectsurya.org)), który dokumentuje wpływ sadzy pochodzącej z gotowania na zdrowie i klimat. Rozwiązaniem tego

problemu jest piec, który w dużym stopniu zmniejsza poziom emitowanej sadzy. Kosztuje on około siedemdziesięciu dolarów – kieszonkowe dla niejednego z nas, ale tamtym ludziom zarobienie takich pieniędzy zajmuje około sześciu tygodni pracy.

Zatem w jaki sposób każdy z nas może przyczynić się do pozytywnej zmiany niosącej uzdrowienie?

Możemy się edukować i przekazywać swoją wiedzę przy każdej okazji. Możemy się organizować, aby wspólnymi siłami chronić planetę. Możemy sponsorować wydarzenia charytatywne i w trakcie nich uświadamiać ludzi o zmianach klimatycznych. Możemy podejmować ważne kroki w celu redukcji ilości konsumowanej energii, dotyczy to jedzenia, które spożywamy, i paliwa, które wlewamy do swoich samochodów. Wraz ze zmniejszeniem naszego zużycia energetycznego moglibyśmy stopniowo przestawiać się na wykorzystywanie energii odnawialnej.

Czy wiesz, że spaliny z paliwa, które wlewasz do baku swojego samochodu, pozostają w powietrzu przez setki, a nawet tysiące lat? Czy wiesz, że wyrzucane jedzenie jest trzecią największą przyczyną globalnego ocieplenia? Gnijące jedzenie wytwarza metan – naturalny gaz, który pozostaje w środowisku przez 15 lat i jest drugim największym sprawcą zmian klimatycznych. Jedna trzecia jedzenia, które produkujemy w Stanach Zjednoczonych, jest marnowana. W sklepach warzywnych czy w naszych kuchniach, kiedy widzimy, że jakiś produkt brązowieje, wyrzucamy go. Co więcej, produkcja mięsa pochłania duże ilości energii. A ponieważ system trawienny krów jest bardzo słabo wydajny, cały czas emitują one metan do atmosfery.

Każdego dnia możemy dokonywać małych zmian. Możemy brać krótsze prysznice i zakręcać kran, kiedy myjemy zęby. Możemy kupować jedzenie produkowane lokalnie, dzięki czemu zmniejszą się koszty i emisja spalin z ciężarówek rozwożących pożywienie po

całym kraju. Możemy przejść na weganizm lub wegetarianizm albo po prostu jeść mniej mięsa. Wielu Amerykanów zobowiązało się do jedzenia bezmięsnego posiłku raz lub dwa razy w tygodniu.

Pamiętaj, chroniąc ziemię, chronisz również swoje dzieci, wnuki i dzieci swoich wnuków. Zawsze się staramy zostawić swoim dzieciom ładny dom. Czy zatem nie powinniśmy zabiegać tak samo usilnie o to, aby zostawić im planetę nadającą się do życia, na której będą mogli zbudować swój dom?

Jeśli chodzi o uzdrowienie planety, aby się to mogło dokonać, musimy zacząć od uzdrowienia samych siebie. Już dziś możesz zacząć brać zdrowie w swoje ręce, a pomoże ci w tym 108 pereł mądrości, przez które w tej książce będzie przeprowadzała cię doktor Guarneri. Wiedz, że kiedy jedziesz do pracy rowerem lub idziesz tam na piechotę, to dla zdrowia planety robisz wtedy tak samo dużo, jak dla własnego zdrowia. Jeśli redukujeś ilość spożywanego mięsa lub kupujesz jedzenie na miejscowych bazarach, zmniejszasz swój odcisk węglowy. Kiedy przestajesz używać plastikowych butelek z wodą, tym samym przyczyniasz się do zmniejszania wielkości wysypisk śmieci, a także sam w mniejszym stopniu wystawiasz się na działanie środków chemicznych. I tak dalej, i tak dalej. Każda sugestia w niniejszej książce przybliży nas do spełniania marzenia o zdrowszej planecie.

„To, co dotyczy każdego z nas na poziomie osobistym, jest w istocie uniwersalne” – mówi doktor Guarneri. Rozpoczynając swoją podróż, weź sobie jej słowa do serca.

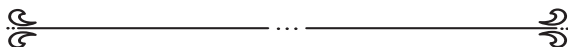
– doktor Veerabhadran Ramanathan

*Doktor Veerabhadran Ramanathan jest wybitnym profesorem nauk klimatycznych i atmosferycznych w Scripps Institution of Oceanography na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Diego oraz profesorem UNESCO od klimatu i polityki na Uniwersytecie TERI w Delhi. Jest również członkiem Międzypaństwowego*

*Zespołu do spraw Zmian Klimatu – sekcji Organizacji Narodów Zjednoczonych, której w 2007 roku przyznano Nagrodę Nobla. W 2013 roku przez Organizację Narodów Zjednoczonych został uhonorowany nagrodą Champion of the Earth for Science and Innovation, a rok później magazyn Foreign Policy przyznał mu tytuł Global Thinker. Niedawno został członkiem rady Papieskiej Akademii Nauk. Jego rolą jest przekazywanie papieżowi Franciszkowi informacji na temat stabilności klimatu i zmian w nim zachodzących. Jest on także współorganizatorem szczytu w Watykanie dotyczącego zmian klimatycznych, któremu będzie przewodził sekretarz generalny Organizacji Narodów Zjednoczonych Ban Ki-moon.*



# WPROWADZENIE



Co by było, gdybyś zbudził się pewnego ranka i żył tak, jak zawsze o tym marzyłeś? Jak by takie życie wyglądało? Albo jeszcze lepiej, jak byś się czuł, mając takie życie? Czy miałbyś tyle rzeczy materialnych, ile byś zapragnął, oraz niekończące się źródło energii? Czy byłbyś otoczony bogactwem, czy kilkoma bliskimi przyjaciółmi i członkami rodziny? Idealne życie nie może być pozbawione dobrego zdrowia i bliskich relacji z innymi ludźmi.

Utrzymywanie dobrego zdrowia powinno być jednym z głównych celów naszego życia. W końcu bez niego nie jesteśmy w stanie spożytkować naszego pełnego potencjału. *Optymalne zdrowie* definiuję jako świadomą pogoń za funkcjonowaniem na najwyższym poziomie, jaki tylko można osiągnąć. Wiąże się to z utrzymywaniem zdrowej równowagi na poziomie fizycznym, mentalnym, emocjonalnym, duchowym, środowiskowym i społecznym. Niektórym ludziom optymalne zdrowie kojarzy się z możliwością wspięcia się na Mount Everest. A dla innych to po prostu możliwość robienia zakupów, gotowania i dbania o własny dom.

Jako lekarz cały czas słyszę pacjentów, którzy mówią: „Oddałbym wszystko, aby tylko odzyskać swoje zdrowie”.

W jaki sposób możemy zachować swoje zdrowie w świecie pełnym obowiązków, wymogów, sprzecznych informacji i cierpienia? Odpowiedź jest prosta: metodą małych kroków – być może nawet pojedynczych kroków – które będą wiodły nas do transformacji. Zadając pytania. Edukując się. Ucząc się o odżywianiu i suplementacji. Zgłębiając swoją duchowość. Z każdym



krokiem wcielamy wiedzę w praktykę, aż w końcu doprowadzimy do całkowitej przemiany naszego życia.

Zacznijmy od wzięcia głębokiego oddechu i wypełnienia swoich serc miłującą dobrocią – dobrocią do siebie, bliskich i planety. Jeżeli kiedykolwiek praktykowałeś jogę, modlitwę głębi lub medytację z przewodnikiem, twój instruktor być może prosił cię o zarecytowanie lub zaintonowanie świętego słowa, aby w ten sposób wyrwać cię z gonitwy dnia i pomóc ci skupić się na chwili obecnej. Tu zaczyna się transformacja.

Osobiście lubię modlić się, używając sznura modlitewnego *mala* składającego się z koralików. Mala składa się ze 108 koralików, które służą do liczenia mantr podczas medytacji. Moje koraliki zrobione są z pereł – mocnych i pięknych kamieni szlachetnych o tajemniczych właściwościach leczniczych, które przypominają mi o tym, że w każdym nowym wyzwaniu kryje się piękno. Perła powstaje z bólu i cierpienia. Kiedy do wnętrza ostrygi dostaje się ziarno piasku, które ją drażni, wtedy mięczak otacza ciało obce warstwami substancji wapiennej. Rezultatem końcowym jest perła. Perła jest metaforą życia.

Kiedy pod palcami czuję doskonale gładką powierzchnię każdej perły, zaczynam intonować i doświadczam stanu głębokiego spokoju. Z każdym oddechem, który biorę, wyczuwam życiową siłę przepływającą przez wszystkie komórki mojego ciała.

Tradycje lecznicze, takie jak ajurweda i tradycyjna medycyna chińska, uczą nas o istnieniu w ciele siedmiu głównych czakr lub centrów energetycznych. Każde z centrów kojarzone jest z określonym stanem mentalnym, fizycznym lub emocjonalnym. Kiedy przepływ energii w jednej lub więcej czakr zostaje zablokowany, może to skutkować pojawieniem się choroby przypisanej

do danego centrum energetycznego. Kiedy czakry są otwarte, przez ciało przepływa zdrowa energia, która leczy i wzmacnia.

Nie jest niczym dziwnym, że czwarta chakra – chakra serca – jest moją ulubioną. W niej zamieszkują: miłość, współczucie i przebaczenie.

Jako kardiolog potrafię udrażniać zatkane arterie za pomocą metalowych sprężynek zwanych stentami. Dzięki stentom przywracany jest zdrowy przepływ krwi do serca. Jest to zarówno procedura mechaniczna, jak i prawdziwy cud współczesnej medycyny, co w swojej zawodowej karierze czyniłam tysiące razy.

Jednak inaczej otwiera się serce, jeśli pozwalamy, aby to miłość i współczucie kierowały naszymi decyzjami: jeśli szanujemy swoje ciała i planetę, poświęcamy czas przyjacielom i bliskim, angażujemy się w sensowne przedsięwzięcia i pracujemy na rzecz naszej społeczności oraz pozostajemy wierni naszym najgłębszym przekonaniom i wartościom.

Oto podstawa optymalnego zdrowia, które my, jako lekarze, mamy przywilej wspierać za pomocą zaawansowanej technologii medycznej oraz mądrości wszystkich globalnych tradycji leczniczych. Wierzę, że istnieje wiele ścieżek prowadzących do zdrowia i uzdrawiania, a wszystkie one mają swój początek w naszych sercach – rozpoczynają się od pragnienia prowadzenia życia, które nie tylko służy naszemu przetrwaniu, ale również przebudza naszą duszę, dodaje energii umysłowi i karmi nasze ciało.

W niniejszej książce prezentuję stworzony przeze mnie program, który porusza wiele aspektów twojego życia, poczynając od jedzenia, relacji z innymi ludźmi, sposobu pracy i wypoczynku, poprzez stres, którego w życiu doświadczasz, aż po sposób, w jaki możesz się go pozbyć. Każdy krok to nowa perła mądrości, pełniejsze otwarcie na ścieżkę zdrowia. Weź sobie te wszystkie 108 pereł do serca.

## ***Zacznijmy od 108 pereł i zrobmy pierwszy krok***

Dlaczego 108 pereł? Jak już wspominałam, tradycyjny sznur modlitewny mała składa się ze 108 koralików, które pomagają w liczeniu lub recytowaniu mantr, podobnie jak paciorki na różańcu używanym przez katolików. Liczba 108 w hinduizmie, gdzie modlitwa recytacyjna jest częścią każdego dnia (to samo tyczy się wielu innych kultur), uważana jest za liczbę świętą.

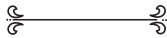
Kiedy byłam małym dzieckiem, uczono mnie modlitwy na różańcu, ale wtedy nie rozumiałam siły tkwiącej w tej prostej technice. Wiele lat później, w trakcie podróży po Indiach nauczyłam się intonować prostą mantrę na sznurze mała, który od razu przypadł mi do gustu. Trzymanie mała i recytowanie mantr pomagało mi się skupić i pozbyć zmartwień. Nim dotarłam do 108 koralika, czułam się ożywiona, skupiona, a co najważniejsze, byłam spokojna.

Kroki niniejszego programu są tak skonstruowane, aby zapobiegać powszechnym chorobom i uśmierzać ich objawy, wykorzystując do tego naukę o zdrowiu. Przez cały ten proces będziesz proszony o to, aby wyobrazić sobie, że jesteś w doskonałym zdrowiu, a twoje życie wypełnia szczęście i pomyślność. Otrzymasz potrzebną wiedzę, narzędzia i wsparcie, jakich potrzebujesz, aby to się spełniło. Wzbudź w sobie intencję dążenia do życia, o jakim zawsze marzyłeś. Jak ono wygląda? Jakie odczucia w tobie wzbudza?

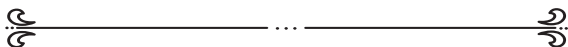
Leczenie choroby po tym, jak już ona wystąpi, nie jest rozwiązaniem. Makroodżywianie i mikroodżywianie, suplementy, radzenie sobie ze stresem, zwiększona odporność i duchowość – to zaledwie kilka kluczowych komponentów zdrowia i długowieczności. Te pereły nauczą cię wszystkiego, czego potrzebujesz, aby pozostać zdrowym na poziomie umysłu, ciała i ducha. Każdy krok jest

prostym rozwiązaniem, które możesz wcielić w czyn, niejednokrotnie natychmiast.

Pamiętaj, kroki dostarczają informacji, która pogłębia świadomość, natomiast wcielanie każdego kroku w praktykę wiedzie do transformacji. Nie próbuj zrobić tych wszystkich kroków naraz. Niektóre z nich będą proste, inne z kolei będą dla ciebie większym wyzwaniem. Po przeczytaniu opisu każdego kroku zastanów się, jak mógłbyś go zastosować w swoim codziennym życiu, a dopiero potem przechodź do kolejnego. Nim się zorientujesz, 108 pereł mądrości będzie wspierać cię w twojej podróży ku wyzdrowieniu i lepszemu samopoczuciu.



## ZDROWE RELACJE Z INNYMI MAJĄ DUŻE ZNACZENIE



Mocno wierzę w to, że w wychowaniu dziecka „bierze udział cała wioska”. Tą wioską mogą być rodzice lub dziadkowie albo – jak było w moim przypadku – liczna rodzina wielopokoleniowa. Wioską są również nasi sąsiedzi, nauczyciele, lekarze, przewodnicy duchowi i przyjaciele. Wioska ma siłę zranienia lub wyleczenia.

Większość ludzi instynktownie wyczuwa, że silne i głębokie więzi społeczne są ważne dla naszego szczęścia i dobrego samopoczucia. Dzięki nim czujemy się lepiej i mają one na nas korzystny wpływ. Badania to potwierdzają.

Nasze pierwsze relacje – mowa tu o relacjach z rodzicami i członkami rodziny – mają istotny wpływ na nasze życie. Z wiekiem poszerzamy sieć swoich znajomości poza rodzinę. Do tej sieci dodajemy kolegów i koleżanki z klasy, współpracowników, partnerów lub partnerki, mężów i żony – oni wszyscy odgrywają rolę w tym, kim jesteśmy i kim się stajemy.

## **60. Zaakceptuj swoją przeszłość, aby zmienić swoją przyszłość**

„Plastyczność mózgu” to zdolność mózgu do zmiany w rezultacie stymulacji go przez środowisko. Negatywny wpływ środowiska w dzieciństwie – na przykład uzależnienie rodziców, zaniedbywanie lub znęcanie się – może później być przyczyną odczuwania toksycznego stresu i mieć wpływ na ekspresję genów. Relacje pełne agresji i zaniedbania mogą być przyczyną lęku i mniejszej odporności, natomiast relacje pozytywne uczą dzieci, jak kontrolować emocje i radzić sobie ze stresem. Oznacza to, że nasze wczesne doświadczenia mogą być biologicznie zakorzenione w naszych mózgach i ciałach i mieć długotrwały wpływ na nasze zachowanie.

Wiele lat temu Vincent Felitti, lekarz z San Diego, dokonał nieoczekiwanego odkrycia, a było to w czasie, kiedy kierował kliniką *Kaiser Permanente*. Zauważył, że wiele osób, które w późniejszym życiu wpadały w jakieś uzależnienie, miało ciężkie dzieciństwo. To odkrycie stało się podstawą dla badania *Adverse Childhood Events*, podczas którego przyglądano się ponad 18 tysiącom osób. Zauważono, że im większej traumy doświadczyło jakieś dziecko, tym większe istniało ryzyko, że w wieku średnim będzie od czegoś poważnie uzależnione. Dzieci, które były wykorzystywane seksualnie, były świadkami kłótni w domu, widziały, jak rodzice używali przemocy fizycznej względem siebie lub trafiali do więzienia, mają w późniejszym życiu większe skłonności do wpadania na nałogi związane z jedzeniem, alkoholem czy narkotykami.

Obecność negatywnego środowiska w czasie wieku dziecięcego może mieć wpływ na zdrowie i zachowanie danej osoby przez dziesięciolecia – jeśli ta osoba na to pozwoli. Choć niełatwo

pogodzić się z traumatyczną przeszłością, jednak jest to pierwszy krok ku zmianie swojej przyszłości. Jak przekonamy się o tym w dalszej części książki, akceptacja i przebaczenie są niezwykle istotne, aby móc się uwolnić i iść w życiu naprzód.

### **Twoje dzieciństwo ma wpływ na twój dorosły mózg**

Te osiem doświadczeń z wczesnego dzieciństwa może mieć wpływ na twoją plastyczność mózgu do późnych lat życia.

- Konsumpcja alkoholu przez matkę w czasie ciąży lub w okresie karmienia piersią.
- Narkotyki (różnego rodzaju, w tym leki na receptę) brane przez matkę lub dziecko.
- Poziom stymulacji motorycznej i sensorycznej dziecka.
- Stres.
- Uwalnianie hormonów płciowych w czasie dojrzewania.
- Zdrowe lub niezdrowe przywiązanie do rodziców i opiekunów.
- Dieta.
- Interakcje międzyludzkie.

## **61. Przyjrzyj się ponownie zachowaniom, których nauczyłeś się od rodziców**

Relacja z opiekunami w czasie okresu dorastania może mieć zasadniczy wpływ na nasze zdrowie nawet długo po tym, jak się usamodzielnimy.

W trakcie badania *Harvard Mastery of Stress Study* przez 35 lat kontrolowano 126 studentów płci męskiej, aby sprawdzić, czy ich relacje z rodzicami miały jakikolwiek wpływ na ich

choroby w średnim wieku. Poproszono ich, aby opisali swoje relacje z rodzicami w jeden z czterech podanych sposobów: Czy była to bliska relacja? Czy była ciepła i przyjacielska? Czy była jedynie znośna? Czy była napięta i zimna? Wyniki badania były niesamowite. U stu procent mężczyzn, którzy powiedzieli, że ich relacja z rodzicami była napięta, 35 lat później zaistniało poważne ryzyko wystąpienia, na przykład: choroby wieńcowej, raka, nadciśnienia, wrzodów albo problemów alkoholowych.

Zupełnie inaczej przedstawiała się sytuacja u tych mężczyzn, którzy opisali swoją relację z rodzicami jako ciepłą i bliską. Tylko u 47 procent z nich (a zatem u mniej niż połowy w porównaniu z pierwszą grupą) zaistniało ryzyko wystąpienia poważnej choroby.

Od naszych rodziców uczymy się, jak jeść i jak dbać o nasze ciała. Uczymy się wartości i duchowych wierzeń. Uczymy się optymizmu lub pesymizmu. Uczymy się, jak sobie radzić, kiedy nie wszystko idzie tak, jak byśmy tego chcieli. Jeśli robisz się zły, wycofany i przygnębiony, gdy doświadczasz konfliktów lub rozczarowania, to bardzo możliwe, że twoi rodzice tak samo reagowali na konflikt i rozczarowanie. Jeżeli twoi rodzice radzili sobie z negatywnymi sytuacjami w bardziej pozytywny sposób, ty prawdopodobnie też będziesz podobnie reagował.

Wypisz sobie, jakie są twoje cechy i zachowania i które z nich chciałbyś zmienić. Czy robisz się zły lub sfrustrowany, kiedy ktoś nie podziela twojego zdania? Czy próbujesz zakończyć rozmowę ze swoją drugą połówką, podnosząc głos? Czy w swojej głowie ciągle powtarzasz mantrę, że nie jesteś wystarczająco dobry? Wypełnia cię strach czy radość? Czy szklankę widzisz do połowy pustą, czy do połowy pełną? Ufasz ludziom? Jesteś cierpliwy? Jesteś opiekuńczy? Czy przytulenie kogoś nie sprawia ci problemu?



Teraz pomyśl o swoich opiekunach i o tym, jak byłeś wychowywany – unikaj osądzania, na tyle, na ile możesz. Zrób listę cech i zachowań, które ci się podobały lub nie podobały u twoich opiekunów. Do kogo jesteś najbardziej podobny? Do mamy, do taty czy do kogoś z dalszej rodziny? Czego nauczyłeś się od tej osoby? Czy te lekcje ci się na coś przydają? Jeśli zachowujesz się w pewien wyuczony sposób i chciałbyś to zmienić, pracuj nad tym. Rozpoznanie zachowania i uznanie go za cechę, którą można w swoim życiu zmienić, to pierwszy krok ku transformacji. Jeśli podziwiasz jakieś zachowania u innych, spróbuj wyrobić je w sobie.

Jak wyznał kiedyś Gandhi: „Bądź zmianą, którą pragniesz ujrzeć w świecie”.

## **62. Stwórz „plemię”**

Dorastałam w jednej z takich rodzin, gdzie trzy pokolenia mieszkały pod jednym dachem. Mój dziadek spędzał czas w kuchni – cały dzień gotował dla reszty rodziny. W pobliżu też zawsze mieliśmy ciotce, kuzynów i innych krewnych. Tego rodzaju rodzina wielopokoleniowa mieszkająca ze sobą w jednym domu jest czymś typowym we Włoszech. Osobiście wierzę, że posiadanie „plemienia” składającego się z członków rodziny i przyjaciół ma niezwykle korzystny wpływ na zdrowie.

Jednym z najlepszych przykładów, który przedstawiam moim pacjentom, jest badanie przeprowadzane we wczesnych latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku na ludziach żyjących w małym miasteczku Roseto w Pensylwanii. Osiedliło się tam wielu włoskich imigrantów. Po jakimś czasie epidemiolodzy zauważyli,

że ludzie żyjący w tym miasteczku znacznie rzadziej umierają na zawały serca niż mieszkańcy sąsiedniego Bangor. Jednak naukowcy nie rozumieli, dlaczego tak się działo, zwłaszcza że mieszkańcy Roseto palili papierosy, mieli cukrzycę i wysoki poziom cholesterolu. Dlaczego Roseto było takie wyjątkowe?

Kiedy badacze zgłębili sprawę bardziej, zauważyli, że w wielu domach w Roseto mieszkały rodziny wielopokoleniowe: dziadkowie, rodzice i ich dzieci – wszyscy pod jednym dachem. Oprócz tego pielęgnowali tradycyjne wartości i byli bardzo religijni. Całymi rodzinami jedli posiłki i razem chodzili do kościoła. Te „plemiona” były ze sobą bardzo zżyte i nawzajem się wspierały.

Ostatecznie rzadkie występowanie ataków serca pośród tej społeczności badacze przypisali bliskim więzom rodzinnym i społecznym. Zjawisko to nazwali Efekt Roseto.

Przez następne 50 lat cały czas obserwowali sąsiadujące obok siebie społeczności. Kiedy porównali karty zgonów mieszkańców Roseto i Bangor z lat 1935-1985 spostrzegli, że przez pierwsze 30 lat ludzie z Roseto rzadziej umierali na zawał serca, jednak później zdarzało się to coraz częściej. W latach siedemdziesiątych młodsze pokolenia zaczęły się wyprowadzać i z czasem wielopokoleniowe rodziny mieszkające pod jednym dachem przestały istnieć. Kiedy członkowie rodziny przenosili się do innych społeczności, częstotliwość występowania ataków serca wśród byłych mieszkańców Roseto zrównała się z częstotliwością ataków serca społeczności, w których obecnie żyli. W połowie lat osiemdziesiątych zjawisko o nazwie Efekt Roseto całkowicie zanikło.

Jedno z moich ulubionych badań zostało opublikowane w 1997 roku w *The Journal of the American Medical Association*.

Do dziś owo badanie stanowi silny argument za utrzymywaniem bliskich więzi społecznych. Inne badanie polegało na tym, że w jamie nosowej 276 zdrowych ochotników umieszczono wirusa odpowiadającego za wywoływanie przeziębienia. Potem poproszono ich, aby wymienili 12 różnych rodzajów znajomości, które utrzymywali w swoim życiu. Okazało się, że u ochotników z najmniejszą liczbą więzi społecznych prawdopodobieństwo wystąpienia choroby, w tym wypadku przeziębienia, było cztery razy większe niż u pozostałych.

Ostatnimi czasy sprawdzono efekt metody redukcji stresu opartej na uważności i terapii grupowej na kobietach dotkniętych depresją, którym udało się wyleczyć z raka piersi. W porównaniu z kobietami będącymi pod zwyczajową opieką, u tych z grupy interwencyjnej długość telomerów pozostała taka sama. Długość telomerów jest kojarzona z długowiecznością, a także prawdopodobieństwem wyleczenia się z raka piersi.

Jeśli nie masz „plemienia”, na którym mógłbyś się wesprzeć, znajdź sobie społeczność, z którą będziesz czuł więź. Wcale nie musi to być duża grupa, nawet kilku bliskich przyjaciół lub powierników może w znacznym stopniu wpłynąć na twoje zdrowie. Wielu moich pacjentów nawiązuje przyjaźnie w swojej duchowej społeczności. Inni dołączają do klubów takich jak Rotary, których celem jest służba na rzecz innych. Czy jest coś, co przyciąga twoją uwagę – może klub miłośników psów lub praca w charakterze wolontariusza? Jeśli wstydzisz się dołączyć do nowej grupy, pamiętaj, że większość innych osób też się wstydzi. Zachęcam cię, abyś jednak zaryzykował.

### **63. Znajdź miłość. Może ocalić ci życie**

Nie ma większej emocji niż miłość. Ona sprawia, że warto żyć, a do tego może pomóc ci żyć dłużej. *The American Journal of Medicine* opublikował badanie przeprowadzane na grupie 10 tysięcy mężczyzn, u których istniało ryzyko wystąpienia choroby serca. Na początku badania zapytano ich, czy czują się kochani przez swoje żony. Pięć lat później u tych mężczyzn, którzy odpowiedzieli, że żony okazują im miłość, współczynnik zachorowalności na chorobę niedokrwienną serca był o 50 procent niższy, niż u tych, którzy odpowiedzieli, że nie czują się kochani przez swoje żony.

W innym badaniu, które przeprowadzano na ponad 9 tysiącach brytyjskich urzędników administracji państwowej, badacze przyglądali się związkowi pomiędzy nieszczęśliwymi małżeństwami a chorobą serca na przestrzeni 12 lat. Doszli do wniosku, że nieszczęśliwe małżeństwa, gdzie często obecna jest spora dawka stresu, prowadzą do ponad 34 procent więcej incydentów sercowo-naczyniowych – bez względu na płeć i status społeczny.

Dlaczego dobre związki są tak ważne dla zdrowia? Jeden z powodów może być taki, że bliski, pełen miłości związek z drugą osobą pozwala nam mieć powiernika, który przydaje się zwłaszcza w czasie, kiedy doświadczamy stresu. Dzięki związkom z innymi ludźmi mamy z kim pójść do restauracji na kolację, wyjechać w podróż lub wybrać się na film do kina. Ludzie w małżeństwie lub ci, którzy mają powiernika, żyją dłużej, niż ci, którzy nie mają nikogo lub nie mają się komu zwierzyć. Jesteśmy ludźmi, a częścią naszego życia jest mieć cel i poznawać drugiego człowieka.

Jednak twoje związki miłosne wcale nie muszą ograniczać się do człowieka. Na przykład Matka Teresa kochała Boga. Jej miłość

do Boga i dostrzeganie boskości w każdym człowieku sprawiły, że zaczęła zajmować się chorymi i potrzebującymi. Umiłowała siłę wyższą i poprzez tę miłość była w stanie zmienić świat.

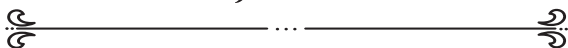
Dla innych zwierzęta mogą być źródłem bezwarunkowej miłości. Wiele lat temu opiekowałam się kobietą, która była samotna i przygnębiona, straciła wolę życia i miała złamane serce. Zaleciłam jej niezwykle lekarstwo: *adopcję psa*. Wzięła sobie moją sugestię do serca i zaadoptowała psa o imieniu Shadow – był to cudowny szczeniak pudelek. Od tamtej chwili zawsze miała go przy sobie. Każdego dnia chodzili na spacer, podczas których ona miała okazję poznawania nowych ludzi w parku. Powoli jej depresja zaczęła ustępować. To niesamowite, jak jeden mały szczeniaczek potrafi dać tyle radości. „Mam teraz powód do życia, doktor Guarneri” – powiedziała mi kiedyś. „Shadow dodaje mi sił”.





## ROZDZIAŁ 9

# DZIEKI ZMIANIE SWOICH MYŚLI MOŻESZ POPRAWIĆ SWOJE ŻYCIE



Wiele starożytnych kultur wierzyło, że myśli są żywą formą energii, która na zawsze pozostaje w świadomości. Nasze myśli mają wpływ nie tylko na nasze samopoczucie, ale również na ludzi znajdujących się obok nas. Myśli pozytywne dodają sił, podczas gdy negatywne mogą być bardzo szkodliwe. Mocno wierzę, że tak właśnie jest.

Jedną z moich ulubionych książek jest książka *Cztery umowy* autorstwa Don Miguela Ruiza. Pierwsza umowa mówi: „bądź nieskazitelny w słowach”. Według mnie ta mądra rada głosi, aby się zastanowić, zanim się coś powie. A kiedy już się coś powie, niech będzie to oparte na prawdzie i ma konkretną intencję, ponieważ – jak wierzyli starożytni – energia i siła twoich myśli i słów nigdy nie znika i przynosi miłość lub cierpienie w zależności od tego, co powiesz.

Kiedy nasze myśli są negatywne i bolesne, na przykład pełne nienawiści, gniewu, zazdrości lub chciwości, wtedy również nasze ciało, umysł i duch odczuwają wpływ tych negatywnych emocji. Kiedy mamy negatywne myśli i doświadczamy złych emocji, takich jak gniew i nienawiść, nasze ciało reaguje tak, jakby szło na bitwę, i zalewa nasz krwiobieg hormonami stresu.

Z drugiej strony ci, którzy myślą pozytywnie, nie doświadczają tych negatywnych konsekwencji. W istocie takie osoby rzadziej zapadają na depresję, są bardziej odporne na powszechne infekcje i występuje u nich mniejsze ryzyko śmierci z powodu chorób układu krążenia. Wierzę, że to, o czym myślimy, rozrasta się – im więcej uwagi skupiamy na danej myśli lub idei, tym większe prawdopodobieństwo, że się ona zmanifestuje. Pozytywne myślenie zwiększa zdolność radzenia sobie w stresowych sytuacjach, co z kolei redukuje negatywny wpływ hormonów stresu na zdrowie. W skrócie: pozytywne myślenie odmieni twoje życie.

W znakomitej książce *Umrzeć by stać się sobą* Anita Moorjani pisze, jak to jest być prawdziwie przebudzonym i istnieć jako czysta świadomość. Po wybudzeniu się ze śpiączki Anita spontanicznie przeszła z 4. stadium chłoniaka w fazę remisji. W czasie doświadczenia śmierci zdała sobie sprawę, że jej strach przed rakiem po części przyczynił się do wystąpienia choroby. Opisuje, jak jeszcze przed usłyszeniem diagnozy lekarskiej robiła wszystko, co mogła, aby ustrzec się przed rakiem: jadła zdrowe jedzenie i dużo czytała o tym, jak zapobiec wystąpieniu tej choroby. W czasie doświadczenia śmierci zrozumiała, że jej strach, zmartwienia i umniejszanie swojej wartości miały wpływ na rozwój choroby, a wyleczenie może jej przynieść miłość do samej siebie. Kiedy obudziła się ze śpiączki, zdała sobie sprawę, że jest zdrowa, choć oczywiście jej ciało fizyczne musiało jeszcze dojrzeć do tego, co sobie uświadomiła.

Nasze myśli i wierzenia mają niezwykłą moc. Do jednych z najbardziej intrygujących badań mających na celu sprawdzenie siły więzi umysł-ciało należą te przeprowadzane na polu placebo. Słowo *placebo* odnosi się do każdej formy leczenia, w trakcie którego pacjenci wierzą, że są poddawani korzystnej



dla nich terapii lub przyjmują środek leczniczy, a w rzeczywistości dostają coś, co nie ma żadnych sprawdzonych właściwości uzdrawiających.

Bardzo interesujące badanie opublikowano w *Journal of Affective Disorders*, którego celem było sprawdzenie wpływu psycho-terapeuty w leczeniu pacjentów z depresją. Jedna grupa badanych otrzymała placebo, a druga – aktywny lek, ale do różnicy w rezultatach tak naprawdę przyczynili się terapeuci. Placebo podawali troskliwi i współczujący terapeuci, podczas gdy prawdziwy lek był przepisywany przez terapeutów, którzy nie wykazywali wielkiego z troskaniem pacjentami. Okazało się, że placebo w rękach współczujących i troskliwych lekarzy działało lepiej niż terapia farmaceutykami zapisywanymi przez mniej współczujących lekarzy.

## **64. Odpędzaj negatywne myśli**

Kiedyś, w trakcie podróży na wykład, zatrzymałam się w pięknym leśnym kurorcie w stanie Wisconsin. Była zima i padał śnieg pokrywający gałęzie białym, delikatnym puchem. Wyobraź sobie, że wyglądasz przez wielkie okno i widzisz drzewa, na których znajduje się świeży, biały śnieg, a z nieba lecą płatki śniegu, które tworzą na ziemi biały dywan. Jednak kiedy ja wyjrzałam przez okno, to nie widziałam żadnego piękna. Zamiast tego myślałam sobie, że lotnisko będzie zamknięte i będę miała problemy z dostaniem się do San Diego: *O nie, tylko nie burza śnieżna! Utknę przez nią w Wisconsin.*

Kiedy tak stałam pogrążona w negatywnych myślach, przyglądając się padającemu śniegowi, do okna zbliżyła się młoda

kobieta ze swoim chłopakiem. Ona również zatrzymała się, aby wyrzucić przez okno i popatrzeć na to, co mi przysparzało udręki, tyle że ona zachwyciła się tym, co zobaczyła. „O rany, jakie to piękne” – powiedziała.

Jej słowa natychmiast przeniosły mnie do rzeczywistości. Bez wątpienia musiałam zmienić swój sposób myślenia. Podczas gdy moje ciało produkowało hormony stresu, jej produkowało hormony miłości.

Większość naszych myśli wyraża jedną z dwóch emocji: miłość lub strach. Myśli pozytywne, takie jak współczucie, empatia i radość są rozszerzeniem emocji miłości, podczas gdy myśli negatywne, takie jak gniew i nienawiść, biorą się ze strachu. Moja reakcja oparta była na strachu: *Jak dotrę do domu? Kto zajmie się moimi pacjentami? Zatrzymaj się i naucz się wsłuchiwać w „taśmy”, które puszczasz w swoim umyśle, i stań się świadom swoich negatywnych myśli. Możesz nawet nosić ze sobą mały notes, aby spisywać w nim swoje negatywne myśli i to, co je wywołuje. Za każdym razem, kiedy masz negatywną myśl, zrób sobie przerwę. Zapytaj sam siebie: „Czego ja się boję? Czy jest jakiś sposób, aby zmienić swoją reakcję?”. Odpowiedzi mogą cię zdziwić.*

Oprócz tego zacznij zwracać uwagę na to, kim są twoi przyjaciele. Czy w pracy przebywasz w towarzystwie malkontentów? Czy kiedy się z nimi spotykasz, skupiacie się na rozmawianiu o negatywnych aspektach ludzi, polityki i różnych sytuacji? Moja babcia zwykła mówić: „Pokaż mi, kim są twoi przyjaciele, a ja powiem ci, kim ty jesteś”.

To zupełnie normalne, że od czasu do czasu dajemy upust swoim emocjom, kiedy jesteśmy sfrustrowani lub smutni. Zazwyczaj to pomaga nam czuć się lepiej. Ale jeżeli się nad nimi rozwodzimy, albo jeszcze do tego pozwalamy, aby inni dokładali się do naszej

zgryzoty, to tak naprawdę pogarszamy sytuację zamiast polepszać. Postaraj się przestawać z ludźmi, którzy nie potęgują twoich negatywnych myśli i uczuć. Nie masz pojęcia, w jak wielkim stopniu tacy ludzie wpływają na twój sposób myślenia.

Dzięki zmianie swoich myśli zmieniamy swoje życie. Zapamiętaj sobie tę jedną, prostą mantrę: „Właściwe myśli, właściwe uczynki, właściwe działanie”.

### **65. Mów tak na tak: Wzbudź pozytywne emocje**

Myślę, że większość ludzi intuicyjnie wyczuwa, iż pozytywne myśli i emocje są dobre dla ich zdrowia. Jednak należy zapamiętać, że istnieje subtelna różnica pomiędzy myśleniem o pozytywnej emocji a jej faktycznym doświadczaniem lub odczuwaniem. Na przykład, kiedy myślisz o miłości, to myśli te w danej chwili mogą wywołać uśmiech na twojej twarzy lub sprawić, że będziesz czuł się szczęśliwy. Ale *odczuwanie* miłości może wiązać się z silniejszymi korzyściami fizycznymi. Pomyśl o swoim nowo narodzonym dziecku, wnuku lub ulubionym zwierzątku. Jakie odczucia w twoim ciele wywołuje miłość, którą darzysz każdą z tych istot?

Pozytywne myśli i emocje pozwalają nam jaśniej myśleć, być bardziej kreatywnymi, rozwiązywać poważniejsze problemy, a nawet poprawiać nasze relacje i wyniki w pracy. Natomiast wierzenia i myśli negatywne działają w zupełnie przeciwny sposób – ograniczają nasz potencjał.

Naukowcy z *HeartMath Institute* przeprowadzili wiele interesujących badań mających na celu zgłębić relację występującą pomiędzy sercem a mózgiem. Odkryli, że serce pozostaje w ciągłym kontakcie z mózgiem, któremu dostarcza informacji ze

środowiska. Serce wysyła do mózgu sygnały – przypomina to system ostrzegawczy. Ludzki wzorec zmienności rytmu zatokowego (różnica w czasie pomiędzy uderzeniami serca) jest markerem autonomicznego układu nerwowego. Kiedy zmienność rytmu zatokowego jest niska, wtedy występuje większe ryzyko ataku serca lub nagłej śmierci sercowej. Niska zmienność rytmu zatokowego wskazuje, że autonomiczny układ nerwowy jest nieelastyczny – ten wzorec dostrzegany jest u osób z zaawansowaną chorobą serca lub doświadczających stresu. Kiedy wzorec zmienności rytmu zatokowego jest chaotyczny, mózg rejestruje tę informację jako zagrożenie i natychmiast powiadamia autonomiczny układ nerwowy, aby zacząć uwalniać hormony stresu.

Dobra wiadomość jest taka: zmienność rytmu zatokowego można poprawić za pomocą serii prostych technik, które nie tylko wpłyną na twój sposób oddychania, ale również zmienią twój wzorec myślowy. Możesz doświadczyć tego już teraz, wykorzystując technikę HeartMath zwaną oddychaniem sercem, o której wspominałam w Perle 46. W trakcie oddychania zauważysz, że ciało będzie przechodzić od stanu współczulnego, czyli pobudzonego, do stanu parawspółczulnego, czyli zrelaksowanego. Twój wzorec zmienności rytmu zatokowego ulegnie poprawie i stanie się bardziej spójny, zorganizowany. Sygnały wysyłane przez serce do mózgu przekażą, że wszystko jest w porządku. W rezultacie będziesz miał lepszy dostęp do wyżej funkcjonujących obszarów mózgu, a skutkiem tego będzie poprawa pamięci i sprawniejsze podejmowanie decyzji, zwiększona wydajność na egzaminach, lepsza jakość snu oraz mniejsze odczuwanie bólu i lęku. Ta prosta, a jednak skuteczna technika może mieć głęboki wpływ na samopoczucie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Oto kolejny prosty trik: kiedy zauważysz, że twój umysł zaczyna skupiać się na negatywnej myśli, spróbuj myśleć o czymś pięknym i inspirującym, na przykład o twoim szczeniaku, koniu, nowo narodzonym dziecku lub wnuku. Z chwilą, gdy twój umysł przyjmie negatywną myśl, wyobraź sobie piękne złote drzwi, pośrodku których znajduje się duży złoty klucz. Kiedy zaczniesz przekręcać w zamku ten złoty klucz, myśl pozytywnie i czuj, jak emocja miłości i wdzięczności obmywa całe twoje ciało.

## **66. Wyrób w sobie nawyk odczuwania wdzięczności**

Kiedy po raz ostatni zatrzymałeś się i pozwoliłeś sobie na odczuwanie wdzięczności za coś, co jest obecne w twoim życiu? Nie mam na myśli wdzięczności za prezent, który ktoś ci dał na urodziny, czy wdzięczności za to, że sąsiad podlał ci kwiaty. Mówię tutaj o głębokiej i szczerzej wdzięczności, która rodzi się z uświadomienia sobie i z doceniania czegoś, co prawdopodobnie bierzesz za pewnik, jak na przykład to, że budzisz się każdego ranka i jesteś zdrowy, albo że budzisz się w ciepłym i przytulnym łóżku w ładnym domu, a nie gdzieś pod mostem czy na zimnej ulicy.

W 2002 roku wraz ze współzałożycielką *Pacific Pearl La Jolla*, Rauni King, wybrałam się w podróż do zubożałej części południowych Indii o nazwie Tamilnadu. Rauni jest również współzałożycielką *Scripps Center for Integrative Medicine* i ma trzydziestoletnie doświadczenie w pracy jako pielęgniarka na oddziale intensywnej terapii. Zaproszono nas do Indii na prośbę naszego przyjaciela doktora Buda Rickhi, abyśmy pomogły w budowie placówki medycznej. Od czasu naszej pierwszej wizyty, przy

wspieraniu wielu ofiarodawców, wybudowano szpital na 250 łózek – *Sri Narayani Hospital and Research Centre* – w którym na pełnym etacie pracuje 65 lekarzy.

Jeden moment w szczególności definiuje to, czym dla mnie jest wdzięczność. W trakcie jednej z naszych podróży zaprosiłam moją współpracowniczkę Liz do odwiedzenia szpitala. Nasza fundacja, Miraglo, ufundowała centrum dializ i bardzo chcieliśmy zobaczyć, jak ono funkcjonuje. Centrum dializ działa 24 godziny na dobę, a ponieważ *Sri Narayani Hospital* otacza darmową opieką zdrowotną wszystkich potrzebujących, zawsze jest pełny pacjentów. Dializa to prawdziwy dar życia, ponieważ bez leczenia każdego z poważną chorobą nerek czeka śmierć. Kiedy szliśmy w kierunku oddziału dializ, półprzytomna kobieta w zabrudzonym sari leżała na podłodze. Gdzie indziej na noszach leżał nieprzytomny mężczyzna, a jego żona siedziała obok i wachlowała go papierową torbą. Jakiś młody mężczyzna przebiegł pędem obok nas, trzymając na rękach prawie nieprzytomne dziecko. Każde urządzenie do dializy było używane, więc wszyscy ci ludzie musieli czekać na swoją kolej. Wyobraź sobie przez chwilę, jaki musiał panować tam chaos. Pamiętam, jak Liz spojrzała na mnie i powiedziała: „Nigdy więcej nie będę narzekać. Jestem taka wdzięczna za wszystko, co mam w swoim życiu”. Wiem, że wypowiedziała te słowa zupełnie serio, ponieważ jedyna różnica między nimi a nami była taka, że my mieliśmy szczęście i spoczywała na nas Boża łaska.

Nad korzyściami zdrowotnymi wynikającymi z wyrażania wdzięczności przeprowadzono nawet badania. Dr Robert Emmons, badacz z uniwersytetu kalifornijskiego, dzięki badaniom dowiedział się, że osoby, które okazują wdzięczność, są zdrowsze, częściej ćwiczą, mają mniej problemów fizycznych

i ogólnie czują się lepiej. Ludzie wdzięczni doświadczają więcej pozytywnych emocji, odczuwają większą satysfakcję z życia i są większymi optymistami. Co więcej, według dr. Emmons, osoby o silnych skłonnościach do wyrażania swojej wdzięczności mogą wykazywać się większym współczuciem i wielkodusznością wobec innych.

### **Załącz dzienniczek wdzięczności**

Spisz rzeczy, za które jesteś wdzięczny. To znakomity sposób, aby skupić się na dobrych rzeczach i zmienić myślenie z negatywnego na pozytywne. Każdej nocy przed pójściem do łóżka spisz przynajmniej pięć rzeczy, za które w życiu jesteś wdzięczny. To nie muszą być żadne wielkie rzeczy (choć oczywiście za nie również możesz być wdzięczny). Możesz być wdzięczny za to, że masz ciepłe łóżko do spania, za to, że widzisz i słyszysz, za zdrowie swojej rodziny albo choćby za to, że możesz trzymać w ręce długopis i pisać. Im więcej rzeczy odkrywamy, za które możemy być wdzięczni, tym coraz bardziej myślimy pozytywnie. To z kolei prowadzi do korzyści fizjologicznych, które wypływają z pozytywnego myślenia i pozytywnych emocji.

## **67. Miej pozytywne oczekiwania**

Od początku 1939 roku choroba niedokrwienna serca była często leczona operacją chirurgiczną zwaną podwiązaniem tętnicy piersiowej wewnętrznej. Chirurg nacinał tętnicę biegnącą wzdłuż ściany klatki piersiowej. Eksperci medyczni wierzyli, że

tego rodzaju zabieg poprawia przepływ krwi do serca, więc przez lata był to rutynowy sposób leczenia choroby serca.

Dwadzieścia lat później pewien wnikliwy lekarz zaczął powątpiewać, czy owa procedura medyczna faktycznie pomaga w leczeniu choroby niedokrwiennej serca. Aby znaleźć odpowiedź na to pytanie, przeprowadzono dodatkowe badanie, podczas którego część pacjentów przeszła zabieg podwiązania tętnicy piersiowej wewnętrznej, podczas gdy innym wykonano małe nacięcie na klatce, ale nie naruszono tętnicy. Innymi słowy, niektórzy pacjenci przeszli zabieg pozorny. Badacze byli w szoku, ponieważ pacjenci, którzy przeszli zabieg pozorny, doświadczyli takiej samej poprawy zdrowia, jak ci, których tętnice faktycznie przecięto. Chirurdzy musieli zaakceptować fakt, że zabieg, który przeprowadzali przez ostatnie 20 lat, nie był lepszy od placebo.

Jak już wiemy, *placebo* odnosi się do każdej formy leczenia, w trakcie którego pacjenci wierzą, że są poddawani korzystnej dla nich terapii lub przyjmują środek leczniczy, a w rzeczywistości dostają coś, co nie ma żadnych sprawdzonych właściwości uzdrawiających. W badaniu przeprowadzonym przez grupę chirurgów ortopedów na pacjentach z bólem kolan dwie grupy pacjentów zostały poddane prawdziwemu zabiegowi chirurgicznemu, a na trzeciej zastosowano leczenie placebo. Po raz kolejny rezultaty pokazały, że pacjenci z grupy placebo doświadczyli takich samych pozytywnych zmian, jak pacjenci z grup, na których przeprowadzono prawdziwe leczenie – ból kolana został złagodzony u pacjentów ze wszystkich trzech grup!

W obu tych przykładach należy mieć na uwadze fakt, że pacjentom wmówiono, iż przechodzą prawdziwe leczenie. Znajdowali się pod narkozą, na ich skórze zrobiono nacięcie chirurgiczne i leżeli w szpitalu. Podjęto wszystkie identyczne kroki,



jak w przypadku prawdziwego leczenia, tyle że nie była to rzeczywista interwencja terapeutyczna. Niemniej wszyscy pacjenci wierzyli, że byli leczeni, i właśnie ta wiara była kluczem.

Oczywiście w wielu przypadkach zabieg chirurgiczny jest konieczny, ponieważ może uratować komuś życie. Ale w sytuacjach takich jak te, to naprawdę ciekawe, że pacjenci zauważyli częściowe ustąpienie objawów chorobowych tylko dlatego, że uwierzyli, iż naprawdę byli poddawani operacji.

Już dawno temu nauczyłam się, że nawet sposób podawania pacjentowi recepty może wpłynąć na to, jak zareaguje na dany lek. Kiedy byłam młodsza, wręczałam pacjentowi receptę, mówiąc: „Spróbujmy tego. Zobaczymy, czy się coś poprawi”. Później zdałam sobie sprawę, że gdybym naprawdę wierzyła, iż przepisany lek zadziała, włożyłabym w to więcej energii. Dzisiaj, kiedy wręczam pacjentowi receptę, mówię: „To na pewno zadziała”.

Akt wręczania pacjentom recepty ma miejsce tysiące razy każdego dnia w szpitalach i gabinetach lekarskich na całym świecie. Podawanie recepty i mówienie przy tym, że to mu pomoże, sprawia, że pacjent zaczyna mocniej wierzyć, iż rzeczywiście jest w stanie dzięki temu wyzdrowieć. W trakcie swojej podróży ku wyzdrowieniu miej pozytywne nastawienie i intencje. Wyobraź sobie, że czujesz się dobrze i jesteś zdrowy.

### **Oczekiwanie i nadzieja to potężne lekarstwa**

Dr Irving Kirsch, zastępca dyrektora programu badań nad placebo w *Harvard Medical School*, twierdzi, że wszystkie reakcje organizmu na placebo mają związek z oczekiwaniami i nadziejami: jeśli oczekujemy, że wydarzy się coś dobrego, to tak

będzie. Doktor Kirsch przeanalizował 38 badań klinicznych, w których brało udział ponad 3000 pacjentów z depresją. Doszedł do wniosku, że 75 procent efektu leków przeciwdepresyjnych można było osiągnąć również przy użyciu placebo. Jeśli można uzyskać takie rezultaty, stosując placebo, należy podać w wątpliwość wypisywanie 114 milionów recept na leki przeciwdepresyjne każdego roku, zwłaszcza że wiele z tych leków ma poważne skutki uboczne (takie jak samobójstwo).

## 68. Znajdź empatycznego lekarza

Jerome Frank jest badaczem psychoterapii, który postanowił znaleźć odpowiedź na pytanie: „Co sprawia, że ludzie zdrowieją?”. W swojej książce z 1961 roku, *Persuasion and Healing* zasugerował, że do wyzdrowienia potrzebna jest wspólna wiara zarówno lekarza, jak i pacjenta, że wyzdrowienie jest możliwe i że na pewno do niego dojdzie. Wierzył, że do wyzdrowienia potrzebna jest empatyczna atmosfera i ufna relacja.

Jednak doktor Frank na tym nie skończył. Dodał, że do wyzdrowienia potrzebny jest swego rodzaju rytuał, jak na przykład rytuał pozornego zabiegu chirurgicznego. Jednym z najpotężniejszych rytuałów uzdrawiających jest wypisywanie i wręczanie recepty. Kiedy lekarz wręcza pacjentowi receptę, to na niej znajduje się odpowiedź na ból i cierpienie chorej osoby. Cuda mogą się zdarzyć, kiedy ów rytuał przeprowadzany jest w świętym miejscu – w tym wypadku jest to gabinet lekarski. Oprócz tego wyzdrowienie wymaga jeszcze wiary!



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

**Dr Mimi Guarneri** jest kardiologiem, specjalistką chorób wewnętrznych, medycyny nuklearnej i integracyjnej medycyny holistycznej. Kiedy zauważyła potrzebę bardziej wszechstronnego podejścia do leczenia chorób układu krążenia, zdecydowała się założyć Scripps Center for Integrative Medicine, gdzie jako pierwsza zaczęła stosować najnowocześniejszą technologię badania obrazowego serca i układać zindywidualizowane programy, mające na celu zmienić styl życia pacjentów, aby w ten sposób zapobiegać i leczyć choroby układu krążenia.

W tej książce łączy współczesną naukę i starożytną mądrość, aby obudzić zdolność samouzdrawiania ciała, umysłu i ducha.

### Dzięki temu przewodnikowi zrozumiesz:

- dlaczego geny nie określają Twojej przyszłości,
- jaką dietę stosować aby wesprzeć swoje zdrowie,
- jak zamienić stres w siłę,
- wagę holistycznego zdrowia psychicznego,
- swoje relacje i naprawisz je,
- uzdrawiającą moc swoich myśli,
- i wzmocnisz swoją duchowość oraz uzdrowisz ciało energetyczne.

### Najskuteczniejsze techniki uzdrawiania dla Ciebie.

Patroni:



**naturoterapia**  
w praktyce

MIESIĘCZNIK  
**SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



**Wellnessday.eu**  
kobięcy portal zdrowego stylu życia



**Talizman.pl**  
CZAS NA SZCZĘŚCIE



**Psychotronika.pl**  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-7377-872-6



9 788373 778726