

UZDRAWIANIE CIAŁA ZA POMOCĄ UMYSŁU



**DR DAVID R.
HAMILTON**



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**UZDRAWIANIE
CIAŁA
ZA POMOCĄ
UMYSŁU**

Słuchaj Radia HayHouse na
www.hayhouseradio.com

UZDRAWIANIE CIAŁA ZA POMOCĄ UMYSŁU



**DR DAVID R.
HAMILTON**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek
KOREKTA: Krystyna Bezubik
Ilustracje na okładce: © gigello, © Andrea Danti – Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2012
ISBN 978-83-7377-518-3

Tytuł oryginału: HOW YOUR MIND CAN HEAL YOUR BODY
Copyright © 2008 by David Hamilton
Originally published in 2008 by Hay House UK Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
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.



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 – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla Ryana, Jake'a oraz Ellie
– wnieśliście ogromne dawki radości do naszej rodziny.*

*Wspaniałe osiągnięcia są dla tych, którzy wierzą,
że są w posiadaniu czegoś znacznie potężniejszego
niż okoliczności, w jakich się znajdują.*

– Bruce Barton

Spis treści

Podziękowania	9
Wstęp	11
CZĘŚĆ I: UMYŚŁ MOŻE UZDRAWIAĆ CIAŁO	17
1. Moc pozytywnego myślenia	19
2. Moc wiary	37
3. Lekarstwa działają, ponieważ w nie wierzymy	51
4. Moc plastyczności	65
5. Umysł może wyleczyć ciało	73
6. Moc wizualizacji	85
7. Stresować się czy nie stresować – wybór należy do ciebie ..	105
8. Technika wizualizacji	115
9. Moc afirmacji	131
CZĘŚĆ II: HISTORIE Z ŻYCIA WZIĘTE	137
Wprowadzenie	139
10. Rak	141
11. Serce	163
12. Regeneracja	171
13. Ból i zespół przewlekłego zmęczenia	179
14. Wirusy, alergię i choroby autoimmunologiczne	187
15. Odchudzanie	203

CZĘŚĆ III: NA ZAKOŃCZENIE	207
16. Moc miłości	209
Załącznik I: Uzdrawianie w Polu Kwantowym (QDF)	223
Załącznik II: Wizualizacje	235
Załącznik III: Wizualizacje DNA	297
Bibliografia	301
O Autorze	321

Podziękowania

Przede wszystkim chciałbym podziękować mojej partnerce, Elizabeth Caproni, za jej nieustanną miłość i wsparcie. Nabrałem przy niej wiary w siebie, dzięki czemu mogę pisać i przemawiać na obecnym poziomie świadomości.

Odkąd pamiętam, mama i tato zachęcali mnie, bym robił to, co chcę i wierzył w to, że mogę to robić. Oto wiadomość dla was: właśnie to robie! Dziękuję.

Ogromne podziękowania należą się wszystkim ludziom, którzy podzielili się swoimi osobistymi opowieściami, zamieszczonymi w tej książce oraz tym, których historie nie zostały załączone w ostatecznej wersji książki. Jestem przekonany, że inspirujemy innych własnym przykładem. Chciałbym podziękować wszystkim, którzy podzielili się swoimi opowieściami – niezależnie od tego, czy zostały włączone do książki czy też nie – poprzez ten akt odwagi zainspirowaliście wielu ludzi do odkrycia, że oni również mogą się uzdrowić. Żadne słowa nie są w stanie wyrazić, jak wielkie ma to znaczenie.

Chciałbym podziękować Kevinowi Doherty za wspaniałą pracę przy edycji tej książki oraz Lizzie Hutchins za profesjonalne porady. Korzystając z okazji, iż jest to moja trzecia książka wydana przez Hay House, pragnę podziękować wszystkim, obecnym i byłym, pracownikom Hay House UK za ich serdeczność oraz za to, że traktują mnie jak członka „rodziny”.

Dziękuję również mojemu przyjacielowi, Kevinowi Waite’owi, za przeczytanie (dwukrotne) pierwszego szkicu tej książki, za cen-

ne sugestie oraz opracowanie niektórych wspaniałych wizualizacji – przyczynił się do powstania ostatecznej wersji tej książki.

Chciałbym także podziękować mojemu przyjacielowi, Bryce'owi Redfordowi, za wsparcie, inspirację i motywację.

Konsultowałem się z różnymi ekspertami w sprawie pewnych istotnych zagadnień zawartych w tej książce. Pragnę podziękować przede wszystkim Barbarze Andersen, Fabrizio Benedetii, Lyn Freeman oraz Stephenie Wai-Shan Louie za ich pomoc, przesłanie ważnych danych dotyczących badań naukowych oraz nakierowanie mnie na istotne informacje, których nie byłem świadom.

Pisząc tę książkę spędziłem wiele czasu w kawiarniach, a te, w których bywałem najczęściej, traktowałem właściwie jako swoje miejsce pracy. Dlatego pragnę również podziękować personelowi Starbucks i Caffé Nero w Windsorze w Wielkiej Brytanii, za stworzenie dla mnie idealnej atmosfery do pisania książki.

Wstęp

Książka ta dotyczy wykorzystania umysłu do uzdrawiania ciała. Po napisaniu swojej pierwszej książki *It's the thought that counts* (z ang. *Najważniejsza jest myśl*), w której opisałem związek umysł-ciało (oraz umysł-świat), wielu ludzi zaczęło pytać mnie, jak mogą wykorzystać ten związek do uzdrawiania ciała. Opowiadałem o tym na wykładach oraz na prowadzonych przeze mnie warsztatach. Na jednym z nich, pewna kobieta zapytała mnie, czy planuję o tym napisać. Następnego dnia zacząłem pisać tę książkę.

Książka ta dostarcza praktycznych narzędzi, które można wykorzystać do uzdrawiania różnego rodzaju chorób. Dziesięć lat temu istniało stosunkowo niewiele dowodów naukowych odnośnie uzdrawiania ciała za pomocą umysłu, chociaż przemawiało za tym wiele faktów. Z każdym tygodniem publikowane są nowe badania, które coraz wyraźniej wskazują na to, że byliśmy w błędzie zakładając, iż umysł nie jest w stanie uzdrowić ciała.

Od 2006 roku wykazano wiele korzystnych rezultatów wizualizacji stosowanej w rehabilitacji po udarze mózgu oraz urazach kręgosłupa, a także przez pacjentów z chorobą Parkinsona. Pacjenci wyobrażają sobie po prostu, że poruszają się w prawidłowy sposób, co stymuluje, na poziomie mikroskopowym, ich kończyny, a także związane z nimi obszary mózgu. W rezultacie, w miarę upływu czasu ich ruchy stają się coraz bardziej płynne. W przypadku udarów dochodzi nawet do regeneracji niektórych uszkodzonych obszarów mózgu.

Wieloletnie badania nad efektem placebo udowodniły, że nasze przekonania wpływają na wszelkie dolegliwości, łącznie z astmą, katarem siennym, infekcjami, bólem, chorobą Parkinsona, depresją, niewydolnością serca, dusznicą, artretyzmem, zespołem przewlekłego zmęczenia, wrzodami żołądka i bezsennością, a także na takie wskaźniki jak poziom cholesterolu we krwi, ciśnienie krwi, wyniki sportowe, waga ciała oraz poziom hormonów wzrostu i hormonów układu odpornościowego. Najnowsze badania naukowe wykazały zmiany w biochemii mózgu u osoby przyjmującej placebo z przekonaniem, iż jest to prawdziwe lekarstwo. Teraz wiemy już na pewno, że myśli, emocje i przekonania nie są jedynie subiektywnymi wytworami umysłu, lecz wywołują rzeczywiste, chemiczne i fizyczne zmiany w mózgu oraz w całym organizmie.

W książce tej ośmielam się sugerować, że większość chorób można uzdrowić za pomocą umysłu, a przynajmniej można w ten sposób poprawić stan swojego zdrowia. Zdaję sobie sprawę z tego, że jest to poważna deklaracja. Gdy w grę wchodzi jednak zdrowie i życie człowieka, nie zawsze możemy pozwolić sobie na czekanie, być może nawet kolejne dziesięć lat, aż nauka nadrobi zaległości i opublikuje badania dotyczące przypadków wyleczenia konkretnych chorób za pomocą umysłu. Nie wszyscy ludzie mają tyle czasu.

Większym błędem byłoby stwierdzenie, że umysł z całą pewnością nie jest w stanie uzdrowić ciała, chociaż nie zostało to potwierdzone naukowo. Dotychczas odkryliśmy zaledwie wierzchołek góry lodowej rzeczywistego ludzkiego potencjału. Einstein powiedział: „Wciąż nie zdajemy sobie sprawy nawet z jednej tysięcznej jednego procenta tego, co objawia nam natura”. Powinniśmy wziąć pod uwagę możliwość, że odkryjemy jeszcze wiele informacji potwierdzających zdolność uzdrawiania ciała za pomocą umysłu z niemal wszystkich dolegliwości.

Niektórzy mogą sądzić, że dają ludziom fałszywą nadzieję, ale myślę, że jest to przejaw negatywnego podejścia. Poeta, John

Lydgate, napisał: „Możesz dogadzać niektórym ludziom przez cały czas, lub czasem dogodzić wszystkim, ale nigdy nie dogodzisz wszystkim ludziom przez cały czas”. Wolę dawać ludziom nadzieję i patrzeć jak wykorzystują ją dla swojego zdrowia, niż wystrzegać się pokazywania im nowych możliwości z obawy przed niepowodzeniem w osiągnięciu pożądaných rezultatów.

Gdy pracowałem jako naukowiec w branży farmaceutycznej, w biurze, które dzieliłem z około dwudziestoma innymi osobami lubiłem przyglądać się około trzydziestu różnym roślinom. Zieleń wprowadzała miły nastrój w otoczeniu. Małe rośliny stanowiące większość, stały na parapecie i były pierwszą rzeczą, na którą zwracało się uwagę, wchodząc do biura. To był przyjemny widok.

Pracowałem tam już wtedy ponad rok, gdy ktoś nieostroźnie strącił roślinkę z parapetu. O mały włos doniczka nie rozbiła się na jego stopach. Na szczęście nic nikomu się nie stało, ale niewiele brakowało. Następnego dnia po całym dziale krążyła notatka służbowa, zabraniająca stawiania roślin na parapecie, w celu uniknięcia potencjalnych wypadków. Nigdy już ich tam więcej nie widziałem.

Usunięcie roślinek z parapetu nie było konieczne – wystarczyłoby notka z prośbą o większą ostrożność. Sądzę, że czasem koncentrujemy się za bardzo na negatywnych aspektach sytuacji i często – zwłaszcza w przypadku wyznaczania celów – nie sięgamy zbyt wysoko z obawy, że coś nam się nie uda.

Pisząc tę książkę, mierzę wysoko. Jestem przekonany, że większość ludzi odnajdzie w niej coś wartościowego, ale zdaję sobie sprawę, iż nie dogodzę wszystkim. Jeśli nie możesz się wyleczyć, wiedz, że moją szczerą intencją jest udzielenie pomocy i naprawdę wierzę w to, że wszyscy posiadamy zasoby nie odkrytego potencjału w naszym wnętrzu.

Zawsze byłem typem „motywatora”. Gdy dorastałem, lubiłem pomagać ludziom osiągać cele i budować wiarę w siebie. W wieku

dwudziestu kilku lat zostałem trenerem lekkiej atletyki. Przeważnie osiągałem dobre, a nawet świetne rezultaty. Niektórzy obserwatorzy krytykowali mnie za to, że daję fałszywą nadzieję i lepiej byłoby zachęcać sportowców do osiągnięcia mniejszych rezultatów lub pozostać przy bardziej „realistycznych” celach. Co to znaczy „realistyczny”? To tylko czyjaś ocena, a nie fakt.

Rozumiałem jednak punkt widzenia moich krytyków, nawet gdy nie zgadzałem się z nimi. Było mi przykro, gdy patrzyłem na cierpienie młodego trójskoczka, którego trenowałem, gdy nie skoczył tak daleko jak chciał w ramach UK National Junior League Athletics Final w 1999 roku. Zwłaszcza, że wzbudziłem w nim przekonanie, iż może zdobyć złoty medal. Myślę jednak, że bez tego przekonania jego szanse na zdobycie złotego medalu równałyby się zeru. Dzięki temu przekonaniu naprawdę był blisko wygranej.

Tak naprawdę, gdyby jeden z jego skoków nie został potraktowany jako „spalony” (czubek dużego palca u nogi wystawał o jeden milimetr na plastelinę za belką), wygrałby złoty medal przewagą trzydziestu centymetrów. Było mi go żal, bo widziałem jak bardzo jest zawiedziony, że nie udało mu się osiągnąć tego, czego pragnął. Jestem jednak pewny, że gdyby nie wierzył w możliwość zdobycia medalu, nigdy nie wykonałby takiego skoku, nie mówiąc już o tym, iż stał się naprawdę dobrym skoczkiem.

Podobnie jest w przypadku wykorzystania umysłu do uzdrawiania ciała. Wierzę, że sięgając wysoko, a nawet stawiając sobie bardzo ambitne cele (np. całkowite uzdrowienie ciała) możemy osiągnąć niezwykle rezultaty. Jeśli nie odważymy się spróbować, nigdy nie dowiemy się, jakie są nasze możliwości.

Mark Twain napisał: „Tańcz, jakby nikt nie patrzył; kochaj, jakbyś nigdy nie został zraniony; śpiewaj, jakby nikt nie słuchał; żyj, jakby był raj na ziemi”.

Wykorzystanie umysłu do uzdrawiania ciała nie jest niczym nowym. Ludzie korzystali z takiej formy samouzdrawiania przez

tysiące lat. Mające ponad 3000 lat przekazy wedyjskie nawiązują na przykład do wykorzystania umysłu do uzdrawiania poprzez medytację.

W oparciu o przekonanie, iż umysł może wpływać na większość dolegliwości fizycznych, umieściłem alfabetyczną listę dolegliwości i chorób na końcu tej książki, wraz z wizualizacjami, które można wykorzystać do ich uzdrawiania lub łagodzenia objawów.

Przez ponad 26 lat zgłębiałem zagadnienie mocy umysłu (pierwszą książkę w tym temacie – *The Magic Power of the Mind* [z ang. *Magiczna moc umysłu*] autorstwa Waltera M. Germain'a – przeczytałem w wieku 12 lat). Odkryłem, że intuicyjnie wiemy, jak się uzdrowić. Wiemy, że powinniśmy się wyciszyć i zmniejszyć stres. Wiemy również, że powinniśmy zmienić nastawienie na bardziej pozytywne. Warto więc zapoznać się z zasadami skutecznej wizualizacji.

Zebrałem osobiste historie ludzi z całego świata, którzy wyleczyli się z poważnych chorób, takich jak rak i cukrzyca, a także mniej poważnych dolegliwości, takich jak katar sienny i ból. Zapoznając się z nimi, ze zdziwieniem odkryłem pewne uderzające podobieństwo. Wszyscy ci ludzie korzystali z tych samych zasad, które podpowiadała im intuicja. Zgadzały się one z zasadami, których nauczałem i które w jakiś sposób również „intuicyjnie wiedziałem”. Ujawniam je w pierwszej części tej książki, a w drugiej przedstawiam możliwości ich zastosowania w praktyce.

Książka ta została podzielona na trzy części. W Części I prezentuję badania związane z wyłaniającą się w szybkim tempie nauką badającą połączenie umysłu z ciałem. Załączam też dowody na istnienie efektu placebo oraz wpływu mocy pozytywnego myślenia na nasze ciało, przedstawiając najnowsze badania nad wpływem naszych myśli i emocji na mikro-zmiany w mózgu, a także przełomowe badania nad wykorzystaniem umysłu do uzdrawiania ciała.

Część II tej książki zawiera osobiste historie wyleczenia. Autorzy tych historii byli na tyle mili, by podzielić się swoim doświadczeniem związanym z wykorzystaniem umysłu w leczeniu różnego rodzaju chorób. Opisali wykorzystywane przez nich wyobrażenia oraz napisali, jak często wizualizowali. Mają oni nadzieję, że swoim osobistym przykładem zainspirują innych, by również mogli siebie uzdrowić, a także dostarczą pewnych praktycznych informacji.

Część III niniejszej książki jest najkrótsza, ale pod wieloma względami najważniejsza, ponieważ traktuje ona o mocy miłości. Zawsze wierzyłem w to, że miłość uzdrawia.

Książka zawiera również kilka dodatków. Pierwszym z nich jest opis techniki uzdrawiania, którą nazywam „Uzdrowianiem w Polu Kwantowym”, drugi zawiera listę dolegliwości oraz wizualizacji służących ich leczeniu, a trzeci opisuje wizualizację DNA.

Na łamach tej książki wielokrotnie zalecam wykonywanie wizualizacji wraz z podejmowanymi aktualnie sposobami leczenia. Wizualizacja powinna być więc stosowana jako metoda *dodatkowa*. Wychodzę z założenia, że każdej metodzie terapii towarzyszą pewne przekonania na jej temat. Nie unikniemy tego. Książka ta nadaje myślom kierunek i podpowiada, o czym myśleć, by wspomóc proces leczenia.

Mam nadzieję, że z przyjemnością przeczytasz tę książkę i wyciągniesz z niej korzyści dla siebie.

Z ciepłymi pozdrowieniami,

David Hamilton

Listopad 2008



CZĘŚĆ I

UMYSŁ MOŻE UZDRAWIAĆ CIAŁO



2. Moc wiary



*Zewnętrzne okoliczności życiowe człowieka
zawsze odzwierciedlają jego wewnętrzne przekonania.*

– James Allen



Co by było, gdyby naukowcy odkryli nowy lek, który mógłby uzdrowić większość znanych chorób lub złagodzić ich objawy? Wystarczyłaby tylko jedna tabletką! Czyż lek ten nie trafiłby na pierwszą stronę gazet na całym świecie i nie zyskałby miana najlepiej sprzedającego się leku wszechczasów? Taki lek istnieje już od dawna. Pozwólcie, że wam go przedstawię: to placebo!

Placebo to substancja obojętna, która przypomina prawdziwy lek. Stosuje się je w badaniach klinicznych leków, dzięki czemu można zbadać ich wpływ na grupę badaną w porównaniu z grupą kontrolną. Grupa kontrolna, która otrzymuje placebo, nie powinna doświadczyć poprawy zdrowia, ale tak się dzieje, ponieważ pacjenci wierzą, że naprawdę przyjmują lek. Uzdrawia ich siła umysłu.

Efekt placebo, który początkowo był traktowany jako niedogodność w klinicznych badaniach farmakologicznych, zyskał rangę fenomenu biologicznego, zasługującego na badania naukowe.

Są to słowa Fabrizio Benedetti, profesora neurobiologii z Uniwersytetu w Turynie, światowego autorytetu w kwestii efektu placebo oraz członka Grupy Badawczej Placebo inicjatywy „Umysł/Mózg/Zachowanie” na Uniwersytecie Harvarda.

Wraz z pojawieniem się technologii obrazowania mózgu, zainteresowanie efektem placebo gwałtownie wzrosło. Współczesne badania wykazują, że przyjmowanie placebo z przekonaniem, że jest to prawdziwy lek, aktywuje (rozjaśnia) pewne obszary mózgu tak, jakby pacjent naprawdę przyjmował lek – jego mózg wytwarza bowiem własne, naturalne substancje chemiczne.

Niedawno zjawisko to udowodniono w przypadku pacjentów cierpiących na chorobę Parkinsona. Choroba ta powstaje w wyniku niewystarczającej produkcji dopaminy w określonej części mózgu, co ogranicza zdolność poruszania się. Badania wykazały, że cierpiący na chorobę Parkinsona pacjenci, przyjmujący placebo z przekonaniem, że jest to rzeczywisty lek, poruszają się sprawniej. Obrazowanie mózgu wykazało aktywację obszarów mózgu związanych z poruszaniem się i produkcją dopaminy. Zwiększona sprawność ruchowa nie jest tylko „efektem psychologicznym”, lecz wiąże się z fizycznym zjawiskiem uwalniania dopaminy w mózgu.

SUBSTANCJE CHEMICZNE W MÓZGU

Wytwarzanie substancji chemicznych w mózgu pod wpływem placebo po raz pierwszy udowodnili w 1978 roku naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco. Wykazali oni, że zjawisko analgezji pod wpływem placebo (złagodzenie odczucia bólu) zachodzi dzięki temu, że mózg wytwarza własne, naturalne analgetyki (substancje przeciwbólowe). Okazało się, że przypominają one naturalną wersję zaliczanej do opiatów morfiny. Nazywane są opiatami *endogennymi*, ponieważ wytwarzane

są przez organizm. Późniejsze badania potwierdziły podobny wpływ placebo na dowolną dolegliwość – mózg produkował naturalną substancję leczniczą, służącą zwalczaniu choroby.

W mózgu i w całym ludzkim organizmie powstają tysiące naturalnych substancji. Dawson Church, autor *The Genie in Your Genes* (z ang. *Dżin w twoich genach*) twierdzi:

Każdy z nas posiada dostęp do apteki wyposażonej w olśniewający asortyment składników leczniczych: jest nią nasz własny mózg (...). Mózg sam produkuje substancje lecznicze, przypominające leki przepisywane nam przez lekarzy.

W artykule naukowym opublikowanym w 2005 roku na łamach *Journal of Neuroscience* Fabrizio Benedetti pisze: „prawdopodobieństwo ścisłej dodatniej korelacji pomiędzy efektem placebo a daną metodą leczenia jest większe w przypadku aktywnych metod leczenia, z którymi placebo zostało połączone eksperymentalnie”.

Innymi słowy, jeśli podamy pacjentowi lek na daną dolegliwość, a następnie, bez jego wiedzy, zamienimy go na placebo, organizm sam wytworzy substancje chemiczne będące naturalną wersją przyjmowanego na początku leku. Jeśli jest to lek przeciwbólowy, mózg zacznie wytwarzać naturalne substancje przeciwbólowe. Podobnie jest w przypadku depresji – mózg wytwarza wtedy naturalne antydepresanty.

Obrazowanie mózgu wykazuje, że po zastąpieniu leku antydepresyjnego (fluoksetyna – Prozac) placebo dochodzi do aktywacji tych samych obszarów mózgu.

Mózg cały czas produkuje *własne* lekarstwa. To jest właśnie wyższość umysłu nad materią na poziomie molekularnym.

Nie można już ignorować efektu placebo, traktując go jako wytwór wyobraźni. Gdy w coś wierzysz, twój mózg wytwarza sub-

stancje chemiczne, które pełnią niezwykle ważną rolę, dostarczając ci dokładnie tego, co twoim zdaniem powinno się wydarzyć.

Substancje chemiczne produkowane są *pod wpływem* umysłu.

PLACEBO I NOCEBO

Zakłada się, że efekt placebo można zaobserwować w około 35% przypadków. Jest to jednak bardzo duża generalizacja. Wartość ta zmienia się w zależności od choroby, typu badania klinicznego, a nawet osobowości lekarzy podających lek, a także – oczywiście – od pragnienia odzyskania zdrowia przez pacjentów oraz ich wiary w uzdrowienie. W niektórych badaniach efekt placebo występuje od 10 do 100% osób badanych. Dowodzi to, że posiadamy zdolność samouzdrawiania. W niektórych badaniach zdolność ta ujawnia się pod wpływem placebo znacznie wyraźniej niż w innych.

Wiele badań nad efektem placebo skupiało się wokół bólu. W jednym z kanadyjskich badań nad wywoływaniem uczucia bólu podwyższoną temperaturą, ponad 70% osób badanych odczuło ulgę po przyjęciu placebo. Obrazy mózgu wykonane za pomocą rezonansu magnetycznego wykazały zmniejszenie aktywności w obszarach mózgu związanych z reakcją na ból.

Efekt placebo jest zjawiskiem dość powszechnym i często występującym w badaniach klinicznych leków na serce. Wielu naukowców twierdzi, że wynika to z silnego połączenia między mózgiem a sercem. W 2007 roku firma farmaceutyczna ujawniła wyniki badań klinicznych nowego leku na niewydolność serca. Wykazały one poprawę u 66 % pacjentów przyjmujących lek, co jest dobrym wynikiem w tego typu badaniach. Okazało się jednak, że placebo wywołało te same rezultaty u 51% pacjentów.

W 1988 roku badanie kliniczne leku acyclovir jako lekarstwa na zespół przewlekłego zmęczenia przeprowadzone przez

naukowców z Amerykańskiego Narodowego Instytutu Chorób Alergicznych i Zakaźnych wykazało poprawę u 46% badanych przyjmujących lek oraz 42% badanych przyjmujących placebo. W 1996 roku badania kliniczne sterydu (hydrokortyzon) jako lekarstwa na zespół przewlekłego zmęczenia wykazały poprawę u 50% osób przyjmujących placebo. Jedną z badanych kobiet w wieku trzydziestu kilku lat, cierpiącą na ciężki zespół przewlekłego zmęczenia, która była „silnie osłabiona” oraz „nie miała energii, nie mogła pracować i spędzała większość czasu w domu”, wykazała znaczącą poprawę stanu zdrowia pod wpływem placebo.

Wyniki te nie świadczą o tym, że choroba tak naprawdę nie istnieje, jak sądzą niektórzy ludzie, ale o tym, że posiadamy zdolność do zmiany stanu swojego umysłu na taki, który może ją uzdrowić.

W 1997 roku zbadano wpływ leku na łagodny przerost prostaty. Ponad połowa badanych mężczyzn doznała wyraźnej poprawy pod wpływem placebo.

Badania wykazały ponadto, że ta sama substancja może działać jako placebo lub nocebo (efekt nocebo jest przeciwieństwem efektu placebo, polegającym na pojawieniu się objawów chorobowych u pacjenta). Artykuł naukowy opublikowany w 1969 roku na łamach *Psychosomatic Medicine* opisuje eksperymenty, w którym 40 astmatykom podano inhalator z substancją obojętną (para wodna), ale poinformowano ich, że zawiera on alergeny wywołujące obturację oskrzeli (zwężenie dróg oddechowych). U dziewiętnastu osób badanych (48%) zauważono wyraźne zwężenie dróg oddechowych, a dwanaścioro doświadczało pełnego ataku astmy. Objawy ustąpiły, gdy podano im kolejny inhalator, informując, że złagodzi on symptomy, mimo że również zawierał substancję obojętną.

Jednej osobie badanej powiedziano, że inhalator zawiera pyłek kwiatowy. Wkrótce potem doświadczyła ona objawów kataru siennego wraz ze zwężeniem dróg oddechowych. W kolejnym

eksperymentcie powiedziano jej, że inhalator zawiera jedynie alergeny, ale nie ma w nim pyłku kwiatowego. Tym razem zauważono jedynie objawy astmy. Za trzecim razem poinformowano tę osobę, że inhalator zawiera pyłek kwiatowy i po raz kolejny pojawiły się u niej objawy kataru siennego oraz astmy.

PLACEBO A ŚRODKI DOPINGUJĄCE

W 2007 roku przeprowadzono eksperyment polegający na stymulacji nieprofesjonalnych zawodników atletycznych, przygotowujących się do zawodów. Regularnie podawano im morfinę podczas treningu (na potrzeby badawcze). W dniu zawodów potajemnie zamieniono morfinę na placebo. Zawodnicy osiągnęli podobne rezultaty, jak pod wpływem przyjmowania morfiny. Innymi słowy, biegali tak, jak pod wpływem środka dopingującego. Organizm wyprodukował własny środek dopingujący, który nie był sterydem anabolicznym, ale naturalną substancją umożliwiającą osiągnięcie najlepszych rezultatów.

Eksperyment przeprowadzony w 2007 roku na Uniwersytecie Harvarda wykazał, że osoby wykonujące ćwiczenia fizyczne na określonym poziomie trudności osiągały różne rezultaty w zależności od tego, czy wierzyły, że dany rodzaj ruchu jest dla nich korzystny, czy też nie.

W badaniu wzięło udział 84 pokojówki hotelowe, których praca wiąże się z codzienną dawką aktywności ruchowej, przewyższającą zalecenia Ministra Zdrowia Stanów Zjednoczonych. Kobiety te nie zdawały sobie jednak z tego sprawy i większość z nich nie postrzegała siebie jako osoby aktywnej fizycznie. Naukowcy dowiedzieli się, że 56 pokojówek twierdzi, że w ogóle

nie wykonuje ćwiczeń fizycznych. Podzielili więc pokojówki na dwie grupy. Następnie z pierwszą grupą omówili wszystkie wykonywane przez nie w ciągu dnia zadania, począwszy od noszenia ciężkich urządzeń, odkurzania i zmieniania pościeli do generalnych porządków. Pokojówkom z pierwszej grupy wyjaśniono, ile kalorii zużywają, a następnie poinformowano, że ich codzienna dawka ruchu przewyższa zalecenia Ministra Zdrowia.

Po miesiącu naukowcy dokonali pomiarów kobiet. W pierwszej, „poinformowanej”, grupie odnotowano spadek wagi, współczynnika talia/biodra, wskaźnika masy ciała i procentu tłuszczu w organizmie, a także dziesięcioprocentowy spadek ciśnienia krwi. Umysł to potężne narzędzie!

Przekonania mogą wpływać również na wyniki w nauce. Eksperyment opublikowany w 2006 roku na łamach czasopisma *Science* polegał na zbadaniu umiejętności matematycznych 220 studentek, które przeczytały fałszywe raporty z badań naukowych. Połowa studentek przeczytała raport, w którym podano, że naukowcy odkryli geny w chromosomie Y (występujący jedynie u mężczyzn), dzięki którym mężczyźni osiągają o 5% lepsze wyniki w matematyce niż kobiety. Druga grupa przeczytała inny, nieprawdziwy raport, który donosił, że wspomniana przewaga wynika jedynie ze stereotypowego podejścia do dziewczynek i chłopców na początkowym etapie nauki w szkole, a nie z różnic genetycznych.

Studentki, które zapoznały się z raportem głoszącym, iż różnice pomiędzy umiejętnościami matematycznymi mężczyzn i kobiet to tylko stereotyp, a zatem kobiety są równie dobre w dziedzinie matematyki jak mężczyźni, osiągnęły znacznie lepsze wyniki w testach matematycznych niż grupa kobiet, która przeczytała raport o przewadze genetycznej mężczyzn.



Dr David R. Hamilton – niekwestionowany autorytet medyczny o wieloletnim doświadczeniu w branży farmaceutycznej, a także autor światowych bestsellerów. Obecnie podróżuje po całym świecie i prowadzi warsztaty, pomagając ludziom zrozumieć potężny wpływ psychiki na ciało.

Jak możesz uaktywnić leczniczą moc umysłu?

Do zapewnienia zdrowia całemu organizmowi wystarczą wizualizacje, zaszczerpione w Tobie przekonania i pozytywne nastawienie. Dr Hamilton opracował niezwykle skuteczny i całkowicie bezpieczny sposób pokonywania wszystkich schorzeń. Poprzez rewolucyjną metodę uzdrawiania w polu kwantowym pokazuje, jak wyobrażenia i myśli stymulują systemy obronne ciała oraz uruchamiają procesy zwalczania choroby, bólu i dolegliwości fizycznych. Wszystkie przytoczone tezy zostały poparte przemawiającymi do wyobraźni przykładami i wynikami badań.

Twój umysł – najskuteczniejszy lek.

„Jako naukowiec, który zyskał nową świadomość, David może pomóc wielu ludziom w zrozumieniu relacji między ciałem, umysłem a naszą duchową jaźnią”.

– Louise L. Hay

PATRONI:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-518-3



9 788373 775183