


Andreas Winter



Duchowe
przyczyny
chorób
chronicznych

Samouzdrawianie w 10 krokach



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Duchowe
przyczyny
chorób
chronicznych

Andreas Winter



Samouzdrawianie w 10 krokach



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Kamila Wysocka
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-7377-920-4

Copyright © Mankau Verlag GmbH, Murnau: Andreas Winter, 2016,
Original Title: *HEILEN OHNE MEDIKAMENTE – Chronische Krankheiten:
Seltische Ursachen aufdecken und gesund werden Selbstcoaching in zehn Schritten*

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
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

Ważna informacja od wydawnictwa:

Informacje i porady zawarte w tej książce zostały uważnie dobrane i sprawdzone. Jednak wszelkie
wzmianki nie są objęte gwarancją. Ani autor, ani wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za
ewentualne niekorzystne sytuacje czy szkody wynikające ze skorzystania z udzielonych praktycznych
wskazówek. Przedstawione wsparcie i porady dotyczące terapii nie powinny zastępować wizyty
u odpowiedniego lekarza specjalisty, psychologa czy uzdrowiciela, ale jedynie je uzupełniać.



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
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp.....	9
Wprowadzenie.....	11
Odpowiedź na wszystkie pytania	16
Jak działa psychika	19
Algorytm psychiki – formuła sensu życia?.....	19
Nasz mózg – komputer centralny z wody	23
Warunkowanie	29
Koszmar medycyny: efekt placebo	35
Choroby i dolegliwości	43
Nowa definicja choroby.....	43
Wyuczone zaburzenia snu.....	49
Środek na notoryczne spóźnianie się.....	52
Ostatecznie człowiek leczy się sam	54
Stres robi różnicę.....	58
Zaburzenia psychiczne i psychosomatyczne	69
Bóle żołądka i jelit: Twoje życzenie jest rozkazem.....	70
Neurodermatoza wskazuje na nadwrażliwość.....	72
Szumy uszne i krótkowzroczność:	
Ucieczka w głąb siebie	73

Nowotwór: Niszczenie tego, co najczęściej przeszkadza...	75
Lęk wysokości, arachnofobia i źli pasażerowie.....	81
(Auto)coaching	83
Odkrywanie przyczyn.....	84
Dziesięć pytań, które zmieniają życie	86
Przeramowanie: Co nie stresuje Jasia, nie będzie stresować Jana	91
Z praktyki	97
Alergie: Gdy złość przyprawia o chorobę	98
Przeziębienie: Przesąd z dzieciństwa	106
Psychoza: Inteligencja wywołuje „chorobę”	110
Głosy w głowie: Przyjaciele na zarządzenie samotności	113
Depresja pooperacyjna: Choroba czy bezczelność lekarza?.....	115
Lęk: Różne głowy smoka	119
Potrzeba kontroli: Pokonana w 30 minut	123
Obgryzanie paznokci: Niszczenie broni	126
Zaburzenie borderline: Zemsta jako wołanie o pomoc....	129
Demencja: Samolubność już się nie opłaca	132
Migreny: Choroba perfekcjonistów	135
Trauma kryjąca się za traumą.....	137
Chroniczny brak pieniędzy przez poczucie winy	140
Powód staropaniństwa: Zieleń.....	144
Niezdecydowanie przez maltretowanie we wcześniejszym życiu.....	147
Blokada językowa w języku angielskim przez skok w bok	152
ADHD: Duchy, które przywołuję.....	154

Klaustrofobia: Brak chęci powtórnych narodzin	158
Uodpornienie na stres	160
Przekora: Wróg tkwiący we własnej głowie	163
Odwaga zastępuje objawy	165
Posłowie	169
Wykształcenie uzdrowiciela duchowego	174
O Autorze	175
Skorowidz	176

Wstęp

W roku 2007 po raz pierwszy ukazała się moja książka „Duchowe przyczyny chorób chronicznych”. Opisałem w niej, jak dalece chroniczne choroby są związane z naszymi uczuciami i, że kiedy dotknięty nimi uświadomi sobie ich przyczyny, szybko i przede wszystkim bez sięgania po medykamenty zyska szansę na wyzdrowienie. Od tego czasu wielu moich czytelników i klientów potwierdziło ten związek i pokazało, że choroby mają psychiczną przyczynę i znikną, gdy zmniejszy się poziom stresu. Wzmocniony w ten sposób, z biegiem czasu mogłem sprecyzować moje teorie i rozwinąć swoje metody.

Przy tym przez lata stałem się coraz bardziej pewny: przy chorobach chronicznych zawsze jest szansa na wyleczenie. Żadna choroba nie jest nieuleczalna, każdy objaw ma przyczynę, każdy człowiek może być zdrowy jak ryba bez korzystania z procedur medycznych. Nadszedł zatem czas na rozszerzone i zaktualizowane wydanie.

Moja teoria – moja metoda

Objaw jest uwarunkowaną stresem ochroną przed powtórzeniem się przeżytego bez refleksji zagrożenia. Zniknie w mgnieniu oka, jeśli to czego dotyczą obawy, zostanie określone jako subiektywnie niegroźne.

To dzieje się przez świadome zastanowienie się nad przyczynami objawów i ich konsekwencją: emocjonalnym przypomnieniem i ocenieniem przyczyn na nowo z prawdziwą dojrzałością.

Mocną stroną tej metody jest, że człowiek może bardzo szybko osiągnąć generalne uwolnienie się od objawów, bez nawrotów i zmiany miejsca ich występowania.

Jej słabością jest, że pacjent potrzebuje wyobraźni i zdolności do refleksji czy pośrednika do alternatywnego ocenienia traumy.

Iserlohn, marzec 2015



Andreas Winter

Wprowadzenie

Ta książeczka ma być pośrednikiem. Chcę ci pokazać nie tylko współzależności pomiędzy symptomem i przeżyciami, ale zapewnić wsparcie, dzięki któremu samodzielnie odkryjesz działanie przyczyn własnych objawów i będziesz mógł sprawić, że staną się nieszkodliwe.

Ogólnie rzecz biorąc, chodzi o to, że gdy wie się, jakie złe nieuświadomione zdarzenia z przeszłości były przyczyną określonych sytuacji stresowych, można z terażniejszej perspektywy potraktować je jako znacznie mniej szkodliwe. W ten sposób obniża się poziom hormonu stresu we krwi, człowiek czuje się wolny od lęków, zdolny do działania, a siły obronne organizmu wzmacniają się.

Do tej książki powstało nagranie wideo dostępne online (→ strona 96), w którym wymieniam najważniejsze współzależności. Poza tym nie będziemy też wahać się uderzyć w nieco bardziej krytyczne tony. Dziś przekazuje się obraz, że człowiek może nagle, bez żadnej wcześniejszej historii, po prostu zachoro-

wać. Medyczne publikacje naukowe próbują ciągle przekonywać o tym naszych lekarzy i dlatego doradza się szczepienia, regularne badania profilaktyczne i zapobiegawcze amputacje piersi. Dzieci w wieku szkolnym wiedzą, że nie dojdzie do tego, że cała klasa automatycznie zachoruje, jeśli jeden czy dwóch uczniów zachoruje na ospę wietrzną. Gdy już w przypadku chorób infekcyjnych zakłada się, że mają one indywidualne przyczyny, dlaczego nie robić tego także w przypadku objawów takich jak nowotwory, depresje, kamienie nerkowe czy kamienie pęcherza moczowego, osteoporoza czy cukrzyca? Uważam, że powstawanie choroby tak „po prostu” jest nie tylko zupełnie niemożliwe, ale również, że niebezpiecznie jest wierzyć, że tak się dzieje.

Czy znasz przynajmniej jednego człowieka, który nagle zapadł na chroniczną chorobę i jak twierdził, że wzięła się znikąd, a który dotąd wiódł szczęśliwe i pełne spełnienia życie? Ja osobiście nie znam nikogo takiego. Znam jednak setki ludzi, którym mogę dokładnie powiedzieć, co sprawiło, że zachorowali i co jest alternatywą dla ich objawów. Już przez samą tę wiedzę mogą powrócić do zdrowia – szybko i bez pomocy ze strony lekarza.

Nie chodzi tutaj o urojenia, cudowne uzdrowienia, ezoterykę czy przypadkowe spontaniczne wyjście z choroby, ale o jasne, metodyczne i naukowe podejście. Jednak nie jestem przez to biegły w dziedzinie medycyny, ale jako dyplomowany pedagog jestem specjalistą w zakresie nauk humanistycznych i społecznych. Właśnie w ten sposób buduję mosty między dwoma światami. W moim Instytucie Coachingu analizuję biograficzne powody chronicznych zaburzeń (nazywanych ogólnie „chorobami”), zarówno na poziomie cielesnym jak i duchowym. Później uwalniam pacjenta od tych wpływów stosując określoną technikę opartą na rozmowie. Już samo to pomaga w zdrowie-

niu czy zmianie sposobu zachowania. Oczywiście, w systemie istnieją również słabe punkty. Odbiorca określa, czy wysłucha nadawcę. Niemało ludzi jako intelektualną porażkę postrzega, gdy ktoś pokazuje im, że niepotrzebnie przysporzyli sobie kłopotów. To wywołuje często reakcje lękowe, takie jak przekora, ignorancja i arogancja. Naturalnie, nadawca, aby pozostać przy tym obrazie, musi zadbać o potrzebne natężenie pola. To znaczy, że terapeuta powinien móc wyrażać się w taki sposób, aby dotrzeć do swojego pacjenta.

Jeden z moich kolegów zajmował się od niedawna starszym kardiochirurgiem. Powiedział on nieco cynicznie: „Badałem już, rozcinałem i operowałem wielu ludzi, ale nie znalazłem przy tym żadnej duszy...”. Racja! Był do tego tak samo niezdolny, jak gdyby szukał muzyki w radioodbiorniku czy programu pomiedzy częściami komputera. Tego, co prowadzi stado ptaków czy pozwala człowiekowi smucić się albo kochać, nie da się obejrzeć pod mikroskopem czy rozkroić skalpelem – ale czy dlatego miałyby nie istnieć? Dusza jest kompleksem informacyjnym – podobnie jak przepis kulinarny czy symfonia – i podlega jasnej logice, ale jest niematerialna.

Żyjemy u progu wieku informacji, co jest oczywiste dla każdego eksperta komputerowego. To najwyższy czas, abyśmy odwrócili się od tępego materializmu w dziedzinie zdrowia. Ta książka powinna przyczynić się nie tylko do wzmocnienia twojej odporności na choroby, ale też pomóc ci przestać żyć w poczuciu zagrożenia przed chorobami, jakbyś był bezsilną ofiarą. Skoro żółwie, papugi, walenie i homary mogą żyć ponad 100 lat i być przy tym zdrowe jak ryby, chociaż egzystują na łonie natury i nigdy nie były poddawane szczepieniom czy badaniom profilaktycznym, my też możemy. I właśnie o to chodzi. Jeśli

chroniczne choroby mają przyczynę, mają też rozwiązanie! Nie potrzeba do tego żadnych medykamentów, skalpeli, tynktur, globulek, recept i gimnastykowania się, modlitw, przykazań czy dyscypliny, ale tylko jednego: Musimy zrozumieć, że objaw nie jest żadną chorobą, ale nabytą w dzieciństwie obroną przed wzrostem poziomu stresu, który znika wraz ze zdobyciem świadomości, dojrzałości i możliwości dorosłego człowieka. Choroba nie jest w żadnym razie uciążliwą przykrością, ale zawsze wskazówką na wywołujące konflikt warunki życia i wcześniejsze kroki w dojrzewaniu. Z tego punktu widzenia wszystkie chroniczne i psychosomatyczne zaburzenia da się wyjaśnić i w ten sposób rozwinąć zupełnie nowe i bardziej efektywne możliwości terapii. Zanurz się ze mną w interesujący świat psychologii głębi i podążaj za mną przez opisy przypadków oraz poznaj moje stanowisko w praktyce.

Nauczycielka gimnazjum, *Joahanna*¹, miała alergię na pyłki traw z dość ostrymi atakami. Ciekło jej z nosa, oczy łzały, a kiedy rano jeździła do pracy przez kwitnące łąki, prawie nie mogła oddychać. Mam niewielkie pojęcie o biologii, ale gdy ktoś mówi mi, że robi się chory, kiedy jedzie do pracy, a w czasie urlopu w Toskanii czy Prowansji nie – chociaż tam przecież też są kwitnące łąki – staje się dla mnie jasne, że to praca jest czynnikiem wywołującym chorobę, a nie jakaś dzika roślina na łące. W zaledwie dwie godziny pomogłem Joannie emocjonalnie rozłączyć pracę i łąkę (jak to zrobiłem, przeczytasz dalej → strona 103). Potem wprawdzie dalej nie znosiła pracy (do następnej sesji), ale przynajmniej nie robiła się przez nią chora.

Jeśli zatem alergik przy pojawieniu się alergenu nie dostaje automatycznie ataku alergii, nie powinno się tłumić obrony

¹ Wszystkie imiona i dane biograficzne zostały przeze mnie zmienione, aby uniemożliwić identyfikację danych osób i chronić ich sferę prywatną.

immunologicznej pacjenta ani zachęcać do przeprowadzenia bolesnych testów na alergię, które często mają o wiele bardziej niebezpieczne skutki uboczne niż ona sama. Jedno jedyne pytanie – gdy jest właściwie postawione – naprowadza nas na świat prowadzący do wyzdrowienia. To pytanie brzmi: „Dlaczego pojawia się właśnie ten objaw?”. Wraz z odpowiedzią wkraczamy bowiem w obszar subiektywizmu, indywidualizmu i osobowości. Tam ma miejsce choroba i tam znajdziemy uzdrowienie. Joanna wiązała widok kwitnącej łąki z czasem wolnym, urlopem, wolnością, a nie z presją, nadmierną kontrolą i stresem. Odczuwanie stresu w sytuacjach, w których najchętniej położyłaby się na łące, spowodowało, że jej siły obronne przebrały miarę. To nie alergeny wywoływały reakcję, ale znaczenie alergenów w określonej, naznaczonej stresem sytuacji. Na początek podałem tylko jeden przykład. Chciałbym zadać ci jeszcze kilka prowokujących pytań:

- Dlaczego istnieje tak wiele leków przeciw migrenie, a jednak żaden nie zapobiega jej napadom?
- Dlaczego istnieją nieuleczalne choroby, które jednak znikają spontanicznie, jak na przykład w przypadku 58-letniego elektrotechnika Armina S., który miał czerniaka skóry w ostatnim stadium i zdecydował, że po prostu nie będzie z nim walczył, ale *rozmawiał*? Komórki nowotworowe zniknęły w krótkim czasie i bez nawrotów! Twórca filmów i autor książek Joachim Faulstich w 2006 roku opowiadał o tym w swoim programie w telewizji WDR „Zagadkowe uzdrowienie”.
- Być może słyszałeś już o ludziach, którzy latami cierpieli na depresję i z chwili na chwilę uwolnili się od niej, chociaż nie poddawali się żadnej terapii. Jak mogłoby do tego dojść,

skoro depresja jest zaburzeniem przemiany materii, a przez to chorobą?

- Dlaczego firmy farmaceutyczne w Niemczech wydają obecnie ponad pół miliarda euro rocznie na reklamy skierowane do użytkowników końcowych, skoro medykamenty są przecież przepisywane na podstawie diagnozy lekarskiej i terapeutycznej konieczności? Czy jest jakiś wybór? To znaczyłoby jednak, że istnieją lepsze albo gorsze, potrzebne i zbędne medykamenty. A czy widziałeś kiedyś reklamę cukru, soli albo wody z kranu? Produkujących je marek tak, ale nie samego produktu!
- Dlaczego na niektórych ludzi różne leki działają lepiej niż na innych, a te same preparaty są w ogóle nieskuteczne w przypadku innych osób?
- Dlaczego zupełnie nieużyteczne terapeutyczne cięcie chirurgiczne ma takie samo działanie lecznicze w odniesieniu do wrzodów żołądka czy stanu zapalnego w kolanie jak normalna operacja?

Odpowiedź na wszystkie pytania

Ze względu na to, że chroniczne dolegliwości nie są chorobami, ale poprzez wydzielanie hormonów są wywoływane przez nasze własne (podświadome) myśli, gdy zmieniają się one przez nowe informacje, następują też zmiany w wydzielaniu naszych substancji semiochemicznych i objaw znika.

Tak wyjaśnia się nagle niewyjaśnione. Wszystkie paradoksy poniekąd się ulatniają. Dlaczego alergik może zostać uwolniony od reakcji alergicznej przez tak zwane odwrażliwianie, a więc

przez wielodniowe konfrontowanie go z alergenami w małych ilościach? (Spróbuj kiedyś osiągnąć ten efekt ze środkami takimi jak kwas pruski, jad pszczoł czy pokrzywa. Nie odczujesz żadnego odrażliwienia, ale najwyżej doświadczysz uszkodzenia organów, jeśli tygodniami będziesz dostarczał sobie trucizny).

Teraz staje się jasne, dlaczego człowiek latami może bezskutecznie przyjmować leki przeciw depresji i potem nagle staje się całkowicie zadowolony i wolny od cierpień, gdy tylko rozpozna psychiczny jej powód i przepracuje go. Depresja okazuje się w związku z tym nie być żadnym zaburzeniem przemiany materii, ale kryjącym się głęboko lękiem, który wpływa na przemianę materii w mózgu. Teraz nie dziwi fakt, że tak zwani cudowni uzdrowiciele, akupunkturzyści, szamani, uzdrowiciele kwantowi, hipnoterapeuci, choreo-, muzyko- i chromoterapeuci w kilka minut mogą sprawić, że cierpienia znikają. Nie leczą chorób, ale *informacje*. Dla mnie osobiście jednak zawsze ważne jest, by nie pozostawiać tego pozytywnego efektu wierze czy prawu prawdopodobieństwa. Dlatego analizuję zawsze początki i to, co zostało odnalezione w psychice.

zaraz się skończy, dorosły odbiera jako dające się przewidzieć drobnostki.

Ponieważ jednak logika objawów opiera się na dojrzałości i mocy niemowlęcia czy małego dziecka, które chce się ochronić przed powtórzeniem traumy i w następstwie wbudowuje ten wzór ochrony w podświadomość, objaw staje się tym wyraźniejszy i silniejszy, im częściej występuje unikane zagrożenie. Im częściej człowiek przeżywa ponownie traumę, tym gorsza staje się choroba. Jeśli po prostu zwalczasz tylko objawy, podświadomie boisz się utraty swojego mechanizmu ochronnego – i symbol potęguje.

Myślenie zaczyna się zatem długo przed narodzinami (co w naszym społeczeństwie jest jeszcze zupełnie niedoceniane). Ponadto mózg nie może nic zapomnieć i w każdej chwili potrafi przywołać wszystkie dane (przypomnieć sobie), zakładając, że wykorzystujemy to doświadczając (pasywnie). To, co oznacza ta zdolność naszego własnego biologicznego superkomputera dla naszej jakości życia, zobaczysz na fenomenie, który jak dotąd został zauważony tylko u nas, ludzi.

Koszmar medycyny: efekt placebo

„Wszystko to tylko urojenia, symulacje i przesady”, określenie efektu placebo jest ci z pewnością znane i kojarzy się z takim zastrzeżeniem. Co jednak dokładnie się za nim kryje? Gdy podasz ludziom morfinę, jeden z najsilniejszych i najskuteczniejszych środków przeciwbólowych, który jest stosowany też jako analgetyk przy operacjach, ale powiesz osobom badanym, że to tylko nie mający żadnego działania roztwór, w przypadku

obecności bodźców bólowych będą reagować prawie tak samo jak bez morfiny.

Za placebo uważane są medykamenty lub środki takie jak operacje bez wykazanych medycznie substancji czynnych czy terapeutycznego efektu, które mimo to mogą wywołać wyzdrowienie. Leki placebo zawierają tylko substancje wypełniające, jak cukier mlekowy i skrobia; zabiegi chirurgiczne opierają się na powierzchniowych nacięciach. Osiągnięty efekt jest nazywany efektem placebo (łacińskie wyrażenie placebo oznacza dosłownie „Będę się podobał”).

Medycyna akademicka nie jest w stanie wyjaśnić, jakie dokładnie będzie działanie placebo. Z reguły mówi się o aktywowaniu sił autolecniczych, wywołanych przez wiarę w lek.

Czy to oznacza, że wszystkie choroby są urojone? Czy wszyscy, u których występuje efekt placebo są hipochondrykami? Nie, jest zupełnie inaczej. Przypomnij sobie. Psychika reaguje wprawdzie na działania substancji, ale sama w sobie jest całkowicie niezależna od substancji. Oto przykład: twojej psychice jest absolutnie obojętne czy właśnie tylko myślisz, że ktoś powiedział twoje imię czy rzeczywiście ktoś to zrobił. W obu przypadkach subiektywnie odczuwany skutek jest taki sam. Gdy się przy tym przestraszysz, twoje ciało będzie wydzielać adrenalinę, hormon stresu. Podniesiony poziom adrenaliny nie jest urojony, da się go wykazać we krwi za pomocą technik laboratoryjnych. Jedna myśl posterowała zatem funkcjami twojego ciała.

Aby móc ocenić skuteczność nowego leku, porównuje się jego działanie z dotychczasową standardową terapią. Tam, gdzie nie ma jej, testuje się nowy preparat porównując go do placebo. Jednej grupie pacjentów podaje się prawdziwy medykament, drugiej pozorny lek. Medykament zostaje uznany za skuteczny

dopiero wtedy, gdy jego działanie wyraźnie przewyższa placebo, które powinno mieć taki sam kształt, kolor i smak co prawdziwy lek.

Teraz możesz sobie też wytłumaczyć, dlaczego bardzo małe i bardzo duże tabletki działają lepiej niż średniej wielkości. Czerwone tabletki pomagają bardziej niż białe, droższe lepiej niż tanie, a zastrzyki działają lepiej niż tabletki. Gdy zastrzyki są podawane przez lekarza, wykazują ponadto silniejsze działanie niż te, które są robione przez pielęgniarki. To wynika z tego, że wielu pacjentów rejestruje formę podawania medykamentów i ocenia je, a lekarze są uznawani za bardziej kompetentnych niż pielęgniarki. Ponadto pacjent odczuwa również tysiące podświadomych sygnałów wysyłanych przez doktora. Jeśli lekarze wiedzą, jacy chorzy otrzymują placebo, w tej grupie jest ono mniej skuteczne. Dlatego badania są przeprowadzane zazwyczaj na *próbie podwójnie ślepej*. W tym przypadku ani pacjenci ani lekarze nie wiedzą, kto otrzymuje prawdziwy medykament. Robi się to, by wykluczyć ewentualne oddziaływanie sugestii. Przy tym łatwo przeocza się w badaniach placebo, że efekt opiera się nie tylko na sugestii, ale też na autosugestii. To, że pacjent uważa coś za lecznicze, zapewnia wydzielanie wewnątrzpochodnych substancji semiochemicznych i w związku z tym oddziałuje na ciało. Przy tym organizmowi jest zupełnie obojętne czy przyjmujesz placebo, czy aspirynę, czy poddajesz się hipnozie, czy chodzi o voodoo.

Aby zbadać czysto farmakologiczne działanie leków, trzeba wyłączyć wszystkie bodźce, które pacjent łączy z terapeutycznym działaniem. Poza tym chorzy przyjmujący placebo mogą mieć też niepożądane efekty uboczne.

Naukowo udowodniony amerykański przypadek z lat pięćdziesiątych XX w. dotyczył kalifornijskiego pacjenta z nowo-

tworem, nazywanego *panem Wright* (opisany między innymi w książkach Howarda i Daralyn Brody „The Placebo Response: How You Can Release the Body’s Inner Pharmacy for Better Health” oraz „Miłość, medycyna i cuda” Berniego Siegela).

Pan Wright miał nowotwór węzłów limfatycznych w końcowym stadium. Guzy osiągnęły już wielkość pomarańczy i zajmujący się nim lekarz liczył się z bliskim końcem swojego pacjenta. Kiedy Wright dowiedział się o sensacyjnych wynikach testów nad lekiem na raka o nazwie Krebiozen pozyskiwanym z surowicy konia, błagał swojego lekarza, by natychmiast postarał się o niego. Ten spełnił jego życzenie i krótko potem zaczął wstrzykiwać Wrightowi eksperymentalną surowicę konia. Gdy lekarz wrócił po weekendzie do kliniki zastał swojego pacjenta na chodzie, w doskonałym humorze, żartującego z pielęgniarkami. Jego guzy zniknęły w ciągu kilku dni, „rozpuściły się jak kule śniegowe na słońcu”. Wright dziesięć tygodni później był w stanie wzbic się swoim prywatnym samolotem na wysokość 4000 metrów, chociaż wcześniej oddychała za niego aparatura i uchodził za śmiertelnie chorego.

Po kilku tygodniach w gazetach pojawiły się sprzeczne doniesienia na temat skuteczności Krebiozenu. Prawie w mgnieniu oka stan Wrighta się pogorszył, nowotwór powrócił. Lekarz wytłumaczył mu, że nie powinien wierzyć w bzdury pojawiające się w mediach i podał mu, jak twierdził, „supersilną nową wersję” środka. Sukces był tym razem jeszcze bardziej zadziwiający. Wright mógł nawet opuścić szpital. Przez dwa miesiące cieszył się lepszym zdrowiem. Aż przeczytał druzgocące ostateczne wyniki American Medical Association z badań nad Krebiozenem. Oceniono środek jako zupełnie nieskuteczny i zakwalifikowano

jako całkowite niepowodzenie. Na wiadomość o tym u Wrighta nastąpił nowy nawrót i mężczyzna zmarł w ciągu dwóch dni.

Te doniesienia uchodzą za pewne. Również dziś istnieją liczne robiące wrażenie opisy działania efektu placebo, które ponadto nie ma nic wspólnego ze spontanicznym uzdrowieniem, ale z działaniem informacji na organizm. Współczesny heidelberski etnolog medycyny dr med. Gerhard Heller donosił w roku 2000 o przypadku z kliniki we Freiburgu, gdzie pacjent gromadził tabletki nasenne, by popełnić samobójstwo. Pielęgniarki liczyły się z czymś takim i podawali mu cukrowe tabletki. Rzeczywiście, pacjent połknął wszystkie placebo na raz. Po cichu bawiło to lekarzy i pielęgniarki, ale następnego dnia pacjent został znaleziony martwy. Rosyjska lekarka Tatjana Lackmann prowadzi klinikę nad Jeziorem Bodeńskim, w której w ciągu tygodnia tylko za pomocą sugestii zabiegów chirurgicznych skutecznie i w sprawdzony sposób leczy ciężko chorych ludzi. Nie używa przy tym żadnych skalpeli, ale mówi po prostu, że będzie kroić i usuwać tkanki w czasie, gdy majstruje palcami w leczonym miejscu. Sam w trakcie studiów w Dortmundzie chodziłem na wykłady z psychologii, na których filipiński uzdrowiciel za pomocą podobnych zabiegów osiągał zadziwiające sukcesy.

Nie powinno się zatem lekceważyć efektu placebo. Ma on wiele twarzy.

Im donioślej brzmi nazwa preparatu i im bardziej skomplikowane są wskazania, tym większe są postępy w leczeniu. Wskaźnik odpowiedzi da się w ten sposób zwiększyć o 20-70 procent. Zasadniczo placebo może pokazać działanie w przypadku wszystkich chorób. Już z czysto statystycznego punktu widzenia większość placebo wykazuje tę samą skuteczność co prawdziwe medykamenty. W ten sposób da się wyjaśnić, że przy

jego przyjmowaniu występują również skutki uboczne, na przykład bóle głowy, zmęczenie, oszołomienie, zaparcia, wymioty i wysypki skórne.

Uspokajające w dyskusji nad placebo jest, że prawdopodobnie większość lekarzy jest absolutnie przekonana, iż myśli i emocje pacjenta mają wpływ na jego biochemię i przemianę komórkową, a zatem na jego cały organizm, ale wydaje się, jakby ta wiedza była niedostępna. Pytam przede wszystkim: jeśli tradycyjna chirurgia wiąże się z pewnym poziomem ryzyka utraty życia, z drugiej strony powoduje ogromne koszty, a wynik operacji nie da się przewidzieć, nie mówiąc już o zagwarantowaniu, dlaczego badania placebo nie są oczywistością? Dlaczego psychologia nie jest nauczana w szkole średniej? Czy mamy nie wiedzieć, jak łatwo jest być zdrowym?

Medykamenty są testowane przez koncerny farmaceutyczne przy ogromnych nakładach finansowych, zanim zostaną dopuszczone do stosowania przez odpowiednie agencje. Zanim lek przejdzie fazę testów klinicznych, najpierw trzeba dokonać testów komputerowych i badań na zwierzętach, by sprawdzić, czy preparat jest nieszkodliwy dla ludzi. Zastanów się proszę. Wiele osób poddawanych testom medycznym otrzymuje do 1000 euro wynagrodzenia i przechodzi podczas badań kilka faz testów klinicznych. Do tego dochodzą koszty związane z wynagrodzeniami lekarzy i pielęgniarek oraz testy laboratoryjne. To wszystko razem daje kwoty wynoszące setki tysięcy euro. Aby te wysokie inwestycje opłacały się koncernom, muszą one zadbać o to, by dystrybutorzy nie wpadli na pomysł, że istnieją bardziej opłacalne alternatywy dla medykamentów. Lekarze mogą leczyć, kiedy chcą – jednakże nie otrzymaliby za to żadnych pieniędzy, ponieważ redukujący stres wpływ, jaki mają, gdy do-

dają pacjentowi odwagi i nadziei, nie da się zaklasyfikować pod żadnym kodem ICD-10, a więc nie da się go umieścić w systemie opieki zdrowotnej.

Efekt placebo oznacza zatem nic innego niż sterowanie zamiast egzogennymi (zewnętrznymi) endogennymi (wewnętrznymi) wpływami naszego organizmu, a zatem myślami, które nasz mózg przekształca w działania.

Również naszym mięśniom jest zupełnie obojętne, z jakiego powodu mózg inicjuje wydzielanie karnityny i budowę włókien mięśniowych. To, czy teraz będę podnosić ciężary na siłowni, czy tylko wyraźnie i żywotnie wyobrażę sobie, że trzymam hantle, jest absolutnie obojętne dla przyrostu mięśni. Fizjolog sportu Guang Yue z Kliniki Cleveland z amerykańskiego stanu Ohio dowiódł w roku 2001, że już samo myślenie o sporcie pobudza rozwój mięśni.

Dziesięć osób w wieku pomiędzy 25 a 35 rokiem życia musiało ukończyć pięć jednostek treningu mentalnego tygodniowo. Osoby badane miały sobie wyobrażać, że napinają biceps tak mocno jak to jest możliwe. Aktywność mózgu była mierzona za pomocą elektrod. Dodatkowo naukowcy pilnowali, żeby uczestnicy nie napinali naprawdę mięśni. Już po 14 dniach nastąpił przyrost mięśni do 13,5 procent. W późnych latach 70. XX wieku rosyjscy sportowcy zimowi trenowali do 75 procent czysto mentalnie i zdobyli 22 medale, w tym dziesięć złotych, zajmując pierwsze miejsce w Zimowych Igrzyskach Olimpijskich w Lake Placid w 1980 roku.

Ty też to możesz zrobić. Połóż się wygodnie na leżance i wyobrażaj sobie bardzo intensywnie i obrazowo przez 20 minut, że trenujesz określoną grupę mięśni, na przykład mięśnie brzucha. Najlepiej zrób kilka odpowiednich ćwiczeń gimnastycznych.

Zobaczysz, co daje ten mentalny trening. Jeśli potrzebujesz profesjonalnego wsparcia, do mojej książki „Anti-Aging” dołączone jest CD, z którego pomocą poprzez swoją wyobraźnię będziesz mógł celowo formować i rozwijać swoje ciało.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Andreas Winter – dyplomowany pedagog, założyciel i kierownik Instytutu Coachingu w Iserlohn. Od 1987 roku korzysta z metod psychologii głębi oraz hipnozy terapeutycznej, a od ponad dekady kształci hipnoterapeutów. Jego klienci pochodzą z całej Europy. Jest członkiem Towarzystwa Niemieckich Przyrodników i Lekarzy.

Nie oferuje cudownego uzdrowienia, ale ściśle naukowy proces, który wyraźnie rozróżnia ciało od psychiki. Udowadnia, że do wyeliminowania wielu poważnych dolegliwości nie potrzeba żadnych medykamentów, skalpeli czy tynktur. Objaw nie jest przyczyną choroby, ale nabytą w dzieciństwie obroną przed wzrostem poziomu stresu. Z kolei sama przypadłość zawsze stanowi wskazówkę pomagającą odkryć przyczynę. Czytelnik nie tylko nauczy się wyjaśniać chroniczne i psychosomatyczne zaburzenia, ale również rozwinie zupełnie nowe i bardziej efektywne możliwości uzdrawiania.

Alergie, migreny, zaburzenia snu, a nawet rak – 90% wszystkich chorób ma podłoże psychiczne. Wiele dolegliwości przewlekłych objawia się bólem, który może ustąpić po odpowiednim przepracowaniu mentalnym. Dzięki wyjątkowemu podejściu, Autor od wielu lat łączy medycynę duchową z nauką i skutecznie leczy tysiące ludzi dotkniętych różnymi chorobami. W tej książce dzieli się swoim bogatym doświadczeniem.



Wiedza znaczy zdrowie!

Patroni:



Cena: 39,30 zł

