

Περιεχόμενα

Πρόλογος του Δρος Τζο Ντισπένζα	vii
Εισαγωγή	xix
1. Τι είναι η υγεία;	1
2. Το σώμα δεν είναι μηχανή	17
<i>Ειδική ενότητα: Η ιστορία της Ανίτα Μουρτζάνι</i>	
3. Η δύναμη του υποσυνείδητου	41
<i>Ειδική ενότητα: Η ιστορία του Τζο Ντισπένζα</i>	
4. Η επίδραση του εικονικού φαρμάκου (placebo effect), η αντίληψη και η πίστη	69
5. Η ασθένεια της αντίστασης	91
<i>Ειδική ενότητα: Η ιστορία της Ελίζαμπεθ Κρεγκ</i>	
6. Η τροφή και η φύση ως φάρμακα	123
<i>Ειδική ενότητα: Η ιστορία της Εύα Λι</i>	
7. Αγγίζοντας το άυλο	157
Συμπέρασμα	183
Ευχαριστίες	207
Καθημερινές υπενθυμίσεις για το θεραπευτικό ταξίδι σας	213
Σημειώσεις	217

Διαβάστε ακόμη	221
Γνωρίστε τους ειδικούς	227

Πρόλογος

Τι εκπληκτικές εποχές να ζει κανείς. Από την αρχή της χιλιετίας, περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη χρονική στιγμή στην ανθρώπινη ιστορία, η πληροφορία γίνεται όλο και πιο εύκολα διαθέσιμη. Ζούμε σε έναν θαυμαστό καινούργιο κόσμο.* Ως συνέπεια αυτής της τρομερής εποχής της πληροφορίας, το να παραμένει κανείς σε άγνοια είναι επιλογή.

Με την έλευση της τεχνολογίας, ενισχύομαστε με γεωμετρική πρόοδο και με αμέτρητους νέους τρόπους κάθε μέρα. Με τόσο εύκολη πρόσβαση στην πληροφορία, μπορούμε να κάνουμε νέες και καλύτερες επιλογές. Δεν μας χρειάζεται πλέον η τυπική εκπαίδευση για να αποκτήσουμε πρόσβαση σε πληροφορίες που κάποτε ήταν μόνο στα χέρια της ελίτ. Αντιστοίχως,

* Σ.τ.Μ: Αναφορά στο προφητικό δυστοπικό μυθιστόρημα *Θαυμαστός καινούργιος κόσμος* (*Brave New World*, 1932) του Aldous Huxley.

άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν κίνητρο να κάνουν προληπτική έρευνα για την υγεία τους και, στη συνέχεια, να κάνουν αντίστοιχες αλλαγές στον τρόπο ζωής. Εκατομμύρια άνθρωποι αναζητούν στην εποχή μας εναλλακτικές θεραπείες για τα θέματα υγείας που αντιμετωπίζουν (χωρίς να συμβουλευονται γιατρό ή να παίρνουν φάρμακα στα τυφλά) και έχουν σημαντικά αποτελέσματα. Υπάρχουν και άλλοι που, χωρίς τη βοήθεια κάποιου ιερέα, δίνουν χρόνο για να εμβαθύνουν σε εμπειριστωμένες γνώσεις αρχαίων θρησκειών και της φύσης της πραγματικότητας. Μέσα από αυτές τις αναζητήσεις, βιώνουν βαθιές μυστικιστικές εμπειρίες που τους μεταβάλλουν θετικά.

Όταν αποκτάτε πληροφόρηση, η κατανόηση της νέας γνώσης δημιουργεί μεγαλύτερη συνειδητοποίηση για τον εαυτό σας και τον κόσμο γύρω σας. Σας ανυψώνει πάνω από τον συνηθισμένο τρόπο με τον οποίο βλέπετε την πραγματικότητα. Μια νέα αντίληψη για κάποιο «πράγμα» δημιουργεί ένα νέο επίπεδο συνείδησης και, όταν υπάρχει αλλαγή στη συνείδηση, υπάρχει αλλαγή και στην ενέργεια. Το αποτέλεσμα είναι ότι η γνώση σας ενδυναμώνει και σας αφυπνίζει. Γιατί; Επειδή η γνώση είναι, ήταν και θα είναι δύναμη.

Συνεπώς, όταν μαθαίνετε πράγματα για τον εαυτό σας, ενδυναμώνετε τον εαυτό σας. Κατά μία έννοια, διεκδικείτε ξανά τη δύναμή σας, με το να μην πιστεύετε πλέον ότι είστε ένα αβοήθητο θύμα που αποδέχεται τυφλά πως δεν έχει ικανότητα να αλλάξει τη ζωή του. Η απόκτηση γνώσης μπορεί να σας οδηγήσει να σταματήσετε να χαρίζετε ασυνείδητα τη δύναμή

σας (ή να στηρίζεστε) σε κάποιον ή σε κάτι για να κάνει πράγματα για λογαριασμό σας. Γι' αυτό η εποχή της πληροφορίας ανοίγει τον δρόμο για μια νέα εποχή συνειδητότητας.

Από νευροεπιστημονική άποψη, η μάθηση δημιουργεί νέες συναπτικές συνδέσεις. Κάθε φορά που μαθαίνετε κάτι καινούργιο, ο εγκέφαλός σας προχωρεί στη συναρμολόγηση χιλιάδων νέων κυκλωμάτων, τα οποία αντικατοπτρίζονται ως μοτίβα στη φαιά ουσία σας. Η πιο πρόσφατη έρευνα πάνω στην επιστήμη του εγκεφάλου αποδεικνύει ότι, όταν εστιάζετε την προσοχή σας για μία ώρα σε μια σκέψη, ο αριθμός των συνδέσεων στον εγκέφαλό σας διπλασιάζεται. Αυτά τα νέα ίχνη συνειδητότητας είναι η φυσική (σωματική) απόδειξη πως μάθατε μέσα από την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον σας. Ωστόσο, η ίδια έρευνα δείχνει ότι, εάν δεν επεξεργάζεστε επανειλημμένως αυτά που έχετε μάθει ή αν δεν αξιολογείτε τις νέες πληροφορίες, τα κυκλώματα αυτά σκορπίζουν μέσα σε ώρες ή ημέρες. Αν μάθηση είναι το να κάνετε νέες συναπτικές συνδέσεις, μνήμη είναι η διατήρηση των συνδέσεων αυτών.

Με συγκέντρωση και επανάληψη, η νοητική πληροφορία αποτυπώνεται στη βιολογία μας. Έτσι η γνώση αλλάζει τον άνθρωπο. Δεν βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι, αλλά όπως είμαστε εμείς. Εισάγεται στον εγκέφαλό μας ένας διαφορετικός φακός για το πώς αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο, και, ως αποτέλεσμα, βλέπουμε νέες δυνατότητες που δεν αντιλαμβανόμασταν πριν. Αυτό συμβαίνει επειδή ο εγκέφαλός μας «βλέπει» μόνο αυτά με τα οποία είναι συνδεδεμένος, μόνο αυτά που γνωρίζει.

Οι άνθρωποι κάνουν ό,τι καλύτερο με αυτό που γνωρίζουν, και, αν δεν γνωρίζουν κάτι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι γι' αυτούς αυτό το κάτι δεν υπάρχει. Αντιστοίχως, μπορούμε να πούμε ότι, μόλις το μάθουν ή το συνειδητοποιήσουν, τότε αυτό αρχίζει να υπάρχει. Με τον τρόπο αυτό, όμως, η απόκτηση μιας τέτοιας γνώσης είναι κενή εμπειρίας. Όταν μπορείτε να δείτε μια νέα δυνητική πραγματικότητα ή πιθανότητα, πρέπει να αξιοποιήσετε τη γνώση αυτή.

Άρα, όσο περισσότερο γνωρίζει κανείς τι κάνει και γιατί, τόσο ευκολότερος γίνεται ο τρόπος για να το πετύχει.

Γι' αυτό, στη συγκεκριμένη ιστορική συγκυρία, δεν αρκεί απλώς να *γνωρίζουμε* – είναι καιρός να *γνωρίζουμε το πώς*.

Ως άνθρωποι που αναζητάτε την αλήθεια, τη γνώση, η επόμενη δουλειά σας είναι να εισαγάγετε αυτήν τη γνώση εφαρμόζοντας αυτό που έχετε μάθει φιλοσοφικά και θεωρητικά. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να κάνετε νέες και διαφορετικές επιλογές που θα απαιτήσουν από εσάς να εμπλακείτε σωματικά. Όταν μπορέσετε να εξισώσετε τις ενέργειες με τις σκέψεις σας –να βάλετε μυαλό και σώμα να δουλεύουν μαζί– θα έχετε μια νέα εμπειρία.

Η εμπειρία εμπλουτίζει τις συναπτικές συνδέσεις στον εγκέφαλό σας. Όταν ενστερνίζεστε μια καινοτόμο εμπειρία, το νέο γεγονός προσθέτει –και ενισχύει– το πνευματικό κύκλωμα στον εγκέφαλό σας. Τη στιγμή που αυτά τα κυκλώματα οργανώνονται περαιτέρω σε νέα δίκτυα, ο εγκέφαλος φτιάχνει μια αντίστοιχη χημική ουσία. Αυτήν την ονομάζουμε αίσθηση

ή συναίσθημα. Τη στιγμή που έχετε περισσότερη ζωτικότητα, καλύτερη υγεία, ή χαρά από αυτό το καινούργιο γεγονός, δίδασκετε χημικά το σώμα σας να καταλάβει αυτό που το μυαλό σας έχει ήδη κατανοήσει. Τώρα η νέα πληροφορία ανοίγει τον δρόμο προς το σώμα σας, όχι μόνο στο μυαλό σας, και αλλάζει την κατάσταση της ύπαρξής σας. Προσαρμόζετε έτσι το σώμα σας σε ένα νέο μυαλό. Και εκείνη τη στιγμή, το μυαλό και το σώμα ευθυγραμμίζονται στις νέες πληροφορίες.

Είναι λογικό να πούμε, λοιπόν, ότι η γνώση είναι για το μυαλό και η εμπειρία είναι για το σώμα. Με αυτόν τον τρόπο, ξαναγράφετε το βιολογικό σας πρόγραμμα και σηματοδοτείτε νέα γονίδια με νέους τρόπους, επειδή το περιβάλλον φέρνει νέα πληροφορία. Όπως γνωρίζουμε από την επιγενετική, εάν το περιβάλλον δίνει σήμα στα γονίδια και το τελικό προϊόν μιας εμπειρίας στο περιβάλλον είναι ένα συναίσθημα, κυριολεκτικά σηματοδοτείτε νέα γονίδια με νέους τρόπους. Και, εφόσον όλα τα γονίδια δημιουργούν πρωτεΐνες, που είναι υπεύθυνες για τη δομή και τη λειτουργία του σώματός σας (η έκφραση των πρωτεϊνών είναι η έκφραση της ζωής), κυριολεκτικά αλλάζετε το γενετικό σας πεπρωμένο. Άρα είναι πολύ πιθανό το σώμα σας να μπορεί να θεραπευτεί σε μια στιγμή. Συνεπώς, αν μπορείτε να δημιουργήσετε μια εμπειρία μία φορά, θα πρέπει να μπορείτε να το κάνετε ξανά. Όταν συνεχίζετε να κάνετε τις ίδιες επιλογές και αναπαράγετε τις ίδιες εμπειρίες συνεχώς, τελικά θα εκπαιδεύσετε νευροχημικά μυαλό και σώμα να λειτουργούν ως ένα.

Όταν έχετε κάνει κάτι τόσες φορές, που το σώμα και το

μυαλό ξέρουν πώς να το κάνουν, τότε αυτό γίνεται αυτόματα. Για να το θέσουμε απλά, έχει γίνει πλέον δεξιάτητα, συνήθεια, τρόπος ζωής. Μόλις φτάσετε σε αυτό το επίπεδο, δεν χρειάζεται να σκέφτεστε συνειδητά πώς θα εκτελέσετε αυτήν τη δουλειά. Εκείνη τη στιγμή, έχετε ήδη αλλάξει την κατάσταση της ύπαρξής σας, επειδή οι πληροφορίες είναι έμφυτες μέσα σας. Έχετε μετατραπεί σε αυτήν τη γνώση.

Το αποτέλεσμα των επανειλημμένων προσπαθειών όχι μόνο θα αλλάξει το ποιοι είστε, αλλά θα δημιουργήσει περισσότερες δυνατότητες, που αποτελούν αντανάκλαση των προσπαθειών σας.

Και τι εννοώ όταν λέω δυνατότητες; Μιλάω για θεραπεία από ασθένειες ή ανισορροπίες τόσο του σώματος όσο και του νου. Μιλάω για τη δημιουργία μιας καλύτερης ζωής, που προκύπτει επειδή δεν θα κάνετε πλέον τις ίδιες ασυνείδητες επιλογές που είναι προγραμματισμένες από προηγούμενα τραύματα. Όταν εξαλείφετε αυτές τις επιλογές, συμπεριφορές και εμπειρίες και ζείτε με νέες επιλογές, συμπεριφορές και εμπειρίες, τα αποτελέσματα μπορούν να έχουν τη μορφή νέων θέσεων εργασίας, νέων σχέσεων, νέων συναρπαστικών γεγονότων στη ζωή σας.

Αυτό το βιβλίο και το ντοκιμαντέρ *HEAL* αποτελούν μέρος ενός νέου και διαφορετικού είδους δημοσιογραφίας που περιλαμβάνει πολύ περισσότερα από μια ομάδα επιστημόνων, ερευνητών ή θεραπευτών που παραθέτουν θεωρίες για το πώς μπορείτε να αλλάξετε την υγεία σας. Το *HEAL* είναι μια πρακτική μελέτη της έννοιας της ίασης, επειδή περιλαμβάνει μαρτυρίες

πραγματικών ανθρώπων –όπως εσείς– οι οποίοι πειραματίζονται με διαφορετικούς τρόπους που θα μπορούσαν πραγματικά να αλλάξουν την υγεία τους. Αυτές οι ιστορίες δεν είναι λαμπερές, χολιγουντιανές εκδοχές θριάμβου ενάντια σε κάθε δυσκολία. Αντθέτως, είναι περιπτώσεις συνηθισμένων ανθρώπων που, για να κάνουν σημαντικά βήματα στην ανάρρωσή τους, αναγκάστηκαν να κοιτάξουν βαθιά μέσα τους για να δουν τι ήταν αυτό που έπρεπε να αλλάξει στις σκέψεις, στα συναισθήματα και στις πράξεις τους.

Όταν η Κέλι Νούναν-Γκορ με προσέγγισε για πρώτη φορά για να συμμετάσχω στο ντοκιμαντέρ *HEAL*, χάρηκα επειδή διαπίστωσα ότι κάποιος είχε αποφασίσει να πάει σε ένα εντελώς νέο επίπεδο την έρευνα γύρω από το τι χρειάζεται για να θεραπευτεί κανείς από χρόνιες παθήσεις. Ένωσα ανακούφιση όταν είδα πως η δουλειά της περιλαμβάνει αποδείξεις που αποτελούν το επόμενο επίπεδο της πληροφορίας.

Κάποιος έπρεπε να πει αυτήν την ιστορία, και είμαι πολύ χαρούμενος που το ανέλαβε η Κέλι, με τόση ειλικρίνεια, σαφήνεια και ανοιχτό μυαλό. Αυτό που δείχνει είναι ότι είναι δυνατόν το μυαλό να μπορεί να θεραπεύσει το σώμα. Στην πραγματικότητα, η ερευνητική μου ομάδα και εγώ διεξαγάγαμε διάφορα πειράματα για να δείξουμε ότι οι περισσότερες διαδικασίες ίασης ξεκινούν στο μυαλό. Γνωρίζουμε πλέον ότι δεν υπάρχει στιγμή που το μυαλό δεν επηρεάζει το σώμα και δεν υπάρχει στιγμή που το σώμα δεν επηρεάζει το μυαλό. Αυτό σημαίνει ότι, για να αλλάξετε το σώμα σας, πρέπει να αλλάξετε τρόπο

σκέψης – και αντιστρόφως. Σκεφτείτε την ιδέα ότι, για να ξεκινήσετε το θεραπευτικό σας ταξίδι, πρέπει πρώτα να αντιληφθείτε σε βάθος τι σκέφτεστε και στη συνέχεια να αλλάξετε κυριολεκτικά τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας.

Οι μακροπρόθεσμες επιδράσεις των ορμονών του στρες μπορούν να πατήσουν γενετικά κουμπιά και να δημιουργήσουν ασθένειες. Το στρες δημιουργείται όταν ο εγκέφαλος και το σώμα βγαίνουν εκτός της κατάστασης της ομοιόστασης: το στρες είναι ο τρόπος που αντιδρά το σώμα ώστε να επανέλθει εγγενώς σε ισορροπία. Το να ζει κανείς διαρκώς με στρες είναι σαν να ζει σταθερά σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης και επιβίωσης. Η ζωή σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης για μεγάλες χρονικές περιόδους εξαντλεί τα φυσικά θεραπευτικά αποθέματα του σώματος. Όλοι οι οργανισμοί στη φύση μπορούν να αντέξουν το στρες για μικρό χρονικό διάστημα, αλλά, όταν βρισκόμαστε υπό συνεχή πίεση, ενεργοποιείται η αντίδραση στο άγχος και δεν μπορούμε να την απενεργοποιήσουμε. Έτσι, οδεύουμε κατευθείαν προς κάποια ασθένεια. Για να το θέσουμε απλά, αν χρησιμοποιούμε όλη τη ζωτική ενέργεια του σώματός μας για κάποια απειλή –πραγματική ή φανταστική– από τον εξωτερικό κόσμο, δεν υπάρχει ενέργεια στον εσωτερικό μας κόσμο για ανάπτυξη και διόρθωση.

Λόγω του μεγέθους του πρόσθιου τμήματος του ανθρώπινου εγκεφάλου και του νεοφλοιού, έχουμε τη δυνατότητα να κάνουμε τη σκέψη μας απτή πραγματικότητα. Αυτό σημαίνει ότι η ανταπόκριση στο στρες μπορεί να ενεργοποιηθεί απλώς με το να σκεφτόμαστε τα προβλήματά μας ή με το να προβλέ-

πουμε μελλοντικά χειρότερα σενάρια. Αναλογιστείτε το για μια στιγμή. Οι σκέψεις σας μπορούν κυριολεκτικά να σας αρρωστήσουν. Αυτό είναι ένα ουσιώδες παράδειγμα της σύνδεσης μεταξύ νου και σώματος. Και τίθεται το ερώτημα: εάν οι σκέψεις σας μπορούν να σας αρρωστήσουν, είναι δυνατόν οι σκέψεις σας να σας κάνουν καλά;

Σε αυτό το βιβλίο θα μάθετε πως η απάντηση είναι ναι.

Από την εμπειρία μου με άτομα που έχουν χρόνια προβλήματα υγείας για πάνω από τριάντα χρόνια, ξέρω πως, εάν υπάρχουν τρεις τύποι στρεσογόνων παραγόντων (φυσικό, χημικό και συναισθηματικό στρες), που δημιουργούν ανισορροπία στο σώμα, τότε υπάρχουν τρεις αντίστοιχοι τρόποι για να δημιουργηθεί ισορροπία στο σώμα – φυσικά, χημικά και συναισθηματικά. Η γιόγκα, ο βελονισμός, η άσκηση, η χειροπρακτική και το μασάζ, όλα μπορούν να εξουδετερώσουν το φυσικό άγχος για να δημιουργήσουν φυσική ισορροπία στο σώμα. Η ποιοτική διατροφή, η μείωση θερμίδων, η πρόσληψη βιταμινών και η κατανάλωση βοτάνων ή φαρμάκων μπορούν να συνδυαστούν για τη δημιουργία καλύτερης χημικής ισορροπίας. Η συναισθηματική ισορροπία δημιουργείται καθώς αθροίζετε γνώσεις για το πώς να χαλαρώνετε το μυαλό σας και να αποκτάτε μεγαλύτερη επίγνωση των σκέψεων και των συναισθημάτων σας. Και ο διαλογισμός, η ενεργειακή ψυχολογία, η EMDR (απευαισθητοποίηση και επανεπεξεργασία της κίνησης των ματιών), η EFT (τεχνική συναισθηματικής ελευθερίας) ή η ψυχοθεραπεία μάς επαναφέρουν σε νευρο-συναισθηματική ισορροπία.

Αυτό που έχω καταλάβει είναι ότι, αν μπορέσει κανείς να ξαναρυθμίσει δύο από τα τρία αυτά συστήματα, να τα επαναφέρει σε ισορροπία, τότε, με την πάροδο του χρόνου, προσαρμόζεται και το τρίτο σύστημα. Για παράδειγμα, αν κάποιος καταφέρει να ισορροπήσει σωματικά και χημικά, θα ισορροπήσει περισσότερο και συναισθηματικά. Εάν γίνει πιο ισορροπημένος χημικά και συναισθηματικά, τότε σίγουρα θα ισορροπήσει και σωματικά. Αντιστοίχως, εάν μπορέσει να ισορροπήσει περισσότερο σωματικά και συναισθηματικά, τότε θα αποκατασταθεί και η χημική του ισορροπία.

Αυτό ακριβώς πραγματεύεται το συγκεκριμένο βιβλίο. Είναι ένας οδηγός βοήθειας για να βρείτε ισορροπία και υγεία. Όπως θα μάθετε, η δυτική ιατρική αποτελεί εξαιρετική πηγή λύσεων για οξεία προβλήματα. Εάν σπάσετε το χέρι σας ή νιώσετε ενόχληση στη σκοληκοειδίτιδα, η πρώτη σας επιλογή πρέπει να είναι η αναζήτηση ιατρικής περίθαλψης. Ωστόσο, για να θεραπευτεί κανείς πραγματικά από χρόνιες παθήσεις, απαιτείται αλλαγή στον τρόπο ζωής. Το να πάρετε απλώς ένα φάρμακο ή μια χούφτα φάρμακα για να μετριάσετε τα συμπτώματα της ασθένειας, δεν σας θεραπεύει. Αν θέλετε πραγματικά να θεραπευείτε, πρέπει να αλλάξετε τον τρόπο που σκέφτεστε, ενεργείτε και αισθάνεστε. Το σύνολο των σκέψεων, των ενεργειών και των συναισθημάτων σας είναι αυτό που αποτελεί την προσωπικότητά σας και η προσωπικότητά σας είναι αυτή που δημιουργεί την προσωπική σας πραγματικότητα. Αλλάζοντας την προσωπικότητά σας, αλλάζετε την προσωπική σας πραγματικότητα.

Αυτό που έχω ανακαλύψει μελετώντας χιλιάδες περιπτώσεις τα τελευταία είκοσι χρόνια, είναι ότι για να ιαθεί κανείς πρέπει, κατά κάποιον τρόπο, να γίνει κάποιος άλλος.

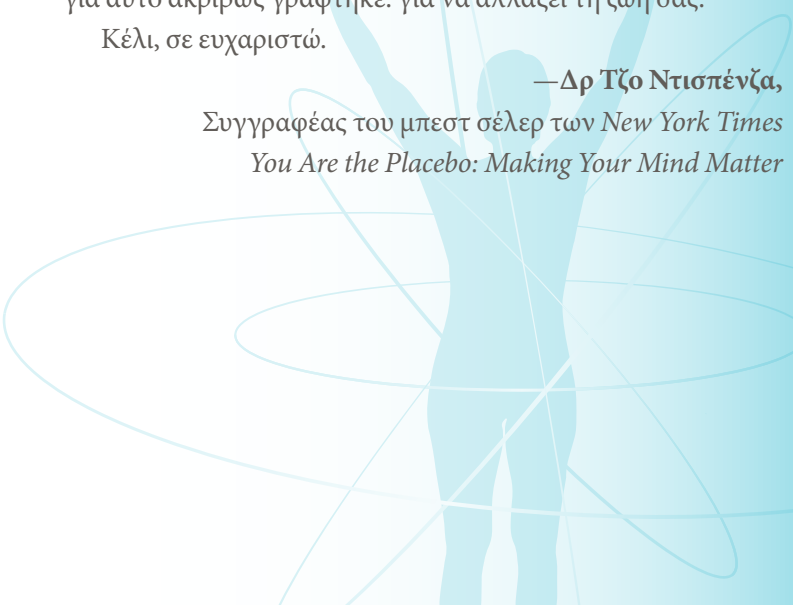
Η Κέλι και εγώ συμμεριζόμαστε την άποψη ότι, όπως μια λοίμωξη μπορεί να εξαπλωθεί σε μια κοινότητα και να δημιουργήσει ασθένειες, η υγεία και η ευεξία μπορούν να γίνουν εξίσου κολλητικές όσο οποιαδήποτε ασθένεια. Είναι πολύ δύσκολη δουλειά να αποκωδικοποιηθεί ο τρόπος με τον οποίο θεραπευόμαστε, κι ακόμα πιο δύσκολο το να περιγραφεί με τρόπο κατανοητό από τους πολλούς. Η Κέλι έχει κάνει εξαιρετική δουλειά και δείχνει σε όλους μας τι είναι δυνατόν να γίνει.

Διαβάστε αυτό το υπέροχο βιβλίο με ανοιχτό μυαλό και, στη συνέχεια, βρείτε χρόνο να εφαρμόσετε τις αρχές του με όποιον τρόπο μπορείτε σε καθημερινή βάση. Στο κάτω κάτω, για αυτό ακριβώς γράφτηκε: για να αλλάξει τη ζωή σας.

Κέλι, σε ευχαριστώ.

—Δρ Τζο Ντισπένζα,

Συγγραφέας του μπεστ σέλερ των *New York Times*
You Are the Placebo: Making Your Mind Matter



Εισαγωγή

Πριν από περίπου δέκα χρόνια σκέφτηκα να γυρίσω ένα ντοκιμαντέρ για την απίστευτη αυτοθεραπευτική ικανότητα που έχει το σώμα μας και για τον ισχυρό αντίκτυπο που έχει το μυαλό στην υγεία μας. Ο αρχικός σπόρος φυτεύτηκε μετά την ανάγνωση του βιβλίου του Μπρους Λίπτον *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter, and Miracles* (Η βιολογία της πίστης: Απελευθερώνοντας τη δύναμη της συνείδησης, της ύλης και των θαυμάτων). Τότε σκέφτηκα: *Τελικά, δεν είμαστε θύματα των γονιδίων μας; Αυτό όλοι πρέπει να το μάθουν!* Η παρακολούθηση των προγραμμάτων του δρος Μάικλ Μπέκγονιθ στο Agape International Spiritual Center λειτούργησαν ως πρώτες ακτίνες του ήλιου. Οι διδασκαλίες του δεν επιβεβαίωσαν απλώς την άποψη πως η δύναμη των σκέψεών μας επηρεάζει την εμπειρία μας και τη σωματική

μας υγεία, αλλά επιπλέον τα λόγια του με ενέπνευσαν να υλοποιήσω το όραμά μου για το ντοκιμαντέρ. Με δίδαξε πως, όταν κανείς έλκεται από ένα όραμα, βρίσκεται στην ίδια τροχιά με τον σκοπό της ψυχής του.

Άρχισα να αντιλαμβάνομαι πόση ενέργεια και πάθος είχα αποκτήσει για το θέμα αυτό, όταν οι συζητήσεις γύρω από τις σκέψεις μας για την ανθρώπινη ικανότητα αυτοϊασης λειτούργησαν ως κίνητρο για να αρχίσω να ερευνώ όσο περισσότερο μπορούσα. Και τότε, πριν από περίπου τρία χρόνια, ο καταλύτης για να ξεκινήσει η ταινία ήταν το βιβλίο της Ανίτα Μουρτζάνι *Dying to Be Me: My Journey from Cancer, to Near Death, to True Healing* (Πεθαίνοντας να είμαι εγώ: Το ταξίδι μου από τον καρκίνο, στον παρ' ολίγον θάνατο και έως την αληθινή ίαση). Η έμπνευση που ένιωσα αφού διάβασα την ξεχωριστή ιστορία της με γέμισε εμπιστοσύνη πως αυτό ήταν κάτι που έπρεπε να κάνω. Αν το φυσικό σώμα της Ανίτα μπόρεσε να ιαθεί από μια τέτοια τρομερή διάγνωση, τότε το σώμα κάθε ανθρώπου μπορεί! Με άλλα λόγια, είχε έρθει το πλήρωμα του χρόνου και ένιωθα έτοιμη να κάνω το άλμα στο άγνωστο και να κινηματογραφήσω ένα ντοκιμαντέρ με όλους τους αγαπημένους μου δασκάλους στο θέμα αυτό.

Όπως αποδείχθηκε, τα κηρύγματα του δρος Μπέκγουιθ κάθε άλλο παρά μας απογοήτευσαν. Τη στιγμή που ανταποκρίθηκα σε αυτό το όραμα που είχα στην καρδιά μου, το σύμπαν συνωμότησε για να συμβούν όλα όσα έπρεπε. Οι προκλήσεις και τα εμπόδια δεν έλειψαν, αλλά ένιωθα να με ωθεί μια ενέργεια

που ήταν πέρα από τη δική μου. Αυτή η ενέργεια μου επέτρεψε να εμπιστευτώ την αίσθηση ότι αυτή η ταινία έπρεπε να γίνει, και εγώ ήμουν απλώς ο διάυλος.

Η ταινία σημείωσε αμέσως επιτυχία. Η θετική ανταπόκριση που πήρα με έκανε να συνειδητοποιήσω πόσο βαθιά άγγιξε τους ανθρώπους, δίνοντάς μου το θάρρος να προχωρήσω περαιτέρω και να δημιουργήσω μια έντυπη έκδοση για επιπλέον υποστήριξη. Ανέκαθεν αγαπούσα το γράψιμο και είμαι φανατική αναγνώστρια, έτσι αυτό ήταν το φυσικό επόμενο βήμα. Η έντυπη εκδοχή θα ήταν όχι μόνο ένα χειροπιαστό εργαλείο που θα μπορούσε ο καθένας να έχει μαζί του, διευκολύνοντας τους αναγνώστες να ξαναδιαβάσουν τις ισχυρές απόψεις που οι ειδικοί είχαν εκφράσει στην ταινία, αλλά και μια ευκαιρία να εμβαθύνει κανείς πιο ουσιαστικά και με μεγαλύτερη λεπτομέρεια σε σύγκριση με την ταινία.



Πολλοί με ρώτησαν αν η έμπνευση για να κάνω την ταινία *HEAL* ήταν η απώλεια κάποιου δικού μου ανθρώπου από ασθένεια ή εάν είχα περάσει η ίδια κάποια δύσκολη περιπέτεια με την υγεία μου. Η απάντηση και στις δύο ερωτήσεις είναι, ευτυχώς, όχι. Αλλά κάποια δικά μου (λιγότερο επιθετικά) ζητήματα υγείας συνέβαλαν στο να αποκτήσω από νωρίς ενδιαφέρον για αρχαίες και φυσικές θεραπευτικές μεθόδους.

Όταν ήμουν στο λύκειο, βίωσα μια ανάλογη εμπειρία. Στα

δεκαέξι μου, γύρισα σπίτι μετά από κατασκήνωση και έπεσα στο κρεβάτι με συμπτώματα γρίπης για μία εβδομάδα. Μετά την ανάρρωση, οι λεμφαδένες στον λαιμό μου εξακολουθούσαν να είναι πρησμένοι επί μήνες. Ο γιατρός μου έκανε εξετάσεις για μονοπυρήνωση και για τον ιό Epstein-Barr, και οι δύο βγήκαν αρνητικές. Μου έδωσε αντιβιοτικά για να προσπαθήσει να εξουδετερώσει την παρατεταμένη μόλυνση – μάταια. Δέκα μήνες μετά, οι λεμφαδένες μου εξακολουθούσαν να έχουν μέγεθος μπάλας του γκολφ και να προεξέχουν από τον λαιμό μου, γι' αυτό ο γιατρός μου αποφάσισε να κάνει βιοψία. Η βιοψία βγήκε κανονική και καλοήγητη.

Μερικές εβδομάδες αργότερα, πήγα με τη μητέρα μου στο ραντεβού της με τον χειροπρακτικό μετά το σχολείο. Ο χειροπρακτικός ψηλάφησε τους αδένες μου και πρότεινε να δοκιμάσω να πίνω ένα σφηνάκι 30-50 ml ξίδι από μηλίτη κάθε μέρα επί μία εβδομάδα. Η μαμά μου βρήκε ένα ξίδι με γεύση βατόμουρου που ήταν κάπως εύγευστο και ακολούθησα τις οδηγίες του. Πράγματι, οκτώ ημέρες αργότερα, οι αδένες μου επανήλθαν στο φυσιολογικό και υγιές τους μέγεθος. Ύστερα από άφθονες επισκέψεις σε γιατρούς, μία χειρουργική επέμβαση και τρεις μη επιτυχείς θεραπείες με αντιβιοτικά, βγήκα γιατρεία σε ένα μπουκάλι ξίδι που αγорάσαμε από ένα συνοικιακό κατάστημα υγιεινής διατροφής. Αυτή η εμπειρία με δίδαξε ότι οι συμβατικοί γιατροί ίσως δεν έχουν πάντα τη σωστή απάντηση. Τότε άρχισε να ξυπνά μέσα μου ένα νέο αίσθημα εμπιστοσύνης και αγάπης προς τις εναλλακτικές, φυσικές λύσεις.

Από την εμπειρία αυτή μου έμεινε η αυξανόμενη περιέργεια για το πώς οι θεραπευτές θα μπορούσαν να προωθήσουν την επιτυχή ίαση χρησιμοποιώντας μη συμβατικές θεραπείες. Έχω παρατηρήσει πολλούς τομείς όπου η επιστήμη και η πνευματικότητα αλληλεπικαλύπτονται και βρίσκω συναρπαστικό το ότι, ενώ οι αρχαίοι θεραπευτικοί τρόποι, όπως ο βελονισμός, η ενεργειακή ιατρική, τα βότανα και ο διαλογισμός, χρησιμοποιούνται με επιτυχία επί χιλιάδες χρόνια, παρ' όλα αυτά η συμβατική ιατρική δεν τους αναγνωρίζει ευρέως. Αυτόν ακριβώς τον θαυμασμό και την περιέργεια παίρνω μαζί μου όταν εξερευνώ αρχαία και νέα όρια στην ίαση και την ευεξία.

Δεν είμαι γιατρός ούτε επιστήμονας. Είμαι απλώς ειδική στη δική μου εμπειρία ζωής. Τα τελευταία είκοσι χρόνια έχω αναζητήσει καθοδήγηση από χιλιάδες θεραπευτές, εναλλακτικούς θεραπευτές και επαγγελματίες του χώρου, με την ελπίδα να ξεκλειδώσω το μυστικό για αληθινή υγεία και ευτυχία. Σπούδασα ολιστική διατροφή στο Institute for Integrative Nutrition στη Νέα Υόρκη για να καταλάβω τι πραγματικά σημαίνει υγιεινή διατροφή. Έχω μελετήσει ψυχολογία, πνευματικότητα, κβαντική φυσική, ενέργεια, αρχαία σοφία και διάφορες μορφές θεραπείας. Και ενώ πιστεύω ακράδαντα ότι η διατροφή και ο τρόπος ζωής είναι βασικοί παράγοντες για να παραμείνει κανείς υγιής, έχω επίσης καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το μυαλό μας έχει άμεση και ισχυρή επίδραση στη βιολογία μας.

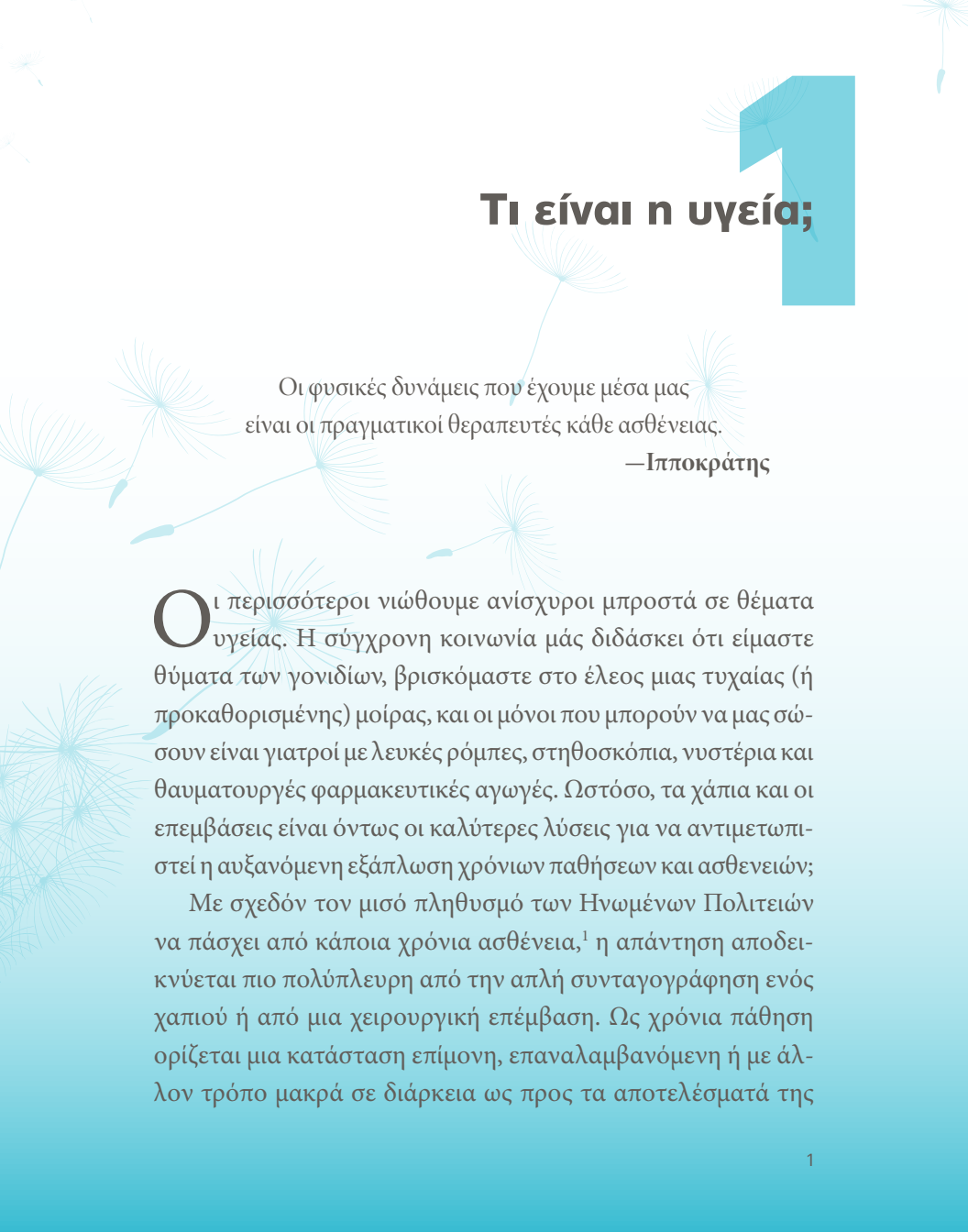
Είμαι πεπεισμένη ότι έχουμε περισσότερη δύναμη να αυτοθεραπευόμαστε από ό,τι έχουμε μάθει να πιστεύουμε. Αλλά δεν

χρειάζεται να στηριχτείτε στον δικό μου λόγο – βγήκα έξω και πήρα συνεντεύξεις από κορυφαίους επιστήμονες, γιατρούς και καθηγητές στους τομείς της πνευματικής/σωματικής ιατρικής, όπως οι Ντιπάκ Τσόπρα, Μπρους Λίπτον, Μαριάν Γουίλιαμσον, Μάικλ Μπέρναρντ Μπέκγονιθ, Κέλι Τέρνερ και πολλοί άλλοι.

Το *HEAL* καταδύθηκε και στα απίστευτα, αληθινά θεραπευτικά ταξίδια ανθρώπων που συνάντησα στην πορεία. Τις εμπνευσμένες και συναισθηματικά φορτισμένες ιστορίες αυτών των ανθρώπων που επέζησαν θα αναλύσουμε για να βρούμε τι δούλεψε, τι όχι και γιατί. Πιστεύω ακράδαντα ότι, όταν ακούμε τις επιτυχημένες ιστορίες άλλων ανθρώπων, ενισχύεται η πίστη μας στις δικές μας δυνατότητες. Η ίαση μπορεί να είναι μια διαδικασία περίπλοκη και προσωπική και μπορεί να συμβεί για διάφορους λόγους. Μπορεί να συμβεί ακόμα και αυθόρμητα.

Πρόθεση αυτού του βιβλίου είναι να φωτίσετε το τι βρίσκεται πραγματικά στη ρίζα μιας χρόνιας ασθένειας και τι είναι πραγματικά δυνατόν να γίνει όταν μιλάμε για ίαση. Τα πλέον πρόσφατα επιστημονικά στοιχεία αποκαλύπτουν ότι δεν είμαστε πάντα θύματα αμετάβλητων γονιδίων, ούτε πρέπει να θεωρούμε δεδομένη μια τρομακτική πρόγνωση. Το γεγονός είναι ότι έχουμε περισσότερο έλεγχο της υγείας και της ζωής μας από όσο έχουμε διδαχθεί να πιστεύουμε. Αυτό το βιβλίο θα σας ενδυναμώσει, χαρίζοντάς σας μια νέα οπτική κατανόηση του θαυματουργού ανθρώπινου σώματος και της εξαιρετικής θεραπευτικής δυναμικής που όλοι έχουμε μέσα μας.

Ας ξεκινήσουμε.



Τι είναι η υγεία;

Οι φυσικές δυνάμεις που έχουμε μέσα μας
είναι οι πραγματικοί θεραπευτές κάθε ασθένειας.

—Ιπποκράτης

Οι περισσότεροι νιώθουμε ανίσχυροι μπροστά σε θέματα υγείας. Η σύγχρονη κοινωνία μάς διδάσκει ότι είμαστε θύματα των γονιδίων, βρισκόμαστε στο έλεος μιας τυχαίας (ή προκαθορισμένης) μοίρας, και οι μόνοι που μπορούν να μας σώσουν είναι γιατροί με λευκές ρόμπες, στηθοσκοπία, νυστέρια και θαυματουργές φαρμακευτικές αγωγές. Ωστόσο, τα χάπια και οι επεμβάσεις είναι όντως οι καλύτερες λύσεις για να αντιμετωπιστεί η αυξανόμενη εξάπλωση χρόνιων παθήσεων και ασθενειών;

Με σχεδόν τον μισό πληθυσμό των Ηνωμένων Πολιτειών να πάσχει από κάποια χρόνια ασθένεια,¹ η απάντηση αποδεικνύεται πιο πολύπλευρη από την απλή συνταγογράφηση ενός χαπιού ή από μια χειρουργική επέμβαση. Ως χρόνια πάθηση ορίζεται μια κατάσταση επίμονη, επαναλαμβανόμενη ή με άλλον τρόπο μακρά σε διάρκεια ως προς τα αποτελέσματά της

– μια ασθένεια που συμβαδίζει με τον χρόνο. Ο όρος «χρόνια» χρησιμοποιείται συνήθως όταν η πορεία της νόσου διαρκεί πάνω από τρεις μήνες και διαφέρει από την οξεία κατάσταση. Είναι σημαντικό να γίνει διάκριση μεταξύ μιας οξείας και μιας χρόνιας ασθένειας, διότι, όπως θα ανακαλύψετε στο βιβλίο αυτό, ένα από τα βασικά ζητήματα σε περιπτώσεις φθίνουσας υγείας και στην αποτυχία του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης είναι ότι εφαρμόζουμε σε χρόνιες ασθένειες ένα ιατρικό μοντέλο σχεδιασμένο για οξείες καταστάσεις, και έτσι αποτυγχάνουμε να φτάσουμε στη ρίζα του προβλήματος και να επιτύχουμε μόνιμη ίαση.

Τον περασμένο αιώνα, οι εξελίξεις στην επιστήμη και στην τεχνολογία ήταν ταχύτερες από ποτέ, όμως είμαστε πιο άρρωστοι και πιο καταθλιπτικοί από ποτέ. Ο καρκίνος, μια χρόνια ασθένεια, έχει διαδοθεί πολύ και είναι εξίσου τρομακτικός ως διάγνωση όσο ήταν πριν από σαράντα χρόνια. Το άγχος και η κατάθλιψη είναι κοινά όσο το κρυολόγημα, και τα αυτοάνοσα νοσήματα εξαπλώνονται σαν καλοκαιρινό εξάνθημα.

Τι συμβαίνει; Τόσο τοξικός έχει γίνει ο κόσμος μας, ώστε η ασθένεια να είναι αναπόφευκτη; Οι χημικές ουσίες στα επεξεργασμένα τρόφιμα και στα οικιακά προϊόντα μπορούν ασφαλώς να συμβάλλουν στην ασθένεια, ωστόσο το *HEAL* δεν είναι ακόμα ένα βιβλίο για διατροφή και «πράσινο» τρόπο ζωής. Είναι ένα βιβλίο για το πόσο βαθιά συνδεδεμένο είναι το μυαλό με τη βιολογία μας και τον τεράστιο αντίκτυπο που έχουν οι σκέψεις, οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματά μας στη σωματική μας υγεία.

«Κάνε ό,τι μπορείς μέχρι να μάθεις κάτι καλύτερο.
Τότε, όταν μάθεις το καλύτερο, πράξε καλύτερα».

—Μάγια Αγγέλου

Ο αντίκτυπος του στρες

Τι είναι η υγεία; Μεταξύ των ορισμών που δίνει για την υγεία, το λεξικό Merriam-Webster αναφέρει:

Η κατάσταση να είναι κανείς άρτιος στο σώμα, στο μυαλό ή στο πνεύμα // *ειδικότερα*: η απαλλαγή από φυσικές ασθένειες ή πόνο, κατάσταση στην οποία κάποιος ή κάτι ακμάζει ή ευημερεί: ευεξία.

Εάν η υγεία είναι απαλλαγμένη από φυσική «δυσκολία» (στα αγγλικά, η λέξη *dis-ease* σημαίνει δυσκολία, απώλεια άνεσης), τότε θα μπορούσαμε να πούμε ότι η υγεία είναι, στην πραγματικότητα, μια κατάσταση άνεσης (*ease*). Μπορούμε επίσης να υποθέσουμε ότι το να ευημερούμε ή να έχουμε καλή υγεία θα έπρεπε να είναι η φυσική μας κατάσταση, όπως βλέπουμε τα λουλούδια να ανθίζουν και να ευδοκιμούν στη φύση χωρίς να χρειάζεται να «κάνουν» το παραμικρό. Ακολούθως, όταν αρρωσταίνουμε, θα πρέπει να αναρωτηθούμε τι μας βγάζει εκτός ισορροπίας ή έξω από τη φυσική κατάσταση ευζωίας; Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο μεγαλύτερος ένοχος είναι το στρες.

.....

Η τρομακτική αλήθεια για το στρες

Ασκώ το επάγγελμα του γιατρού εδώ και τριάντα πέντε χρόνια και έχω εξετάσει πολλούς ασθενείς. Έχω δει πολλά τρελά πράγματα, και κάθε εβδομάδα που περνάει ενισχύεται μέσα μου όλο και περισσότερο η πίστη ότι το βασικό αίτιο κάθε νόσου είναι το στρες.

—Δρ Τζέφρι Τόμσον

Το 90% των ασθενειών που οδηγούν τους ανθρώπους στον γιατρό σχετίζεται με το στρες – αλλά φεύγουν με αντικαταθλιπτικά, φεύγουν με κάθε είδους φάρμακο.

—Τζόαν Μπορισένκο, PhD

Έχουμε τρία βασικά είδη στρες. Έχουμε το σωματικό στρες, όπως τα ατυχήματα, τραυματισμοί, πτώσεις ή τραύματα. Έχουμε το χημικό στρες, όπως τα βακτήρια, οι ιοί, οι ορμόνες στα τρόφιμα, τα βαρέα μέταλλα, οι ποнокέφαλοι και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Και έχουμε και το συναισθηματικό άγχος, όπως οι οικογενειακές τραγωδίες, κάποια απώλεια, προβλήματα στη δουλειά ή οικονομικά. Όλα αυτά βγάζουν το μυαλό και το σώμα μας εκτός ισορροπίας.

—Δρ Τζο Ντισπένζα

.....

Στην εποχή της πληροφορίας, βομβαρδιζόμαστε συνεχώς με κακά νέα, υπό την τεράστια πίεση να παρακολουθούμε στενά την επικαιρότητα και βιώνουμε μια φθίνουσα σύνδεση με τους φυσικούς ρυθμούς του σύμπαντος. Όλοι αυτοί οι παράγοντες οδηγούν σε τεράστιο συναισθηματικό άγχος. Σύμφωνα με άρθρο του 2016 στο περιοδικό *Time*, στις ΗΠΑ τα παιδιά της γενιάς μετά την 11η Σεπτεμβρίου «ανατράφηκαν σε μια εποχή οικονομικής και εθνικής ανασφάλειας. Έζησαν σε εποχές όπου η τρομοκρατία και οι πυροβολισμοί στα σχολεία ήταν ο κανόνας. Μεγάλωσαν βλέποντας τους γονείς τους να αντιμετωπίζουν μια σοβαρή ύφεση και μπήκαν στην εφηβεία σε μια εποχή όπου η τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μεταμόρφωναν την κοινωνία».²

Τα περιστατικά κατάθλιψης και άγχους στους εφήβους έχουν εκτοξευτεί λόγω των ασφυκτικών πιέσεων από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και της κουλτούρας του ανταγωνισμού που συνεχώς εντείνεται. Κοινωνικά, πολιτικά και περιβαλλοντικά αίτια πιθανώς εμπλέκονται στην αύξηση του αριθμού των εφήβων που είχαν ένα καταθλιπτικό επεισόδιο – 37% μεταξύ 2005 και 2014.³ Οι μαθητές γυμνασίου σήμερα έχουν περισσότερα συμπτώματα άγχους από ό,τι οι εφήβοι στη δεκαετία του 1980.⁴ Αυτό είναι εξαιρετικό για τις φαρμακοβιομηχανίες που παράγουν αντικαταθλιπτικά και φάρμακα για ΔΕΠΥ. Δεν είναι, όμως, καλό για τα αναπτυσσόμενα μυαλά και τα σώματα των παιδιών μας.

Μαζί με την άνοδο των συναισθηματικά στρεσογόνων παραγόντων, βιώνουμε μια παράλληλη άνοδο των χημικών πα-

ραγόντων στρες στη σύγχρονη κοινωνία. Λόγω των τάσεων που επιβάλλουν αύξηση των ποσοτήτων και της ευκολίας στη βιομηχανία τροφίμων,

- βλέπουμε πιο φθηνά χημικά υποκατάστατα και συντηρητικά στην τροφή μας·
- τρώμε εκτός εποχής μη τοπικά τρόφιμα που συλλέγονται συχνά σε άλλη χώρα και ωριμάζουν τεχνητά, αφού έχουν περάσει δύο εβδομάδες στον δρόμο, μέχρι να μεταφερθούν στον προορισμό τους και
- καταναλώνουμε γενετικώς τροποποιημένα προϊόντα και ζωικά προϊόντα από ζώα τα οποία τρέφονται με αφύσικα τρόφιμα, ορμόνες και αντιβιοτικά, που πιθανώς έχουν αρνητικές επιπτώσεις.

Σύμφωνα με το Κέντρο για την Ασφάλεια Τροφίμων, «εκτιμάται ότι πάνω από το 75% των επεξεργασμένων τροφίμων στα ράφια των σούπερ μάρκετ περιέχουν γενετικά τροποποιημένα συστατικά».⁵ Αυτή η χημική καταπόνηση και οι ουσίες που μοιάζουν με τροφές επιβαρύνουν το σώμα μας. Το πεπτικό σύστημα μπερδεύεται και αρρωσταίνει, και το ανοσοποιητικό δεν μπορεί να συμβαδίσει κάνοντας την απαραίτητη αποτοξίνωση, αποκατάσταση και αναγέννηση των λειτουργιών του. Επίσης, επιβλαβείς χημικές ουσίες σε πολλά προϊόντα καθαρισμού και ομορφιάς διαταράσσουν τις ορμόνες μας και προσθέτουν βάρος στο τεράστιο τοξικό φορτίο που διαχειρίζεται το σώμα μας.

Όσο απομακρυνόμαστε από τα φυσικά συστατικά, απομακρυνόμαστε από τη φυσική υγιή κατάσταση του οργανισμού μας.

Καθώς το ανοσοποιητικό σύστημα επιβαρύνεται από τη σύγχρονη επίθεση συναισθηματικού και χημικού στρες, γινόμαστε πιο ευαίσθητοι σε βακτήρια, ιούς και άλλες παθογένειες στο περιβάλλον μας. Έχουμε πλέον κατανοήσει ότι ο βολικός, πλαστικοποιημένος, σύγχρονος τρόπος ζωής μας είναι δίκοπο μαχαίρι. Πώς μπορούμε, λοιπόν, να εκμεταλλευτούμε ό,τι καλύτερο έχουν να προσφέρουν η επιστήμη και η τεχνολογία, αλλά ταυτόχρονα να προστατεύσουμε τον εαυτό μας από τις παρενέργειες ορισμένων εξελίξεων; Η απάντηση βρίσκεται μέσα μας.

.....

Πώς εκδηλώνεται το σύγχρονο στρες;

Όταν αντιλαμβανόμασταν μια απειλή, παλαιότερα το αποκαλούσαμε ενεργοποίηση της αδρεναλίνης: είτε πολεμάς είτε εξαφανίζεσαι. Εάν σας κυνηγούσε μια τίγρη, πόση ενέργεια θα έπρεπε να διαθέσετε για να της ξεφύγετε; Η απάντηση είναι: Χρειάζομαι το 100% της ενέργειάς μου για να ξεφύγω από την τίγρη.

—Μπρους Λίπτον, PhD

Χιλιάδες χρόνια πριν, το δίλημμα «κάθομαι να παλέψω» ή «το βάζω στα πόδια» ήταν σωστό επειδή απέναντι βρισκόταν ένα άγριο ζώο που απειλούσε τη ζωή μας. Όμως

τώρα, απέναντι βρίσκεται ο σύζυγος ή το αφεντικό, και όμως το σύστημα αντιδρά με τον ίδιο τρόπο, σαν να ζείτε μια κατάσταση απειλητική για τη ζωή σας. Συνεπώς, ο οργανισμός εξακολουθεί να εκκρίνει κορτιζόλη, αδρεναλίνη και νοραδρεναλίνη.

—Πίτερ Κρον

Εάν βιώνετε την ένταση του διλήμματος «κάθομαι να παλέψω» ή «το βάζω στα πόδια», εξαντλείτε αποθέματα από το πεπτικό σύστημα, από το ανοσοποιητικό, από τα υψηλότερα εγκεφαλικά σας κέντρα και μεταφέρετε αυτή την ενέργεια στους μυς για να πολεμήσετε για τη ζωή σας. Αυτό σημαίνει ότι η μνήμη δεν είναι τόσο καλή, η συγκέντρωσή σας έχει αποδυναμωθεί, δεν μπορείτε να χωνέψετε καλά, δεν μπορείτε να απομακρύνετε σωστά τις τοξίνες, και το ανοσοποιητικό σας σύστημα τίθεται σε χρόνιο κίνδυνο.

—Δρ Τζέφρι Τόμσον

.....

Ο τρόπος που το σώμα ανταποκρίνεται στο στρες έχει σχεδιαστεί για αγώνα ταχύτητας αλλά στις μέρες μας όλοι τρέχουμε σε έναν μααραθώνιο χρόνιου άγχους. Εάν δεν επιτρέψουμε στον εαυτό μας την ευκαιρία να χαλαρώσει και να μπει σε κατάσταση ανάπαυσης και επανόρθωσης, θέτουμε την υγεία μας σε κίνδυνο. Βρίσκοντας τρόπους διαχείρισης του καθημερινού στρες, είτε

πρόκειται για άσκηση, διαλογισμό, βόλτα, είτε για απλή απομάκρυνση από την τεχνολογία, θα σας βοηθήσει να ηρεμήσετε και να αφήσετε το σώμα σας να επαναφορτιστεί, να επανορθώσει τις φθορές του και να επιστρέψει σε κατάσταση ηρεμίας.

Τρέχετε κι εσείς καθημερινά σε μαραθώνιο στρες; Δίνετε χρόνο στον εαυτό σας να επανορθώσει τις φθορές του;

Ποιες είναι οι δύο καθημερινές πρακτικές που θα δεσμευτείτε να ακολουθήσετε για να διαχειριστείτε το άγχος σας;



Ως παιδί, θυμάμαι να με συνεπαίρνει η ικανότητα του σώματος να αυτοθεραπεύεται. Όταν έγδερνα το γόνατό μου, η μαμά μου το καθάριζε, το γέμιζε φιλιά και το άφηνε να γιάνει μόνο του. Σε λίγες ημέρες το γόνατό μου ήταν σαν καινούργιο, με ελάχιστες ή καθόλου ενδείξεις ότι το είχα γδάρει, και τότε αυτό μου φαινόταν κυριολεκτικά μαγικό. Έχουμε ξεχάσει την απίστευτη, έμφυτη ικανότητα που έχει το σώμα να αυτοθεραπεύεται, επειδή έχουμε αυτοματοποιήσει από την κοινωνία την πίστη ότι χρειαζόμαστε έναν γιατρό για να μας σώσει ή να παράσχει εξωτερική θεραπεία για την αποκατάσταση της υγείας μας.

Σε κάθε τηλεοπτική εκπομπή ή ταινία που θυμάμαι να παρακολουθώ στην παιδική μου ηλικία υπήρχε ένας άντρας με λευκή ρόμπα που ερχόταν στο σπίτι κρατώντας μια μικρή μαύρη τσά-

ντα γεμάτη σωτήρια φάρμακα όταν κάποιος ήταν άρρωστος. Σήμερα, οι εκπομπές τείνουν να επικεντρώνονται σε δράματα ζωής και θανάτου που εκτυλίσσονται στα επείγοντα. Όλες αυτές οι εικόνες μάς έχουν διδάξει ότι, όταν είμαστε άρρωστοι ή τραυματισμένοι, χρειαζόμαστε κάτι ή κάποιον άλλον, πέραν του εαυτού μας, για να γιατρευτούμε. Οι γιατροί ξέρουν να βάζουν στη θέση του ένα σπασμένο οστό, αλλά αυτό που πραγματικά αναγεννά και θεραπεύει το οστό είναι η φυσική νοημοσύνη, ενσωματωμένη στο DNA κάθε κυττάρου. Ένας στοργικός γονιός μπορεί να απολυμάνει ένα γδάρσιμο, αλλά η φυσική νοημοσύνη και η λειτουργία του ανοσοποιητικού είναι αυτές που ξαναχτίζουν, αναγεννούν και τελικά θεραπεύουν τον ιστό.

Αραγε, αυτή η ίδια θεραπευτική δύναμη ισχύει για πιο σύνθετες χρόνιες παθήσεις, όπως ο καρκίνος, τα αυτοάνοσα και τα προβλήματα ψυχικής υγείας; Αυτό ακριβώς το ερώτημα είναι που με ώθησε να ξεκινήσω αυτήν την εξερεύνηση για την έννοια της ίασης. Πόσο βαθιά πηγαίνει στ' αλήθεια η έμφυτη θεραπευτική μας δύναμη;

.....

Η φυσική μας νοημοσύνη

Υπάρχει ένα ωάριο και ένα σπερματοζώαριο που ενώνονται. Στη συνέχεια, τα κύτταρα αρχίζουν να αναδύονται. Χωρίζονται και συνεργάζονται, και γίνονται μυαλό, οστά, μάτια, δάχτυλα, δάχτυλα ποδιών, καρδιά, συκώτι. Υπάρχει

μια φυσική νοημοσύνη που μετατρέπει το έμβρυο σε μωρό. Υπάρχει μια φυσική νοημοσύνη που κάνει τους πλανήτες να περιστρέφονται γύρω από τον ήλιο. Η ίδια φυσική νοημοσύνη λειτουργεί και στο σώμα σας. Αυτή τη στιγμή οι πνεύμονές σας αναπνέουν και η καρδιά σας χτυπά.

—Μαριάν Γουίλιαμσον

Η νοημοσύνη που μας δίνει ζωή, που χωνεύει το φαγητό μας, που διατρέπει το αυτόνομο νευρικό σύστημα – εί-
ναι ο μεγαλύτερος θεραπευτής στον κόσμο. Εμείς πρέπει απλώς να μην μπερδεύομαστε στα πόδια της.

—Δρ Τζο Ντισπένζα

.....

Καθώς η σύγχρονη κοινωνία εξελίσσεται, απομακρυνόμαστε σταθερά από τη φύση, τον φυσικό ρυθμό, τη λειτουργία και τη σειρά των πραγμάτων. Χρειάζεται να βρούμε τη σωστή ισορροπία για την ενσωμάτωση της αρχαίας σοφίας και της φυσικής ιατρικής, χρησιμοποιώντας τις βέλτιστες και λιγότερο επιβλαβείς τεχνολογικές εξελίξεις που προσφέρει η επιστήμη. Η φύση ξεδιπλώνεται τέλεια, μέχρι να μπει στον δρόμο της κάτω τεχνητό ή ο ανθρώπινος παράγοντας. Η φύση διατηρεί ισορροπίες, αυτορρυθμίζεται, αναζωογονείται και αυτοκαθαρίζεται. Το ανθρώπινο σώμα ακολουθεί τους ίδιους κανόνες. Έχει σχεδιαστεί για να αυτορρυθμίζονται και να αυτοθεραπεύονται.

Εμπόδια είναι η τεχνολογία (χημική και ηλεκτρική) και η φοβιστική συνειδητότητα (ανεπάρκεια, απληστία και η ψευδαίσθηση του αποχωρισμού). Είναι καιρός η νέα επιστήμη να συγχωνευτεί με την αρχαία σοφία και να αποκατασταθούν η αρμονία και η ισορροπία που είναι τόσο προφανείς στη φύση.

«Η κύρια αυταπάτη του ανθρώπου είναι
η πεποίθησή του ότι υπάρχουν και άλλες αιτίες εκτός
από τη δική του συνείδηση».

—Νέβιλ Γκοντάρ

.....

Είστε οι αρχιτέκτονες της δικής σας ίασης

Η πιο προηγμένη επιστημονική έρευνα της εποχής μας δείχνει πλέον ότι κάθε όργανο στο ανθρώπινο σώμα έχει την ικανότητα να αυτοθεραπεύεται, αν βρεθεί στο κατάλληλο περιβάλλον. Ακόμα και τα όργανα για τα οποία πιστεύαμε πως κάτι τέτοιο δεν ήταν εφικτό, όπως ο ιστός του νωτιαίου μυελού, ο εγκεφαλικός ιστός, ο καρδιακός ιστός κ.ά. Όμως, όλα αυτά τα όργανα είναι σχεδιασμένα να αυτοθεραπεύονται υπό τις κατάλληλες συνθήκες και στο σωστό περιβάλλον. Ποιες είναι αυτές οι προϋποθέσεις; Κάποιες είναι περιβαλλοντικές, όπως το νερό, ο αέρας. Κάποιες είναι χημικές, όπως τα συμπληρώματα που παίρ-

νουμε και κάποια φυτικά προϊόντα που οι πρόγονοί μας είχαν καταλάβει και χρησιμοποίησαν με μεγάλη επιτυχία για την επούλωση του σώματος πολύ πριν από την εμφάνιση της σύγχρονης ιατρικής. Αλλά αυτό που με εντυπωσιάζει πραγματικά είναι το εσωτερικό περιβάλλον. Αυτό είναι το περιβάλλον για το οποίο τόσο εύγλωττα μίλησε ο Βούδας όταν είπε ότι κάθε άνθρωπος είναι αρχιτέκτονας της δικής του θεραπείας και του δικού του πεπρωμένου.

—Γκρεγκ Μπράντεν

.....

Η σύνδεση μυαλού/σώματος είναι το «εσωτερικό περιβάλλον» στο οποίο αναφέρεται ο Γκρεγκ Μπράντεν – από τους σημαντικότερους παράγοντες για την υγεία μας. Το εξωτερικό περιβάλλον και οι επιλογές που κάνουμε στον τρόπο ζωής μας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη γενική υγεία μας. Αλλά όταν μιλάμε για ίαση, ίσως οι πιο σημαντικοί παράγοντες είναι οι σκέψεις στο μυαλό μας και τα συναισθήματα στην καρδιά μας.

«Το σώμα σας είναι απλώς η ζωντανή έκφραση
της οπτικής σας για τον κόσμο».

—Καρλ Φρέντερικ

Η σύγχρονη ιατρική έχει μόλις αρχίσει να ενσωματώνει τη νέα επιστήμη που αποδεικνύει την επίδραση του μυαλού στο σώμα.

Σε αυτό το βιβλίο θα ανακαλύψουμε πώς οι σκέψεις μας, οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματά μας επηρεάζουν την υγεία, ίσως σε μεγαλύτερο βαθμό από τη διατροφή και την άσκηση, ή ακόμα και από μια φαρμακευτική αγωγή. Θα μάθουμε ότι το σώμα είναι στην πραγματικότητα σχεδιασμένο για να αυτοθεραπεύεται και το πώς να ενεργοποιούμε τον εσωτερικό ισχυρό μηχανισμό θεραπείας. Θα ξαναπάρουμε την υγεία μας στα χέρια μας.

Η συμβατική ιατρική έχει τη θέση της, και είμαι ευγνώμων που ζω σε μια εποχή όπου γνωρίζουμε τόσα πολλά για το ανθρώπινο σώμα. Αλλά, μέχρι να αποκαλύψουμε την αλήθεια για το πώς λειτουργεί στην πραγματικότητα η σύνδεση μυαλού/σώματος, παραμένουμε αδύναμα θύματα σε έναν τρομακτικό κόσμο. Σώμα και μυαλό συνδέονται άρρηκτα, κι όλοι συνδεόμαστε βαθιά με τον κόσμο γύρω μας. Όταν μιλάμε για αυτοϊαση, είναι δυνατόν να γίνουν πολύ περισσότερα πράγματα από αυτά που μας έχουν καθοδηγήσει να πιστεύουμε. Μπορούμε να αποκαλύψουμε αυτές τις αλήθειες ώστε να κάνουμε δυνατές επιλογές και να ζούμε τη ζωή μας όσο πληρέστερα γίνεται, κάθε μέρα.

Τα σώματά μας δεν είναι σχεδιασμένα μόνο για να αυτοθεραπεύονται, είναι προορισμένα να μεγαλουργούν.

«Υπάρχουν μόνο δύο ημέρες τον χρόνο που δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα. Το χθες και το αύριο. Το σήμερα είναι η κατάλληλη ημέρα να αγαπήσουμε, να πράξουμε, να ζήσουμε».

—Δαλάι Λάμα

Κεφάλαιο 1 Τα σημεία-κλειδιά

- Ήρθε η ώρα να αντιμετωπίσουμε την επικράτηση των χρόνιων ασθενειών και να κάνουμε αλλαγές υπέρ της φυσικής μας κατάστασης υγείας και άνεσης.
- Το 90% των ασθενειών που οδηγούν τους ανθρώπους στον γιατρό σχετίζεται με το άγχος.
- Υπάρχουν τρεις βασικοί τύποι στρες: σωματικό, χημικό, και συναισθηματικό – καθένας από τους τρεις μπορεί να θέσει το σώμα εκτός ισορροπίας.
- Τα σώματά μας κατέχουν μια φυσική νοημοσύνη που μας κρατάει ζωντανούς, μας ρυθμίζει και μας αναγεννά χωρίς εμείς οι ίδιοι να το αντιλαμβανόμαστε καν.
- Οι σκέψεις, οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματά μας έχουν εξαιρετικά ισχυρό αντίκτυπο στην σωματική μας υγεία.
- Πρέπει να πάρουμε την υγεία στα χέρια μας, να αναζητήσουμε τρόπους να αξιοποιήσουμε τη σύνδεση μυαλού/σώματος και να ενεργοποιήσουμε τον ισχυρό θεραπευτή που όλοι κρύβουμε μέσα μας.