

## POHVALE ZA UM IZNAD MEDICINE

*“U ovoj elegantnoj knjizi, zasnovanoj na iscrpnim istraživanjima, dr Lisa Rankin nam nudi ubedljive dokaze o tome da su ljudska bića mnogo više od kombinacije hemikalija i električne signalizacije i da je um najbolji lek koji postoji. “Pripremite se da se otvorite za potpuno novu paradigmu medicine, zdravlja i isceljenja.”*

– **Lin Mek Tegert** (Lynne McTaggart), autor internacionalnih bestselera: “Polje” (The Field), “Eksperiment namere” (The Intention Experiment) i “Veza” (The Bond)

*“Veliko je zadovoljstvo videti sledeću generaciju lekara kako se budi za ono što ja nazivam pravom medicinom – onom koja priznaje našu istinsku moć da isceljujemo sebe i budemo dobro.”*

– **Kristiana Nortrup** (Christiane Northrup), M.D., lekar akušer/ginekolog i autorka Njujork tajms bestselera: “Žensko telo, ženska mudrost” (Women’s Bodies, Women’s Wisdom) i “Mudrost menopauze” (The Wisdom of Menopause)

*“U ovoj knjizi, Lisa Rankin jasno kaže ono što mnogi zdravstveni radnici (pacijente da i ne pominjemo) već znaju: način na koji su savremeni lekari obučavani, pod pritiskom i preopterećeni, je u mnogo čemu štetan za proces isceljenja. Svojim životom, svojim radom i rečima, dr Rankin demonstrira nov način kombinovanja briljantnosti moderne nauke sa mudrošću srca. Svako kome će ikada biti potreban lekar, i bez sumnje svako ko će ikada postati lekar, biće obogaćen i prosvetljen njenim idejama. Samo čitanje Uma iznad medicine je istinsko isceljujuće iskustvo.”*

– **Marta Bek** (Martha Beck), Ph. D., autorka knjige “Pronalaženje svog puta u divljem novom svetu” (Finding Your Way in a Wild New World)

*“Pošto sam godinama svoj sopstveni unutrašnji lekar, IZUZETNO sam oduševljena briljantnom novom knjigom dr Lise Rankin, UM IZNAD MEDICINE. Ona venčava intuiciju sa naukom, pokazuje nam sve naše samoisceljujuće SUPERMOĆI, i kako da živimo svoje živote na ovaj način. Lisin stil pisanja je tako raskošan i dubok u isto vreme, da mi daje osećaj kao da mogu da uradim stoj na rukama na površini okeana!”*

– **SARK**, autor 16 knjiga, umetnik i osnivač PlanetSARK.com

*“UM IZNAD MEDICINE modernizuje drevne poruke mudrosti i čini ih lakšim za razumevanje i primenu u savremenom načinu života. Ova knjiga sadrži mnogo mudrosti kroz lako primenljive lekcije iz kojih svi možemo mnogo da naučimo.”*

– **Berni Zigel** (Bernie Siegel), M.D., autor knjige “Ljubav, medicina i čuda” (Love, Medicine & Miracles)

*“Sa humorom, toplinom i ubedljivim istraživanjem, knjiga dr Lise Rankin Um iznad medicine počinje da isceljuje najkritičniji prelom našeg vremena – rascjep između našeg uma, tela i duha. Kada je u pitanju naše fizičko i emotivno zdravlje, mi samo treba da zaronimo u našu sopstvenu mudrost i pronađemo svoje glasove. Lisina strast i iskustvo čine je savršenim vodičem na ovom putovanju.”*

– **Brene Braun** (Brene Brown), Ph.D., autor bestselera Njujork tajmsa, knjige “Velika hrabrost: Kako hrabrost da budemo ranjivi transformiše način na koji živimo, volimo, roditeljemo i predvodimo” (Daring Greatly: How the Courage to be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead)

*“Lisa Rankin je čudotvorka modernog doba sa porukom koju svet treba da čuje.”*

– **Kris Gilbo** (Chris Guillebeau), autor bestselera *Njujork tajmsa*, knjige “Početi sa 100 \$”  
(The \$100 Startup)

*“Dr Lisa Rankin predstavlja silu na mlazni pogon vibrirajućeg zdravlja i lepote za žene današnjice. Ova knjiga je od vitalnog značaja. Ovo je prvi put da lekar piše u ime zdravlja celog tela i duše žene. Ona identifikuje načine kako doći do optimalnog zdravlja u svakom aspektu života žene. Ovo ne samo da mora da se pročita, već mora hitno i obavezno da se pročita!”*

– **Regena Tomashauer** (takođe poznata i kao “Mama Gena”), autorka “Mama Genine škole ženskih umetnosti” (Mamma Gena’s School of Womenly Arts)

*“Telo i duh su blizanci: Bog jedino zna šta je šta”, mudro je rekao Svinbern pre više od jednog veka. Ali za većinu ljudi u dvadesetom veku, telo vodi igru. Sada su svest, um i duh ponovo postali centar medicinske pažnje. U knjizi “Um iznad medicine”, dr Lisa Rankin pokazuje i zašto. Ovo je uverljiva, jasna i laka za čitanje vizija o tome kuda vode medicina i lečenje, napisana od strane stručnjaka, medicinskog insajdera koji je bio tamo. Kupite dva primerka – jedan za sebe i jedan za svog lekara.”*

– **Leri Dosi** (Larry Dossey), M.D., autor knjiga: “Ponovno otkrivanje medicine” (Reinventing Medicine), “Isceľjujuće reči” (Healing Words) i “Jedan um” (One Mind)

*“Au! Prosto au! Tako se ja osećam u vezi sa radom Lise Rankin! Sve što ona kaže odzvanja mi tako istinito, a njen glas, kao profesionalnog lekara, je upravo ono što je potrebno današnjem društvu koje je postalo zavisno od lekova. Bravo Lisa, što imaš hrabrosti da progovoriš i поделиš svoju istinu. Ovom svetu je potrebno više ljudi kao što si ti!”*

– **Anita Murđani** (Anita Moorjani), autor bestselera *Njujork tajmsa*:  
“Umiranjem do sebe” (Dying to Be Me).

*“Izuzetan pogled zasnovan na dokazima koliki je istinski uticaj načina razmišljanja i životnog stila na bol, bolesti i vitalnost. Kao lekar, Rankin se izražava iznutra ka spolja, gradeći uverljive argumente za novi pristup zdravlju i lečenju koje stavlja pacijenta na mesto vozača. Pripremite se na mentalni udarac... i isceljenje svoga tela.”*

– **Džonatan Filds** (Johnathan Fields), autor knjige “Nesigurnost” (Uncertainty) i osnivač  
“Projekta dobrog života” (The Good Life Project)

*“Lekar koji se zalaže za mega–doze introspekcije, ljubavi i oslobođenja. Trasa do zdravlja koja uključuje vaš DNK i želje vašeg srca? Ja sam za! Lisa Rankin na naučan i mističan način osvetljava našu sposobnost da se samoiscelimo. Ona je lekar za one koji imaju dubok osećaj da je vitalnost nešto što sami stvaramo.”*

– **Danijela La Port** (Danielle LaPorte), autor knjige “Sesije paljenja vatre” (The Fire Starter Sessions)

*“U svetu koji nudi farmaceutska rešenja za sve naše probleme, dr Lisa Rankin predstavlja oazu duševnog zdravlja. Duboka pažnja i intimnost njenog pristupa prožima medicinu intuitivnim uvidima i vraća joj vitalnost. Lisa redefiniše zdravstvo, pozivajući nas da aktiviramo naše sopstvene moći u službi istinskog blagostanja. – Ja sam za!*

– **Nikol Dedon** (Nicole Deadone), osnivač “OneTaste” i autor knjige “Spori seks: Umetnost i zanat ženskog orgazma” (Slow Sex: The Art and Craft of The Female Orgasm).

um

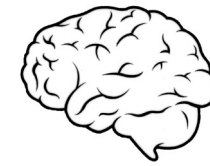


iznad



medicine

um



iznad



medicine

Naučni dokaz da možete da iscelite sebe

Dr Lisa Rankin



**VERBA**

## **MIND OVER MEDICINE**

Scientific proof you can heal yourself

Copyright © 2013 by Lissa Rankin

Originally published in 2013 by Hay House, Inc. USA

Copyright © VERBA d.o.o., za Srbiju

*Glavni i odgovorni urednik*

Dragana Pavlović

*Recenzent*

Prof. dr Spomenka Mujović

*Prevod*

Tatjana Mujović Piščević

Anđela Pavlović

*Lektura i korektura*

Tomislav Trbojević

*Dizajn korica:* Amy Rose Grigoriou

Slušajte Hay House radio na: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne može se umnožavati bilo mehaničkim, fotografskim ili elektronskim putem, kao ni u formi fonografskog umnožavanja; on takođe ne može biti čuvan u sistemu preuzimanja, prenet ili na drugi način kopiran radi javne ili privatne upotrebe, bez prethodnog pismenog odobrenja od strane izdavača.

Informacije koje su date u ovoj knjizi ne bi trebalo smatrati zamenom za stručan medicinski savet; uvek konsultujte lekara. Svaka upotreba informacija iz ove knjige ide na teret opreza i rizika čitaoca. Ne mogu se smatrati odgovornim ni autor, kao ni izdavač, za bilo kakvu štetu, potraživanje ili povredu koja proizilazi iz upotrebe, ili pogrešne upotrebe, onog to je predloženo, za neuspeh od primene medicinskog saveta ili zbog bilo kog materijala sa web sajta trećeg lica.

*U znak sećanja na Dejvida,  
mog voljenog oca,  
originalnog dr Rankina, sa ljubavlju*

ISBN: 978-86-445-0030-8

Beograd, 2014

# SADRŽAJ



<i>Predgovor Kris Kar (Kris Carr)</i> . . . . .	11
<i>Uvod</i> . . . . .	13
<b>PRVI DEO: Verujte u svoje dobro</b> . . . . .	27
Poglavlje 1: Šokantna istina o vašim uverenjima o zdravlju . . . . .	29
Poglavlje 2: Pouzdan način da se razbolite i sprečite remisiju bolesti . . . . .	47
Poglavlje 3: Isceljujući faktor koji menja sve . . . . .	65
<b>DRUGI DEO: Lečite svoj um</b> . . . . .	93
Poglavlje 4: Redefinisanje zdravlja . . . . .	95
Poglavlje 5: Usamljenost truje telo . . . . .	111
Poglavlje 6: Smrt od prekomernog rada . . . . .	131
Poglavlje 7: Sreća je preventivna medicina . . . . .	149
Poglavlje 8: Kako se suprotstaviti stresnom odgovoru . . . . .	173
<b>TREĆI DEO: Napišite recept</b> . . . . .	189
Poglavlje 9: Radikalna briga o sebi . . . . .	191
Poglavlje 10: 6 koraka do samoisceljenja . . . . .	209
<i>Dodatak A: 8 saveta kako da budete u svom telu</i> . . . . .	247
<i>Dodatak B: Lisina lična samoisceljujuća dijagnoza</i> . . . . .	249
<i>Dodatak C: Lisin lični recept</i> . . . . .	253
<i>Nastavite vaše samoisceljujuće putovanje</i> . . . . .	261
<i>Endnote</i> . . . . .	263
<i>Reči zahvalnosti</i> . . . . .	281
<i>O autoru</i> . . . . .	287

## PREDGOVOR



U ovoj knjizi punoj uvida, dr Lisa Rankin nas ponovo povezuje sa izvorom drevne inteligencije koji ukazuje na moć koju imamo nad sopstvenim zdravljem. Ona nosi baklju koja joj je predata od strane nekih od najvećih umno–telesnih iscelitelja našeg vremena, ljudi poput Berni Zigela (Bernie Seigel), Dina Orniša (Dean Ornish), Dipaka Čopre (Deepak Chopra), Kendes Perta (Candace Pert), Džon Kabat–Zina (Jon Kabat–Zinn) i bezbroj drugih pionira pre nje. Jednostavno, Lisa je vodeći glas sledeće generacije medicinskih pionira i inovatora koji spajaju čvrste dokaze sa srcem. U mirnom, tihom mestu, gde se nauka susreće sa čudima, knjiga “*Um iznad medicine*” trijumfuje.

Veza um–telo je više od jedne decenije bila fokus mog pisanja. Kao neko ko napreduje sa hroničnom bolešću, tražio sam naokolo odgovore na neka od najtežih zdravstvenih pitanja i ono na šta sam nabasao je radikalno transformisalo moj život. Knjiga “*Um iznad medicine*” snažno potvrđuje ono što sam naučio.

Kako tehnologija i nauka postižu neverovatan napredak, toliko toga nam je dostupno. To su prednosti koje naši preci nikada nisu imali. No ipak, uobičajeno je da doživimo pojačani stres i nervozu. Mnogi od nas su u potpunom grču. Zabrinuti smo zbog naših finansija, naših odnosa i neizvesne budućnosti. Osećamo se odvojeno, uplašeno i usamljeno. Ova i druga osećanja dovode do opipljivih fizičkih promena u telu.

Nasuprot onome u šta smo ranije verovali, naši geni nisu fiksirani. Studije epigenetike dokazuju da su naši geni u stvari fluidni, fleksibilni i pod velikim uticajem naše okoline. A evo i najboljih vesti: to što imate genetsku predispoziciju za bolest “x”, “y” ili “z”, ne znači da će ovi geni stvarno i doći do izražaja. Spoljašnji način života, okidači kao što su ishrana, okolina, vežbanje, pozitivne ili negativne misli i emocije, bukvalno utiče na vašu DNK. Dakle, postavlja se pitanje – šta stvarno upravlja vašom porodicom: srčane bolesti i dijabetes, ili krofne i kobasice?

A šta je sa zahvalnošću i uvažavanjem ili ponižavanjem i zlostavljanjem? Promenite svoje misli, promenite svoje ponašanje. Promenom svoga ponašanja menjate svoju biohemiju.

Kako Lisa objašnjava, naši umovi mogu da prouzrokuju bolesti, a isto tako mogu da učine da nam bude dobro. Naša osećanja i uverenja utiču na svaku našu ćeliju. Važno je kako razgovaramo sa sobom. To da li osećamo i izražavamo ljubav ili ne, utiče na naše blagostanje. Sama ta misao mi daje snagu. To me ispunjava nadom i znatiželjom. Ona objašnjava, koristeći neka od najnovijih naučnih istraživanja, da imamo pristup skrivenom blagu regenerativnih informacija, vrsti apoteke koja postoji zajedno sa unutrašnjim lekarom koji uvek tačno zna šta treba da prepiše.

Sa ovim znanjem, možete da izaberete zdravlje. Zamislite kako bi to bilo dobro da istinski obožavate i cenite kožu u kojoj ste. Da se oslobodite blokada koje vas sputavaju i prigrlite jedinstvenu lepotu koja vas čini tako vitalnim delom ljudske rase. Zastanite na trenutak. Zamislite to. Vidite sebe srećne, celovite i opuštene. Osetite svoju vrednost. Osetite svoju snagu. Osetite svoj isceljujući potencijal.

Naše misli sadrže više lekova od mnogih zadivljujućih otkrića našeg vremena. U ovoj knjizi, Lisa kreira novi model blagostanja usmeren na korišćenje ove snage. Ako budete pratili njene zvezdane savete, ne samo da ćete promeniti svoj život, već ga možete sačuvati. Ako ste zaboravili kako ste izuzetni, “*Um iznad medicine*” će vas vratiti kući. Ja znam da sam tek zagrebao po površini ogromne mudrosti koja je skrivena u mom čudesnom telu.

Blagosiljam vas na vašem putu ka zdravlju, duhovnom bogatstvu i sreći.

**Kris Kar,**

autor bestselera *Njujork tajmsa*, borac protiv raka i velnes aktivista

## UVOD

“*Ne postoji bolest tela odvojena od uma.*”

– SOKRAT

Šta ako vam kažem da je briga o vašem telu *najmanje* važan deo vašeg zdravlja... da su za vas, da biste zaista bili vitalni, drugi faktori mnogo važniji? Šta ako ključ do zdravlja nije samo zdrava ishrana, svakodnevno vežbanje, održavanje zdrave telesne težine, osam sati spavanja, uzimanje vitamina, hormonska ravnoteža ili odlazak na redovne lekarske preglede?

Svakako, sve su to važni, čak i kritični faktori za vaše optimalno zdravlje. Ali, šta ako je nešto drugo čak mnogo važnije?

*Šta ako vi imate moć da iscelite svoje telo samo promenom načina na koji vaš um misli i oseća?*

Znam da zvuči radikalno, naročito što dolazi od jednog lekara. Verujte mi, ja sam takođe bila skeptična kada sam prvi put otkrila naučna istraživanja koja su sugerisala da bi ovo moglo biti istina. Naravno, mislila sam da zdravlje ljudskog tela nije tako jednostavno kao biti dobro zbog svog razmišljanja ili se razboleti od brige.

Ili jeste?

Pre nekoliko godina, nakon 12 godina konvencionalnog medicinskog obrazovanja i 8 godina kliničke prakse, bila sam potpuno indoktrinirana dogmatskim principima medicine zasnovane na dokazima, koju sam obožavala kao Bibliju. Odbijala sam da verujem u bilo šta što nisam mogla da dokažem kontrolisanim kliničkim ispitivanjem, metodama slučajnog izbora. Pored toga, pošto me je odgajao moj otac, vrlo konvencionalan lekar koji se podsmevao svemu što je Nju ejdž, bila sam toliko pragmatična, zatvorenog uma i cinična na sve takve pojave.

Medicina za koju sam ja obučavana, ne podržava ideju da razmišljanjem možemo da učinimo da se osećamo dobro, ili da možemo da se razbolimo zbog snage svojih misli i emocija. Naravno, profesori na mom medicinskom fakultetu su davali dijagnoze nekim bolestima koje nisu imale biohemijsko objašnjenje kao: “sve je to u pacijentovoj glavi”, ali te pacijente su brzo i tiho upućivali psihijatrima, prevrćući očima i vrteći glavom.

Nije ni čudo što bi shvatanje kako um ima moć da izleči telo, predstavljalo pretnju mnogim savremenim, naučno edukovanim lekarima. Uostalom, mi lekari, provedemo po čitavu deceniju izučavajući sredstva koja nam, tobože, omogućavaju gospodarenje telima drugih ljudi. Želimo da verujemo da vreme, novac i energija koju smo uložili u to da postanemo lekari nisu uzalud potrošeni. Mi smo profesionalno i emocionalno investirali u ideju da ako postoji fizički problem, vi morate potražiti našu stručnu pomoć. Kao lekari, mi želimo da verujemo da mi poznajemo vaše telo bolje od vas. Celokupan medicinski establišment se zasniva na ovoj predstavi.

Većina ljudi je srećna da funkcioniše u okviru ove paradigme. Alternativa – da vi imate veću moć da iscelite svoje telo nego što ste ikada mogli da zamislite – vraća odgovornost za zdravlje ponovo u vaše ruke, i mnogi ljudi to osećaju samo kao preveliku odgovornost. Mnogo je lakše da predate svoju moć nekome drugom i nadate se da će taj drugi – pametniji, mudriji i iskusniji od vas – da vas “popravi”.

Ali, šta ako smo sve to pogrešno razumeli? Šta ako, negirajući činjenicu da je telo prirodno podešeno da se samoisceljuje i da um upravlja ovim samoisceljujućim sistemom, mi u stvari sami sebe sabotiramo?

Nama lekarima, pred našim očima, neminovno se događaju stvari koje nauka jednostavno ne može da objasni. Čak i oni lekari sa najužim shvatanjima, svedoci su ozdravljenja pacijenata, uprkos tome što prema svim naučnim objašnjenjima nisu mogli da se oporave. Kada smo svedoci takvih stvari, ne možemo a da ne dovedemo u pitanje sve što nam je drago u savremenoj medicini. Počinjemo da se pitamo postoji li nešto mistično u igri.

Lekari obično ne diskutuju o ovoj mogućnosti pred pacijentima, ali šapuću o tome po lekarskim sobama u bolnicama i u konferencijskim salama prestižnih univerziteta. Ako ste radoznali i obratite pažnju – kao ja – čućete priče od kojih zastaje dah.

Čujete ljude kako šapuću o ženi čiji se rak smanjio gotovo do nepostojanja za vreme zračenja, da bi nakon toga doktori otkrili da je mašina za zračenje bila u kvaru. Zapravo, ona nije primila ni trunku zračenja, *ali je verovala da jeste*, kao i njeni doktori.

Pričaju o ženi koja je imala srčani udar, nakon čega je usledila hiruška operacija ugrađivanja bajpasa, a onda je doživela šok, koji je doveo do potpunog otkazivanja bubrega. Takvo stanje se smatra fatalnim bez lečenja. Kada su joj lekari ponudili dijalizu, ona je odbila lečenje ne želeći više da trpi invazivne procedure. Devet dana bubrezi nisu lučili urin, ali desetog dana je počela da mokri. Dve nedelje kasnije, bez ikakvog tretmana, ona je počela da vežba, a funkcija njenih bubrega je bila bolja nego pre operacije.

Zatim, priča o čoveku koji je imao srčani udar i koji je odbio operaciju srca, da bi se ispostavilo da su se njegove “neizlečivo” zapušene koronarne arterije otvorile nakon što je promenio način ishrane, započeo program vežbanja, radio jogu, svakodnevno meditirao i prisustvovao sesijama grupe terapije.

Jedna pacijentkinja koja je bila hospitalizovana na intenzivnoj nezi zbog limfoma (zloćudni tumor limfnih čvorova, *prim.prev.*) u 4. stadijumu, imala je iskustvo blisko smrti. Tada se “spojila sa čistom, безусловnom ljubavlju” i odmah je znala da ako ona odluči da ne pređe na drugu stranu, njen rak će nestati skoro odjednom. Kasnije, za manje od mesec dana, uradili su biopsiju njenih limfnih čvorova i nije bilo ni traga malignim ćelijama.

Jedna druga žena je slomila vrat. Nakon što je odvedena u bolnicu gde je rentgenski snimak potvrdio da je slomila vrat na dva mesta, ona je odlučila da odbije medicinsku intervenciju i umesto toga otišla kod iscelitelja verom, uprkos žestokom protivljenju njenog lekara. Bez bilo kakvog medicinskog tretmana, samo mesec dana kasnije, ona je išla normalno na džoging.

Naokolo kruži priča da je istraživački protokol za hemoterapijski lek pod nazivom EPOH dobijao neke beznačajne pozitivne rezultate, ali je jedan onkolog pokazao da je lek imao izuzetno uspešne ishode. Zašto? Priča se da je obrnuo naziv protokola leka kada je o tome razgovarao sa pacijentima. Umesto da je svojim pacijentima ubrizgavao injekciju EPOH, on im je ubrizgavao HOPE (nadu).



Pošto ja pišem popularni blog i privlačim veliku, posvećenu grupu izuzetnih čitalaca iz celog sveta, često čujem ovakve priče. Kako sam počela da delim ove, verovatno istinite priče sa svojim čitaocima, još neverovatnije priče su počele da pristižu na moj imejl. Žena sa Lou Geringovom bolešću je otišla kod iscelitelja Jovana Božjeg, i nakon toga njen neurolog je potvrdio da je izlečena. Paralizovan čovek je otišao na hodočašće do lekovitih voda Lurda i nakon toga je prohodao. Žena sa 4. stadijumom raka jajnika “prosto je znala” da neće umreti, i zahvaljujući oslanjanju na podršku ljudi koji je vole, još uvek je živa nakon 10 godina. Čoveku sa zapušnim koronarnim arterijama dijagnostikovanim nakon srčanog udara, rečeno je da će umreti u roku od godinu dana ako ne bude išao na operaciju srca. Nakon što je odbio operaciju, živeo je još 20 godina i umro je – ne od srčane bolesti – u 92-oj.

Kada sam čula ove priče, nisam mogla da ignorišem unutrašnji glas koji je bio stalno prisutan. Svakako da ne mogu svi ovi ljudi biti lažovi. Ali, ako ne lažu, jedino objašnjenje je bilo nešto *izvan* onoga što sam ja učila u konvencionalnoj medicini.

To me je navelo na razmišljanje. Znamo da se spontane, neobjašnjive remisije ponekad događaju. Svaki lekar je bio svedok takvih situacija. Mi samo slegnemo ramenima i nastavljamo dalje da se bavimo svojim poslom, obično praćeni osećanjem neprijatnosti i uznemirenosti zato što ne možemo da objasnimo remisiju na bilo kakav logičan način.

Međutim, podsvesno, uvek sam razmišljala da li bi bilo moguće da mi imamo bilo kakvu kontrolu nad ovim procesom. Ako se “nemoguće” desilo jednoj osobi, da li postoji nešto što bismo mi mogli da naučimo iz onoga što je ta osoba uradila? Da li postoje sličnosti među pacijentima kojima se posrećilo? Da li postoje načini da se povećaju šanse za spontane remisije, naročito kada ne postoji efikasan tretman u standardnoj medicini? Ako postoji tako nešto, šta je to što bi lekari mogli da urade da olakšaju ovaj proces?

Ne mogu a da se ne zapitam, da nisam možda bila neodgovoran lekar i da nisam prekršila svetu Hipokratovu zakletvu time što ni najmanje nisam *uzimala* u obzir mogućnost da pacijenti mogu imati izvesnu

kontrolu nad sopstvenim lečenjem. Naravno, da sam bila dobar lekar, bila bih voljna da otvorim svoj um u službi pacijenata o kojima sam se brinula.

Međutim, inspirativne priče koje kruže po doktorskim salama ili na internetu, jednostavno nisu bile dovoljne da me ubede. Kao naučniku po obrazovanju i skeptiku po prirodi, bio mi je potreban čvrst dokaz, a kada sam počela da ga tražim, ostala sam kratkih rukava.

Dala sam sve od sebe da istražim glasine koje sam čula. Počela sam da tražim od ljudi koji su mi pričali te priče da ih dokažu. Da li oni mogu da mi pokažu slajdove pod mikroskopom? Da li mogu da razgovaram sa mehaničarem koji je odgovoran za aparat za zračenje? Da li mogu da pogledam medicinsku dokumentaciju?

Bila sam uglavnom razočarana. Kada sam tražila medicinsku dokumentaciju ili studije kao dokaz, većina ljudi se izvinjavala: “Bilo je to tako davno.” “Definitivno postoji studija, ali ja nemam izveštaj.” “Moj lekar se penzionisao, tako da ne mogu da vas povežem.” “Oni su bacili moju medicinsku dokumentaciju.”

Čak i primeri samoisceljenja kojima sam ja bila svedok, a kojih se kao kroz maglu sećam iz ranijih dana svoje prakse, bili su mi nedostupni. Nisam čuvala beleške. Nisam mogla da se setim imena. Nisam znala kako da stupim u kontakt sa ovim ljudima. Stalno sam završavala u ćorsokaku.

Ipak, što sam više pitanja postavljala preko interneta, to sam više priča dobijala. Kada sam postala ljubopitljivija prema svojim prijateljima lekarima, svaki lekar mi je ispričao zapanjujuće priče o neočekivanim spontanim isceljenjima pacijenata koji su se izlečili od “neizlečivih” bolesti, ostavljajući one koji su ih proglasili “umirućim” da izgledaju kao budale. Ali ipak, nisu imali nikakav dokaz.

Do ovog trenutka, bila sam zaintrigirana, na granici opsesivnosti. Moja radoznalost me je podsticala da kopam dublje. Nakon stotine imejlava i mnoštva razgovora, počela sam da verujem da se nešto stvarno dogodilo ovim pacijentima čije su priče postale predanja u metafizičkim knjigama i na internetu. Iako je lakše ignorisati priče pacijenata koje često zvuče smešno, a u kojima oni tvrde da su se samoiscelili, ako ste lekar kome je stalo da pomogne drugima da se izleče, vi ne možete da ignorišete ono što čujete. Što više slušate, počinjete sve više da se pitate za šta je telo sve sposobno.

Većina lekara, ako ih udaljite od njihovih, često vrlo kritičnih, osuđivanju sklonih kolega, priznaće vam sledeće: duboko u sebi, oni veruju da kada se radi o procesu lečenja, nekakvo preplitanje između mističnog i fiziološkog jeste u igri, i da je opšte poznato da to dvoje povezuje jak i moćan um. Međutim, malo je onih koji hoće to otvoreno da kažu iz straha da ne budu etiketirani kao šarlatani.

Vežu između uma i tela medicinski pioniri zagovaraju decenijama. Ipak, uprkos tome, ona nije uspela da prokrči svoj put u mejnstrim medicinske zajednice. Kao mlad lekar, dobila sam svoju lekarsku diplomu znatno nakon poznatih lekara poput Berni Zigela, Kristiane Nortrup, Leri Dosia, Rejčel Naomi Remen (Rachel Naomi Remen) i Dipaka Čopre, koji su podigli svest o vezi uma i tela, i sa pravom bi mogli da pomislite da su njihova učenja bila uključena u deo moje medicinske edukacije. Međutim, ja nisam uopšte bila upućena u njihov rad, ni posle mnogo godina od sticanja moje fakultetske diplome. Pročitala sam njihove knjige tek kad sam počela da radim svoje sopstveno istraživanje.

Kada sam ih napokon pročitala, bila sam besna. Kako to da nisam znala ko su ovi lekari otvorenog uma i srca? I zašto njihove knjige nisu obavezna literatura studentima medicine prve godine?

Što sam više učila, bila sam sve razdraženija, i ta strast se pretvorila u misiju koja je pokrenula višegodišnje istraživanje i pisanje. Počela sam da čitam svaku medicinsku knjigu koju sam mogla da nađem, a da govori o vezi uma i tela. Takođe sam počela da pišem na blogu, tvitujem i kačim na Fejsbuk sve ono što sam učila, što je samo povećalo učestalost priča koje sam čula od ljudi koji su iskusili ono što se može opisati samo kao medicinsko čudo. Bila sam zapanjena. Dokazi su se množili. Ali, ništa od onoga što sam čula nije moglo da se računa kao "naučno". Žudela sam za naučnim dokazom da sve to nije potpuna besmislica.

Tako sam nastavila sa istraživanjem, želeći da moj um ostane otvoren tokom učenja o tome kako um može da utiče na telo. Deo mene je bio otvoren za celokupan koncept um–telo. Intuitivno sam osećala da to ima smisla. Ali, drugi deo mene se žestoko opirao. Da bih verovala u ono što sam učila, bilo je potrebno da se odrekнем mnogo toga čemu sam bila učena od strane mog oca, vrlo tradicionalnog lekara, i od strane mojih profesora sa medicinskog fakulteta.

Jedna od prvih knjiga koju sam proučavala, bila je istorija umno–telesne medicine profesorke sa Harvarda, Ane Harington "*Unutrašnji lek*", koja me je ostavila sa osećanjem fizičke vrtoglavice i nelagodnosti u stomaku. U knjizi, ona govori o fenomenu um–telo kao "lošem ponašanju tela", što znači da telo ponekad ne odgovara na način na koji bi "trebalo", i jedini način na koji mi možemo da objasnimo ovakve misterije je kroz snagu uma.<sup>1</sup>

Kao primer tela koja se ponašaju loše, Haringtonova govori o deci koja žive u okviru institucija, gde su sve njihove materijalne potrebe zadovoljene, ali koja završe razvojno i mentalno kao zaostala, jer nisu voljena na pravi način. Ona takođe navodi 200 slučajeva slepila kod grupe žena iz Kambodže, koje su bile prisiljene od strane Ctvenih Kmera da prisustvuju mučenju i klanju svojih voljenih. Iako medicinski pregled nije mogao da dokaže da one imaju bilo kakav problem sa očima, one su tvrdile da su "plakale dok nisu oslepele".<sup>2</sup>

Jasno je da se nešto dešavalo. Leptirići u mom stomaku su me terali da kopam dublje, i kako sam kopala, bila sam fascinirana razumevanjem kako su se ove stvari dogodile. Koji je dokaz da mi imamo moć da možemo umom da transformišemo telo? Koje fiziološke sile mogu da objasne ovakve pojave? I šta mi možemo da uradimo da iskoristimo ove isceliteljske moći?

Kada bih mogla da odgovorim na ova pitanja, onda bi sve počelo da ima smisla, ne samo neshvatljive priče koje mi ljudi pričaju, već i svrha mog sopstvenog života i moje uloge kao iscelitelja.

U vreme kada sam istraživala vezu um–telo, nije mi bilo jasno moje mesto u svetu medicine. Nakon 20 godina medicine, bila sam razočarana našim lošim zdravstvenim sistemom, koji je od mene zahtevao da obradim 40 pacijenata dnevno, često raspoređenih u užurbanih 7,5 minuta, ostavljajući nam vrlo malo vremena za razgovor, a kamoli da se povežemo. Skoro da sam dala otkaz, kada mi je dugogodišnja pacijentkinja rekla da je planirala da ispovedi neki svoj, osetljiv zdravstveni problem koji je skrivala od mene. Danima je vežbala to što je imala da mi kaže uz podršku svoga muža. Ali, kada je došlo vreme za nju da se otvori, po svemu sudeći, ja nisam skidala ruku sa kvake svoje lekarske sobe. Rekla mi je da mi je kosa razbarušena i da mi je mantil prljav. Pretpostavljala je da sam celu

noć bila budna i porađala trudnice – što verovatno i jesam. Iako je znala da sam verovatno umorna, molila se u sebi da joj dodirnom ruku, da sednem na stolicu pored nje i ponudim joj dovoljno nežnosti i posvećenosti da bi se ona osetila dovoljno sigurnom da govori o svojoj zabrinutosti.

Međutim, ona kaže da su mi oči bile prazne. Bila sam robot koji je bio previše zauzet da bi pustio kvaku.

Kada sam pročitala to pismo, počela sam da gubim vazduh, osetila sam teskobu u grudima, i znala sam u svom srcu da praktikovanje ovakve medicine nije ono što me je privuklo mojoj profesiji. Bila sam pozvana da se bavim medicinom, na način na koji su neki pozvani da postanu sveštenici, ne da bih izdavala automatski recepte i protrčavala kroz preglede pacijenata kao mašina, nego da bih bila iscelitelj. Ono što me je privuklo medicinskoj praksi je bila želja da dodirnom srca, držim za ruke, pružim utehu usred patnje, da omogućim oporavak kada je to moguće, i da ublažim usamljenost i očajanje kada izlečenje nije moguće.

Ako to izgubim, izgubiću sve. Svaki dan lekarskog rada je postepeno urušavao moj integritet. Znala sam koju vrstu medicine moja duša želi da praktikuje, a istovremeno sam se osećala bespomoćnom da povratim odnos lekar–pacijent za kojim sam žudela, a koji je bio žrtva kompanija za upravljanje zdravstvom, farmaceutske industrije, zloupotrebe pravnika, političara i drugih faktora koji su pretili da prodube jaz između mene i mojih pacijenata.

Osećala sam se kao varalica, izdajnik, jeftini, plastični lažnjak od lekara u poređenju sa onim koji sam sanjala da postanem kada sam bila medicinski student idealista. Ali, šta je bila moja alternativa? Bila sam jedini hranilac u porodici, odgovorna za pokrivanje duga za svoje medicinsko školovanje, duga za muževljevo školovanje, hipoteku i obezbeđivanje fonda za školovanje moje novorođene ćerke. Otkaz nije dolazio u obzir.

Onda je moj pas uginuo, moj zdravi mladi brat je završio sa potpunim otkazivanjem jetre kao retke nuspojave korišćenja antibiotika, i moj voljeni otac je preminuo od tumora mozga – sve to se desilo u dve nedelje.

To je bila poslednja kap koja je prelila čašu.

Bez ikakvog rezervnog plana ili bilo kakve podrške, napustila sam medicinu, sa namerom da se nikada više ne osvrnem na nju. Prodala sam kuću, likvidirala svoj penzioni račun i preselila se sa porodicom na selo da živimo jednostavan život, precrtala sam celu lekarsku stvar kao jednu veliku grešku i planirala da se u potpunosti posvetim umetnosti i pisanju.

Do tog trenutka, izgubila sam dodir sa onim što treba da uradim i zbog čega sam ovde na planeti. Provela sam nekoliko godina pišući blogove, knjige i stvarajući umetnička dela, ali ništa nisam osećala tako snažnim kao što je to bio zov koji me je odveo na medicinski fakultet. Nešto u mojoj duši je i dalje čeznulo da služi. Slikanje i pisanje delovali su mi previše usamljenički, čak isuviše sebično, kao da sam se prepuštala kreativnom stvaralaštvu koje sam volela, ali na užtrb svoga poziva.

Jedva da sam spavala mesecima, a kada jesam, sanjala sam kako pomažem pacijentima, kako sedim pored njihovih bolesničkih kreveta, kako slušam njihove priče bez gledanja na sat i bez ruke na bravi. Budila sam se u suzama, kao da sam oplakivala deo svoje duše.

Godine 2009., počela sam da blogujem o tome šta sam propustila u medicini, onome što sam volela u medicini, i šta me je prvobitno privuklo medicinskoj praksi. Pisala sam o tome kako smatram medicinu duhovnom praksom, kako se medicina praktikuje, na način na koji se praktikuje joga i meditacija, kao da je nikada nećeš potpuno savladati. Pisala sam kako je odnos lekar–pacijent svetinja, kada mu se pristupa sa strahopoštovanjem koje zaslužuje, i kako sam žudela da ga povratim. Pisala sam o tome kako me je medicina ranila, i kako sam ja, za uzvrat, nehotice ranila druge.

Pacijenti i iscelitelji svih vrsta počeli su da mi pišu imejlove pričajući mi svoje priče, postavljaju komentare na moj blog i nešto u meni se razbukvalo, nešto što sam osećala kao priliku da budem od koristi. Grupa ljudi koje sam privukla, počela je da leči *mene*.

Otrpilike u isto vreme, počele su da pristižu iz celog sveta neverovatne priče pacijenata koji su iscelili sebe od *neizlečivih* i *smrtonosnih* bolesti. Uprkos mom početnom otporu da budem ponovo uvučena u svet medicine, bila sam privučena razgovorima koji su se odvijali na mome blogu.

Nisam tražila način da se vratim medicini. Prvih nekoliko godina, kada bi znaci Univerzuma počeli da me usmeravaju nazad ka mom pozivu iscelitelja, odmahivala sam glavom i okretala je na drugu stranu.

Ali poziv je čudna stvar. Ne možete vi da izaberete svoj poziv. On bira vas. I dok možete da napustite svoj posao, ne možete da napustite svoj poziv.

Jedna srećna slučajnost za drugom me je dovela do neplaniranog, neistraženog puta, kao da su ptice ispuštale mrvice, utirući put ka mom Svetom Gralu. Knjige su pale sa police. Lekari su se pojavili na mom putu sa porukama upućenim meni. Ljudi iz moje onlajn zajednice su mi slali članke. Spontane vizije su se pojavljivale kao filmovi u mome umu dok sam bila na planinarenju. Snovi su se pojavili. Učitelji su zvali.

Počela sam da se budim iz duboke anestezije mog medicinskog obrazovanja i višegodišnje prakse, i u mojoj pijanoj izmaglici, počela sam da vidim svetlost. Jedno pitanje je vodilo drugom, i pre nego što sam shvatila šta se dešava, već sam bila duboko zagazila u novinske članke, pokušavajući da iščačkam istinu o tome šta se dešava u telu kada je um zdrav i zašto se razboljevamo kada je um nezdrav. Shvatila sam da ne moram da naručujem laboratorijske testove, prepisujem lekove ili operišem, da bih služila kao doktor. Mogu da pomognem čak i više otkrivajući istinu o tome kako pomoći ljudima da izleče sami sebe.

Ono što je usledilo je duboko uranjanje u jevanđelja moderne medicine, medicinsku literaturu sa recenzijama, gde sam tražila naučni dokaz da možete sami sebe da izlečite, u časopisima kao što su *Medicinski časopis Nove Engleske* (New England Journal of Medicine) i *Časopis američke medicinske asocijacije* (Journal of the American Medical Association). Ono što sam pronašla promenilo je zauvek moj život, i nadam se da će promeniti i vaš i živote vaših najmilijih.

Ova knjiga predstavlja hroniku mog puta otkrića i deli sa vama naučne činjenice koje sam razotkrila, koje su potpuno promenile moj pogled na to kako medicina treba da bude davana i primana. Jednom kada sam pročitala ove podatke, znala sam da nikada više ne bih ponovo mogla da stavim povez preko svojih očiju.

Da li postoje naučni podaci da podrže naizgled čudesne priče o samoisceljenju koje kruže naokolo? Možete se kladiti u to. Postoji dokaz da možete radikalno promeniti fiziologiju svoga tela (samo) menjanjem svoga uma. Takođe postoji dokaz da se možete razboleti kada vaš um ima nezdrave misli. I to nije samo mentalno. To je fiziološki. Kako se to događa? Ne brinite. Takođe ću objasniti i kako tačno nezdrave misli i osećanja izazivaju bolest i kako zdrave misli i osećanja pomažu telu da ozdravi.

Ali ima još toga. Postoji dokaz da lekari mogu da olakšaju vaš oporavak, ne toliko zbog tretmana koji oni propisuju, već zbog autoriteta koji vi njima pripisujete. Takođe postoji dokaz da jedan iznenađujući faktor može biti korisniji za vaše zdravlje od ostavljanja cigareta, da nešto što smatrate da nema veze sa zdravljem tela, može da vam produži život za više od sedam godina, da jedna zabavna stvar može drastično da smanji broj potrebnih lekarskih poseta, da jedan pozitivan pomak u vašem mentalnom stavu može da vam produži život za deset godina, da jedna radna navika može da poveća rizik od smrti, i da prijatne aktivnosti koje verovatno nikada niste povezivali sa zdravim životom mogu dramatično da smanje rizik od srčanih bolesti, moždanog udara i raka dojke.

Ovo je samo nekoliko naučno proverljivih činjenica koje delim sa vama u ovoj knjizi, koje su radikalno promenile način na koji ja razmišljam o medicini.

Ova knjiga je podeljena u tri dela. U Prvom delu, izneću stav da um ima moć da izmeni fiziologiju tela putem moćne kombinacije pozitivnih verovanja i pružanja nege od strane pravih zdravstvenih radnika. U Drugom delu, pokazaću vam kako um može da izmeni fiziologiju tela na osnovu životnih izbora, uključujući odnose koje odlučite da negujete, vaš seksualni život, posao koji radite, vaše finansijske izbore, koliko ste kreativni, da li ste optimista ili pesimista, koliko ste srećni, i kako provodite svoje slobodno vreme. Takođe ću vas naučiti jednom korisnom sredstvu koje možete da koristite svuda – sredstvu koje može da vam spase život.

Sve ovo će vas pripremiti za Treći deo, gde ću vam predstaviti radikalno nov velnes model koji sam kreirala, i vodiću vas kroz šest koraka do samoisceljenja. U trenutku kada završite knjigu, već ste dali sebi dijagnozu, prepisali recept i osmislili jasan akcioni plan osmišljen da pomogne da učinite vaše telo spremnim za čuda.

Imajte na umu da saveti koje vam dajem nisu samo za bolesne ljude, već takođe i za zdrave koji su zainteresovani za prevenciju bolesti. Ne želim da čekate da vaše telo počne da vrišti na vas bolešću opasnom po život. Umesto toga, želim da vas naučim kako da slušate šapate svoga tela: to su oslonci na vašem putu ka optimalnom zdravlju, koji vas udaljavaju od onoga što vas vodi ka bolesti, i usmeravaju ka onom što je naučno dokazano da vodi ka boljem zdravlju i vitalnoj dugovečnosti.

Ono što ću vam otkriti, može da vas iznenadi, možda čak i da vam zapreti. Ali, molim vas, učinite svome telu uslugu i, dok čitate ovu knjigu, probajte da zadržite svoj sud, otvorite svoj um, i budete spremni da promenite način razmišljanja o svom telu i svom zdravlju. Ono što ću podeliti sa vama može da ospori vaša ustaljena verovanja, izbaci vas iz vaše zone udobnosti, i učini da se zapitate da li ja sve ovo izmišljam. Zaklinjem se da ne. Kroz celu knjigu, na svaki način se trudim da poduprem naučnim dokazima ono što može izgledati kao vrlo neobična izjava.

Zato što znam da ćete podići obrve na ono što hoću da vas naučim, napisala sam ovu knjigu upravo za ljude koji su skeptični, kao što sam ja bila. Napravila sam ovu knjigu da vas provedem kroz svoje argumente, na isti način kao da mi sudi porota sastavljena od mojih kolega lekara. Ali, nisu toliko lekari ti koje ja želim da ubedim. Naravno, nadam se da će me čuti, jer ako se to desi, lice savremene medicine kakvu poznajemo promeniće se zauvek.

Ali, zapravo, ja pišem ovu knjigu za *vas* – za svaku osobu koja je ikada bila bolesna, svakoga ko je ikada voleo nekoga ko je bio bolestan, i za svakoga ko želi da spreči bolest. Vi ste jedini kojima čeznem da pomognem, jer u svom scr-u odavno želim da stanem na kraj patnji i pomognem vam da poboljšate šanse da živite dug, vitalan i zdrav život. Ova misija je uostalom ono što me je i pozvalo medicini.

Dok je budete čitali, molim vas samo da ostanete sa mnom. Dajte mi priliku da vam pomognem da proširite svoj um na način na koji se i moj otvorio. Dozvolite mi da vam pomognem da izlečite svoje misli, tako da vaše telo može to da prati. I dajte sebi dozvolu da se oslobodite zastarelih predstava o zdravlju i medicini. Budućnost medicine je pred nama. Dođite, uhvatite me za ruku. Hajde da istražujemo.

---