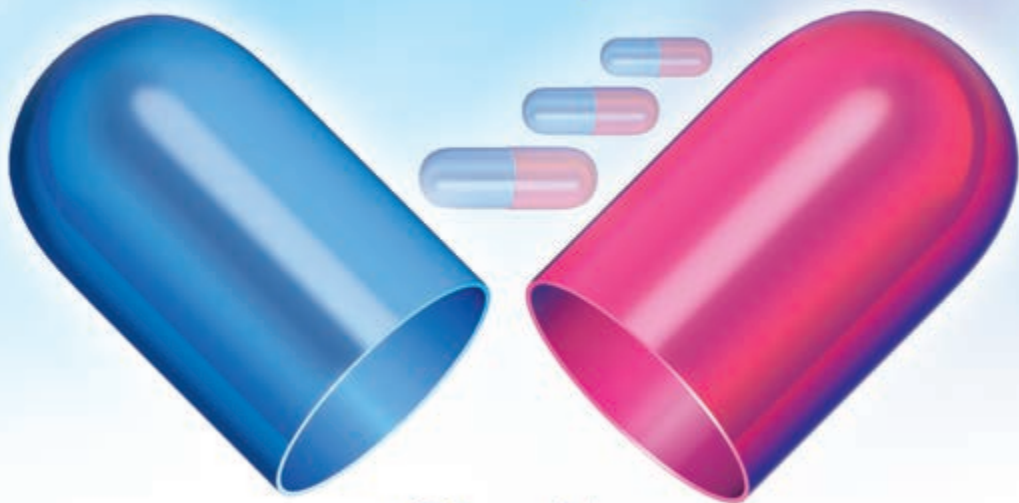


dr Joe Dispenza



# Efekt placebo

Naukowe dowody  
na uzdrawiającą moc Twojego umysłu

## Słowa uznania dla książki

# Efekt placebo

*„**Efekt placebo** to instrukcja obsługi produkcji cudów w twoim ciele, zdrowiu i życiu. Jest to prostu wspaniała. Może stać się jedyną receptą, jakiej będziesz kiedykolwiek potrzebować”.*

- dr Christiane Northrup,  
Bestsellerowa autorka *New York Timesa*

*„Twój umysł odgrywa niezwykle znaczącą rolę dla twojego sukcesu lub porażki, w dostównie każdej dziedzinie życia, od związków, szkoły, pracy i finansów, aż do szczęścia w życiu. **Efekt placebo** to potęga, odkrywająca przed tobą twoje najważniejsze zasoby i oferująca praktyczne narzędzia do zoptymalizowania pracy twojego umysłu i osiągnięcia ogólnego sukcesu. Uwielbiam prostotę sposobu, w jaki dr Dispenza wyjaśnia skomplikowany przekaz, abyśmy wszyscy mogli go zrozumieć i na nim skorzystać”.*

- dr Daniel G. Amen,  
Założyciel kliniki Amen i bestsellerowy autor *New York Timesa*

*„Dzięki doświadczeniu z pacjentami, cierpiącymi na choroby zagrażające ich życiu, dowiedziałam się tej samej prawdy, jaka opisana została w **Efekt placebo**. Ciało doświadcza tego, w co wierzy umysł. Nauczyłam się, jak zwodzić ludzi, by dla własnej korzyści uwierzyli w zdrowie. Lekarze mogą wyleczyć lub zabić, używając słów jak broń. Wszyscy mamy potencjał samoleczenia. Kluczem jest zrozumienie, jak go osiągnąć. Przeczytaj i naucz się tego”.*

- dr Bernie Siegel

„Dr Joe Dispenza łączy ze sobą wyniki naukowych badań, by odkryć rewolucyjne podejście do użycia umysłów do leczenia ciał. Byłam urzeczona. Brawo!”

- dr medycyny **Mona Lisa Schulz**,

Współautorka bestselleru *Możesz uzdrowić swoje ciało*

„Efekt placebo – nasza reakcja na wiarę w otrzymane remedium – od dawna był już studiowany w medycynie jako niezwykle zjawisko. Dr Joe Dispenza w swojej książce **Efekt placebo**, poddającej w wątpliwość paradygmaty, wybija nam z głowy myślenie o tym efekcie jak o anomalii. W 12 zwięzłych rozdziałach, które czyta się niczym dobry thriller naukowy, Dispenza daje nam solidne powody, by zaakceptować coś, co bezpowrotnie zmieni nasze życie: fakt, że efekt placebo jest częścią nas, dzięki której możemy zapewnić sobie wspaniałe możliwości leczenia, cudów i długowieczności! Ubóstwiam tę książkę i czekam na dzień, w którym sekret działania placebo stanie się częścią codziennego życia”.

- **Gregg Braden**,

Bestsellerowy autor *New York Timesa*, autor książek *Głęboka prawda – ostatnia szansa ludzkości* i *Boska matryca*

„Dr Joe Dispenza jest nauczycielem wybitnym, który ma dar wyjaśniania nauki w sposób na tyle prosty, by każdy mógł ją zrozumieć”.

- dr don **Miguel Ruiz**

„**Efekt placebo** to lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy chcą osiągnąć optymalne zdrowie umysłu, ciała i ducha. Dr Joe Dispenza unieważnia mit, jakoby nasze zdrowie nie dało się kontrolować, i przywraca nam władzę i prawo do zdrowia i dobrego samopoczucia przez całe nasze życie, poprzez pokazanie nam, jak je sobie stworzyć. Przeczytanie tej książki to jak oddanie się pod opiekę najlepszego ubezpieczenia zdrowotnego na świecie”.

- **Sonia Choquette**,

Duchowy przewodnik i bestsellerowy autor *New York Timesa*

# Efekt placebo



dr Joe Dispenza

# Efekt placebo

Naukowe dowody  
na uzdrawiającą moc twojego umysłu

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



REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2015  
ISBN 978-83-64278-51-8

Przetłumaczono z: YOU ARE THE PLACEBO  
Copyright © 2014 by Joe Dispenza  
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

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

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

Informacje zawarte w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut profesjonalnej opieki medycznej; zawsze konsultuj się ze swoim lekarzem. Stosowanie się do informacji zawartych w publikacji tylko na odpowiedzialność i ryzyko czytelnika. Ani autor, ani wydawca nie są ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty lub szkody płynące z użycia lub niewłaściwej interpretacji rad zawartych w książce, odmowy opieki medycznej przez czytelnikami ani treści pochodzących ze stron internetowych wspomnianych w książce.



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.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dedykuję mojej matce,  
Francesce*





# SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i> dr Dawson Church .....	11
<i>Wstęp:</i> Przebudzenie .....	17
<i>Wprowadzenie:</i> Triumf umysłu nad materią .....	33

## **Część I: INFORMACJA**

<b><i>Rozdział 1:</i></b> Czy to możliwe? .....	47
<b><i>Rozdział 2:</i></b> Krótka historia placebo .....	69
<b><i>Rozdział 3:</i></b> Efekt placebo w twoim mózgu .....	97
<b><i>Rozdział 4:</i></b> Efekt placebo w twoim ciele .....	131
<b><i>Rozdział 5:</i></b> Jak myśli zmieniają umysł i ciało .....	159
<b><i>Rozdział 6:</i></b> Podatność na sugestie .....	179
<b><i>Rozdział 7:</i></b> Postawa, przekonanie i postrzeganie .....	217
<b><i>Rozdział 8:</i></b> Kwantowy umysł .....	245
<b><i>Rozdział 9:</i></b> Trzy opowieści o osobistej transformacji ...	265
<b><i>Rozdział 10:</i></b> Od informacji do transformacji: dowód na to, że <i>jesteś</i> własnym placebo ....	303

## **Część II: TRANSFORMACJA**

<b><i>Rozdział 11:</i></b> Przygotowanie do medytacji .....	341
<b><i>Rozdział 12:</i></b> Medytacja zmiany przekonań i postrzegania .....	361
<i>Posłowie:</i> Stać się nadprzyrodzonym .....	377
<i>Aneks:</i> Skrypt medytacji zmiany przekonań i sposobu postrzegania .....	383
<i>Bibliografia</i> .....	399
<i>Podziękowania</i> .....	415
<i>O Autorze</i> .....	419



# PRZEDMOWA

Podobnie jak większość fanów Joego Dispenzy, ja też z przyjemnością zapoznaję się z jego prowokacyjnymi pomysłami. Łącząc solidne dowody naukowe z inspirującymi spostrzeżeniami, Joe rozciąga przed nami horyzonty możliwości poprzez poszerzenie granic poznania. Naukę traktuje poważniej niż wielu naukowców, a w tej pasjonującej książce sprowadza najnowsze odkrycia w dziedzinie epigenetyki, neuroplastyczności i psychoneuroimmunologii do logicznej konkluzji.

A konkluzja ta jest iście ekscytująca: ty, jak i każdy inny człowiek, kształtujesz swój umysł i ciało za pomocą swoich myśli, odczuwanych emocji, intencji i stanów transcendentálnych, których doświadczasz. *Efekt placebo* zachęca do spożytkowania tej wiedzy w celu stworzenia dla siebie nowego ciała i nowego życia.

Nie ma to nic wspólnego z metafizyką. Joe wyjaśnia każde kolejne ogniwo procesu przyczynowego, które rozpoczyna się myślą, a skutkuje zmianą biologiczną, jak na przykład zwiększeniem liczby komórek macierzystych, czy zwiększających odporność substancji, które są w twoim układzie krążenia.

Książka zaczyna się od relacji wypadku, po którym Joe miał strzaskane sześć kręgow kręgosłupa. Nagle, w obliczu śmierci, był zmuszony do sprawdzenia w praktyce teorii, w którą wierzył: w założenie, że nasze ciała posiadają wrodzoną inteligencję, zdolną do aktywowania cudownych mocy leczenia. Samodyscyplina

i wysiłek, jakie włożył w proces wizualizacji odbudowującego się kręgosłupa, to inspirująca historia o determinacji.

Opowieści o spontanicznej remisji i „cudownym” ozdrowieniu uskrzydlały nas wszystkich, a to, co ukazuje Joe w swojej książce, to fakt, że wszyscy jesteśmy zdolni do doświadczania cudów uzdrowienia. Odnawianie się jest podstawowym zadaniem naszych ciał, a degeneracja i choroba są wyjątkami, nie normą.

Gdy zrozumiemy, jak nasze ciała odbudowują się, będziemy w stanie panować nad procesami fizjologicznymi, kierując hormonami syntezowanymi przez nasze komórki, proteinami, które je budują i neuroprzekaznikami, które produkują, oraz układami neuronów, przewodzącymi sygnały. Nasza anatomia nie jest statyczna, przeciwnie, przez cały czas kipi od zmian. Nasze mózgi są niezwykle aktywne i w każdej sekundzie toczą się w nich procesy kreacji i destrukcji naszych połączeń nerwowych. Joe mówi nam, że możemy sterować tym procesem, przejmując decydującą pozycję kierowcy pojazdu, zamiast bierną rolę pasażera.

Odkrycie, że liczba połączeń nerwowych w naszym układzie może podwoić się poprzez regularną ich stymulację, zrewolucjonizowało biologię lat dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku, a jego odkrywca, neuropsychiatra Eric Kandel, zdobył za nie nagrodę Nobla. Później odkrył też, że nieużywane połączenia nerwowe zaczynają kurczyć się już po trzech tygodniach. Dzięki temu możemy kształtować swój mózg sygnałami, które przekazywane są naszą siecią neuronową.

W tej samej dekadzie, w której Kandel i inni mierzyli stopień neuroplastyczności, inni naukowcy odkryli, że niewiele z naszych genów jest statyczna. Większość z nich (oszacowana na 75-85% wszystkich genów) jest włączana i wyłączana przez sygnały pochodzące z naszego otoczenia, w tym myśli, przekonania i emocje, które rozwijają się w naszym umyśle. Jeden z typów genów, *wczesnej odpowiedzi komórkowej* (IEG) potrzebuje zaledwie trzech sekund, by osiągnąć szczyt ekspresji genu. IEG są często genami regulato-

rowymi, kontrolującymi ekspresję setek innych genów i tysięcy innych protein w odległych zakamarkach naszego ciała. Tego typu wszechobecna i szybka możliwość zmiany jest wiarygodnym wyjaśnieniem niektórych radykalnych ozdrowień, o których przeczytasz na kolejnych stronach.

Joe jest jednym z niewielu pisarzy-naukowców, którzy potrafią uchwycić znaczenie emocji w transformacji. Negatywne emocje mogą być tak naprawdę uzależnieniem od wysokiego poziomu hormonów stresu, takich jak kortyzol czy adrenalina. Te dwa hormony, podobnie jak DHEA czy oksytocyna, mają z góry ustaloną wartość, co wyjaśnia, dlaczego czujemy się nieswojo we własnej skórze, gdy tworzy się w nas myśl lub przekonanie niezgodne z tymi hormonami i zaburzające ich równowagę. To pierwsza rzecz, jaką należy sobie uświadomić aby naukowo pojąć mechanizmy uzależnień i zachcianek.

Poprzez zmianę swojego stanu wewnętrznego możesz zmienić swoją rzeczywistość. Joe po mistrzowsku wyjaśnia łańcuch wydarzeń, który zaczyna się od intencji zrodzonej w płacie czołowym mózgu, tłumaczonej na język chemicznych przekazników zwanych neuropeptydami, które przesyłają sygnały przez twoje ciało by włączyć lub wyłączyć genetyczne przełączniki. Niektóre z tych substancji chemicznych, jak *oksytocyna*, „hormon przytulania” pobudzany przez dotyk, są związane z odczuwaniem miłości i zaufania. Ćwicząc, możesz nauczyć się szybko dostosowywać swoje przełączniki hormonów stresujących i hormonów leczących.

Pomyśl, że możesz uleczyć się poprzez zmianę myśli w emocji, z początku wydaje się być co najmniej zdumiewający. Nawet Joe nie spodziewał się takich efektów, jakie zaobserwował wśród uczestników swoich warsztatów, gdy ci w pełni przyswoili sobie ten sposób myślenia: spontaniczna remisja nowotworów, osoby wcześniej przykute do wózków chodzące o własnych siłach, znikanie bólów migrenowych. Ze szczerym zachwytem i nieskrępowaną jak u dziecka chęcią wykonywania doświadczeń, Joe zaczął



.....

ści, jakie zapewnia bycie własnym placebo. Celem jest zmiana twoich przekonań i postrzegania twojego życia na poziomie bytu biologicznego, abyś zmienił w rzeczywistość swoją wymarzoną przyszłość.

Rozpocznij więc tę magiczną podróż, która poszerzy horyzonty twoich możliwości i podejmij wyzwanie zrozumienia znacznie wyższego poziomu leczenia i funkcjonowania. Nic nie tracisz, entuzjastycznie rzucając się w wir tego procesu i porzucając myśli, uczucia i biologiczne uwarunkowania, które ograniczały cię w przeszłości. Uwierz w swoją zdolność realizacji własnego potencjału i poddaj się inspirującym działaniom, a staniesz się placebo, które stworzy szczęśliwą i zdrową przyszłość dla ciebie i naszej planety.

**- dr Dawson Church**







# W S T Ę P

## Przebudzenie

**N**igdy tego nie planowałem. To praca, którą teraz wykonuję, jako mówca, autor i naukowiec odnalazła mnie, nie odwrotnie. Czasami potrzebujemy pobudki, żeby się ocknąć. Ja miałem swoją w 1986 roku. Pewnego pięknego, kwietniowego dnia w południowej Kalifornii miałem wątpliwą przyjemność zostać potrąconym przez SUV-a podczas triathlonu w Palm Springs. Tamta chwila zmieniła moje życie i rozpoczęła tę niezwykłą podróż. Miałem wtedy dwadzieścia trzy lata, odrobinę doświadczenia w zawodzie chiropraktyka zdobyte w La Jolla w Kalifornii, a za sobą miesiące treningów przygotowujących mnie do tego triathlonu.

Miałem już za sobą etap pływacki i zacząłem kolarski, gdy to się stało. Podchodziłem właśnie do trudnego zakrętu wiedząc, że w tym momencie mam włączyć się do ruchu ulicznego. Policjant kierujący ruchem dał mi sygnał, bym skręcił i wjechał na trasę. Byłem całkowicie skupiony na wyścigu i swoim ruchu, więc nawet nie spuściłem wzroku z policjanta, by rozejrzeć się wokół. Właśnie gdy mijiałem dwójkę kolarzy na tym zakręcie, czerwony Ford Bronco, jadący jakieś 90km/h, uderzył z tyłu w mój rower. Wystrzeliłem w powietrze jak z katapulty i wylądowałem na plecach. Ze względu na prędkość pojazdu i słaby refleks staruszki, która go prowadziła, SUV dalej jechał na mnie, zmuszając mnie do spotkania z jego zderzakiem. Złapałem za niego, by uniknąć zgniecenia między

asfalem a samochodem. Zanim kobieta zorientowała się, co się dzieje, byłem jeszcze chwilę wleczony po ziemi. Gdy wreszcie nagle zahamowała, mimowolnie przekoziółkowałem niecałe 20 metrów.

Wciąż jeszcze pamiętam świst innych rowerów i krzyki przeżalenia i przekleństwa, padające z ust innych rowerzystów, którzy nie wiedzieli, czy powinni zatrzymać się i pomóc, czy kontynuować wyścig. Gdy tam leżałem, jedyne co mogłem zrobić, to się poddać.

Wkrótce dowiedziałem się, że mam złamanych sześć kręgów: miałem pęknięcia w 8., 9., 10., 11. i 12. kręgu piersiowym i w pierwszym kręgu odcinka lędźwiowego (czyli od łopatek do nerek). Kręgi, które stanowią oddzielne bloki, zostały ściśnięte przez siłę, z jaką uderzyłem w ziemię. Ósmy krąg piersiowy, najwyżej usytuowany z kręgów, które uległy złamaniu, zapadł się w 60%, a łuk tego kręgu, który ochraniał rdzeń kręgowy, był złamany i ściśnięty w taki sposób, że bardziej przypominał precel niż łuk. Gdy krąg zostaje ściśnięty i pęka, kość się przemieszcza. W moim przypadku duża ilość roztrzaskanych fragmentów wsunęła się w mój rdzeń kręgowy. To zdecydowanie nie był dobry znak.

Jakby tego było mało, następnego dnia obudziłem się z całym szeregiem symptomów neurologicznych, na które składało się kilka różnych rodzajów bólu, odrętwienia (o różnym stopniu nasilenia), mrowienie, utrata czucia w nogach a także poważne trudności z kontrolowaniem ruchu.

Po tym, jak przeszedłem w szpitalu badania krwi, prześwietlenia, tomografie i kilka rezonansów magnetycznych, chirurg ortopeda pokazał mi wyniki badań i z poważną miną oznajmił wiadomość: aby fragmenty kości nie uszkodziły rdzenia kręgowego, muszą mi wszczepić pręt Harringtona. W praktyce oznaczało to wycięcie tylnych części kręgów nad i pod powstałymi pęknięciami, a następnie zamontowanie dwóch trzydziestocentymetrowych

prętów ze stali nierdzewnej wzdłuż kręgosłupa. Potem mieli pobrać fragment kości biodrowej i umieścić ją wokół tych prętów. Operacja miała być wyjątkowo poważna, ale dawała szansę, że znów będę mógł chodzić. Mimo tego wiedziałem, że w pewnym stopniu pozostanę niepełnosprawny i że będę musiał zmagać się z chronicznym bólem pleców do końca życia. Nie muszę chyba mówić, że nie podobała mi się taka opcja.

Jednak gdybym odmówił operacji, paraliż był w zasadzie pewniakiem. Najlepszy neurolog z okolic Palm Springs, dzieląc opinię pierwszego chirurga, powiedział mi, że nie znał żadnego pacjenta w takiej sytuacji jak moja, który by odmówił operacji. Siła uderzenia ścisnęła ósmy kręg na kształt klina, co uniemożliwiłoby mojemu kręgosłupowi utrzymanie ciężaru ciała w pozycji stojącej – kręgosłup by się zapadł i wepchnąłby odłamki kości w głąb rdzenia kręgowego, powodując paraliż od klatki piersiowej w dół. Więc i ta opcja była niespecjalnie atrakcyjna.

Zostałem przeniesiony do szpitala bliżej mojego domu w La Jolla, gdzie ponownie dano mi dwie możliwości do wyboru, spośród których jedna powieliała zdanie chirurga ortopedy z południowej Kalifornii. Oczywiście tutejszy lekarz również optował za operacją wstawienia pręta Harringtona. Diagnoza była prosta: odbyć inwazyjną operację, albo zostać sparaliżowanym i nigdy już nie móc chodzić. Gdybym to ja był chirurgiem, powiedziałbym pacjentowi to samo, co powiedziano mi: że to najbezpieczniejsze rozwiązanie. Ale nie było to rozwiązanie, które sam wybrałem.

Może byłem wtedy po prostu młody i zuchwały, ale podjąłem decyzję wbrew rekomendacjom specjalistów. Wierzę, że w każdym z nas jest swego rodzaju inteligencja, niewidzialna świadomość, która jest źródłem naszego życia. To ona wspiera, utrzymuje, chroni i leczy nas przez cały czas. To ona tworzy ponad sto bilionów wyspecjalizowanych komórek (a zaczyna od zaledwie dwóch), sprawia, że nasze serca biją setki tysięcy razy dziennie



sesyjnego myślenia o warunkach mojego życia zewnętrznego, czy też skupiania się na bólu albo symptomach. Tak samo jak w związkach międzyludzkich - odczuwamy, gdy ktoś jest przy nas lub gdy jest nieobecny, prawda? Ponieważ świadomość jest przytomnością, przytomność jest koncentracją, a koncentracja to stan obecności i uwagi – to wewnętrzna świadomość będzie wiedziała, kiedy jestem obecny, a kiedy nie. Musiałem więc być całkowicie obecny i skupiony, gdy rozwijałem połączenie z tą inteligencją; moja obecność musiała wpasować się w jej obecność, moja siła woli musiała pasować do jej, moje myślenie musiało dopasować się do jej procesów.

Tak też, każdego dnia, dwa razy po dwie godziny, wchodziłem w głąb siebie i tworzyłem obraz wyników, jakie chciałem osiągnąć: całkowicie zdrowy kręgosłup. Oczywiście zdawałem sobie sprawę z tego, jak mało świadomy i skupiony byłem. To prawdziwa ironia. Zrozumiałem wtedy, że gdy nasze życie osiąga kryzys lub trauma, poświęcamy zbyt wiele uwagi i energii na myślenie o rzeczach, których *nie chcemy*, zamiast na tych, których *pragniemy*. Przez pierwszych kilka tygodni nieustannie czułem się winny przez tę tendencję do negatywnego myślenia.

W środku medytacji o tworzeniu życia ze zdrowym kręgosłupem, którego tak pragnąłem, nagle zdałem sobie sprawę, że podświadomie wciąż myślałem o tym, co powiedzieli mi lekarze kilka tygodni wcześniej – że już nigdy nie będę mógł chodzić. Będąc w trakcie duchowego odbudowywania kręgosłupa, zaczynałem zamartwiać się, czy nie powinienem sprzedać gabinetu do chiropraktyki. Gdy w trakcie mentalnej próby uczyłem się na nowo chodzić, łapałem się na tym, że zastanawiałem się jak to będzie, gdy będę musiał poruszać się na wózku inwalidzkim. Stąd to poczucie winy.

Za każdym razem gdy traciłem skupienie, a moje myśli wędrowały w złym kierunku, uciekając do zewnętrznych spraw, zaczynałem całą wizualizację od początku. To było żmudne, frustrujące i, mówiąc szczerze, było jedną z najtrudniejszych rzeczy, jakiej kiedykolwiek do-



wodą, albo będę jeść lunch z przyjaciółmi w jakiejś restauracji i myślałem nad tym, że do niedawna te rzeczy nie wydawały mi się niczym pewnym. Szczegółowo odtwarzałem uczucie, jakie towarzyszy podczas brania prysznic, gdy woda spływa mi po twarzy i ciele, albo zwyczajnie myślałem o swobodnym skorzystaniu z toalety, czy spacerze po plaży w San Diego i wietrze, który wieje mi w twarz. To były czynności, których nigdy w pełni nie doceniałem przed wypadkiem, ale teraz nabrały znaczenia – i nie śpiesząc się, próbowałem odtworzyć je i poczuć emocjonalnie. Robiłem to tak długo, aż czułem, jakbym naprawdę je wykonywał.

Wtedy jeszcze nie wiedziałem, co robiłem, ale teraz wiem: myślałem po prostu o wszystkich możliwościach, istniejących w polu kwantowym i emocjonalnie odczuwałem każdą z nich. Wybrałem sobie przyszłość i połączyłem ją ze wzniosłymi uczuciami, jakie będą im wtedy towarzyszyć, a w terażniejszości moje ciało zaczęło wierzyć, że znajdzie się *w* tej przyszłości. Jako że moja zdolność do obserwacji własnych pragnień wzrosła i wyostrzyła się, moje komórki zaczęły się reorganizować. Zacząłem przywoływać nowe geny na nowe sposoby, a wtedy moje ciało zaczęło *naprawdę* zdrowieć coraz szybciej.

To, czego się uczyłem, to jedna z najważniejszych reguł fizyki kwantowej: ciało i umysł nie są oddzielnymi elementami, a nasze świadome i podświadome myśli i uczucia są wzorcami, które kontrolują nasze przeznaczenie. Wytrwałość, przekonanie i skupienie, by stworzyć jakąkolwiek potencjalną przyszłość, leży w ludzkim umyśle i w umyśle pola kwantowego o nieskończonym potencjale. Oba te umysły muszą współdziałać, aby urzeczywistnić wybraną przyszłość, której potencjalna możliwość i tak już istnieje. Zrozumiałem wtedy, że pod tym względem wszyscy jesteśmy boskimi stwórcami, niezależnie od rasy, płci, kultury, statusu społecznego, edukacji, wierzeń religijnych czy błędów z przeszłości. Po raz pierwszy w życiu czułem się naprawdę pobłogosławiony.





# Czy to możliwe?

Sam Londe, emerytowany sprzedawca butów żyjący w okolicy Saint Louis, na początku lat siedemdziesiątych zaczął mieć problemy z przełykaniem<sup>1</sup>. Ostatecznie udał się do lekarza, który stwierdził u niego nowotwór przełyku z przerzutami. W tamtych latach uznawało się go za nieuleczalnego; nikt go jeszcze nie przetrwał. To był wyrok śmierci, który lekarz Londe'a wygłosił odpowiednio ponurym tonem.

Aby przedłużyć życie Londe'a, doktor polecił operacyjne usunięcie tkanki nowotworowej w przełyku i żołądku, gdzie powstały przerzuty. Ufając lekarzowi, Sam zgodził się na operację. Przeszedł ją bardzo dobrze, jednak jego stan ze złego zmienił się na jeszcze gorszy. Badania wątroby Londe'a pokazały więcej złych wieści: nowotwór rozciągający się na całym lewym płacie wątroby. Lekarz powiedział mu, że w najlepszym przypadku zostało mu kilka miesięcy życia.

Tak więc Londe i jego nowa żona, oboje w wieku siedemdziesięciu kilku lat, przeprowadzili się do oddalonego o prawie 500 km Nashville, gdzie mieszkała rodzina żony Sama. Wkrótce po przeprowadzce do Tennessee, Londe został przyjęty do szpitala, gdzie przydzielono mu lekarza internistę, Cliftona Meadora. Gdy dr Meador wszedł po raz pierwszy do pokoju Londe'a, zobaczył małego, nieogolonego mężczyznę, skulonego pod stertą kołder, który wyglądał, jakby miał lada chwila umrzeć. Londe był gburowaty i niechętny do rozmów, pielęgniarki wyjaśniły interniście, że zachowywał się tak od dnia przyjęcia.

Badania krwi Sama wyglądały całkiem normalnie, nie licząc podwyższonego poziomu cukru we krwi z powodu cukrzycy i niewielkiego wzrostu liczby enzymów wątrobowych, co nie było niczym zaskakującym przy raku wątroby. Dalsze badania nie wskazywały na to, by coś jeszcze mu dolegało, co można uznać za szczęście przy jego stanie zdrowia. Pod okiem doktora, Londe bardzo niechętnie poddawał się terapii fizycznej, wzmacniającej płynnej diecie, uważnej opiece i zainteresowaniu pielęgniarek. Po kilku dniach trochę się wzmocnił i zaniechał gburowatej postawy. Zaczął rozmawiać z doktorem Meadorem o swoim życiu.

Londe był już wcześniej żonaty, a jego pierwsza żona była jego prawdziwą bratnią duszą. Nigdy nie mogli mieć dzieci, ale mimo tego prowadzili szczęśliwe życie. Ponieważ oboje uwielbiali żeglowanie, po przejściu na emeryturę kupili dom przy dużym stawie. Pewnej nocy zapora wodna nie wytrzymała i ściana wody zgniotła i poniosła ze sobą ich dom. Londe'owi w cudowny sposób udało się przeżyć dzięki temu, że zdążył chwycić się szczątków domu, jednak ciała jego żony nigdy nie odnaleziono.

„Straciłem wszystko, na czym mi kiedykolwiek zależało”, powiedział doktorowi Meadorowi. „Moje serce i dusza utopiły się podczas tamtej powodzi”.

W ciągu sześciu miesięcy po śmierci pierwszej żony, wciąż jeszcze pogrążony w rozpacz i depresji, Londe został zdiagnozowany z rakiem przetyku i odbył operację. Wtedy też poznał i poślubił swoją drugą żonę, kobietę, która wiedząc o jego śmiertelnej chorobie, zgodziła się zaopiekować nim do końca jego dni. Po kilku miesiącach od ślubu przenieśli się do Nashville, a reszta historii była już znana doktorowi Meadorowi.

Gdy Sam skończył opowiadać, lekarz, zadziwiony tym, co przed chwilą usłyszał, zapytał ze współczuciem: „Co byś chciał, abym dla ciebie zrobił?”. Umierający mężczyzna zastanowił się chwilę.

„Chciałbym dożyć do świąt Bożego Narodzenia, żebym mógł spędzić czas z żoną i jej rodziną. Oni byli dla mnie tacy dobrzy. Tylko tego chcę”. Dr Meador powiedział Londe’owi, że zrobi wszystko, co w jego mocy.

Do czasu, gdy Sam został wypisany pod koniec października, stan Londe’a znacznie się poprawił od czasu jego przybycia. Dr Meador był zaskoczony, ale i ucieszony tym, jak dobrze czuł się pacjent. Od tamtej chwili lekarz widywał go mniej więcej raz w miesiącu i za każdym razem Londe był w dobrej formie. Ale dokładnie tydzień po świątach (w Nowy Rok), żona Londe’a przeprowadziła go z powrotem do szpitala.

Dr Meador nie mógł się nadziwić, gdy zobaczył, że Sam znów wyglądał, jakby miał za chwilę umrzeć. Jedynymi objawami była podwyższona temperatura i widoczne na rentgenie objawy stanu zapalnego, mimo że mężczyzna nie wykazywał oznak problemów z układem oddechowym. Wyniki badań krwi wyglądały dobrze, rozmaz krwi, w celu sprawdzenia czy są w niej bakterie lub grzyby, wypadł negatywnie, co dowodziło, że pacjent nie cierpi na żadną inną chorobę. Dr Meador wypisał mu antybiotyki i podał mu tlen, licząc na poprawę, ale w ciągu doby Sam Londe już nie żył.

Można by założyć, że jest to historia o typowym zachorowaniu na raka, po którym nastąpiła śmierć spowodowana nieuleczalną chorobą, prawda?

Nie tak szybko.

Autopsja przeprowadzona na Samie miała dosyć zaskakujące rezultaty. Jego wątroba w rzeczywistości wcale *nie* była zajęta przez nowotwór; na lewym płacie znajdował się tylko drobny guzek, podobna plamka widoczna była na jego płucu. Jakby na to nie patrzeć – żaden z tych nowotworów nie był ostatecznie na tyle duży, by móc go zabić. Co więcej, obszar jego przełyku był całkowicie wolny od nowotworów. Najwidoczniej prześwietlenie wątroby, przeprowadzone w Saint Louis, błędnie wykazało pozytywny wynik.



umierać. Zgodziła się zawieźć go do szpitala. Gdy Mason trafił na ostry dyżur, był błądy i zgrzany, ciśnienie wynosiło 80/40, a puls 140. Oddychając szybko wciąż powtarzał: „Nie chcę umierać”.

Lekarze go przebadali, ale oprócz pulsu, ciśnienia i szybkiego oddechu, w zasadzie nic nie wskazywało niebezpiecznych odchyleń od normy. Był tylko trochę ospały i niewyraźnie mówił. Założono mu wenflon i podano kroplówkę z soli fizjologicznej, pobrano próbki krwi i moczu Masona i zapytano, jaki dokładnie lek przyjął. Mason nie mógł przypomnieć sobie jego nazwy.

Powiedział lekarzom, że brał udział w badaniu eksperymentalnego antydepresantu i pokazał im puste opakowanie po lekach, na którym była wprowadzie informacja o testowaniu leku, ale nie widniała żadna nazwa leku. Nie pozostało nic innego, jak czekać na wyniki testów z laboratorium i monitorować stan Masona, by upewnić się, że się nie pogarsza i liczyć na to, że szpitalowi uda się zaraz skontaktować z lekarzami, prowadzącymi testy nowego leku.

Cztery godziny później, gdy wyniki z laboratorium okazały się być w normie, przybył lekarz, który był częścią grupy prowadzącej eksperyment. Sprawdził kod na fiolce leków Masona i zerknął w swoje zapiski dotyczące testów. Powiedział, że Mason przyjmował placebo, a pigułki, które łykał, nie zawierały żadnych substancji czynnych. Ciśnienie krwi i puls Masona wróciły cudem do normy. I jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki przestał też być ospały. Mason padł ofiarą *nocebo*: nieszkodliwej substancji, która poprzez silną wiarę w określone działanie ma szkodliwe efekty.

Czy to możliwe, że symptomy Masona były spowodowane wyłącznie jego przeświadczeniem, że połknął garść antydepresantów? Czy umysł Masona, podobnie jak Sama Londe'a, mógł przejąć kontrolę nad ciałem, kierowany oczekiwaniami co do najbardziej prawdopodobnej przyszłości, w takim stopniu, że *stały się* one prawdziwe? Czy to jest możliwe, *nawet jeśli* by oznaczało, że jego umysł musiał przejąć kontrolę nad funkcjami, które normalnie są świadomie kon-



w samopoczuciu. Jak na ironię, odczuwała też mdłości, ale był to *dobry* znak, bo wiedziała, że to częsty skutek uboczny testowanych leków. Pomyślała, że z pewnością znalazła się w grupie otrzymującej prawdziwy lek, skoro jej depresja zniknęła, a jej ciało odczuwało efekty uboczne. Nawet pielęgniarka z instytutu, z którą Schonfeld rozmawiała co tydzień, widząc zmiany, jakie w niej zaszły, była przekonana, że Janis otrzymuje prawdziwy lek.

W końcu, po ósmym tygodniu badań, jeden z badaczy odkrył przed nią szokującą prawdę: Schonfeld, która pozbyła się myśli samobójczych i zmieniła się w nową osobę dzięki pigułkom, przez cały czas otrzymywała placebo. Schonfeld zbaraniała. Była pewna, że lekarz pomylił się. Nie potrafiła uwierzyć, że po latach chorowania na depresję, poczuła się znacznie lepiej tylko dzięki butelce cukrowych pastylek<sup>3</sup>. Przecież też miała skutki uboczne! *Musią*ło zająć nieporozumienie. Poprosiła lekarza, by jeszcze raz sprawdził dane. Zaśmiał się dobrodusznie i jeszcze raz zapewnił, że fiolka, którą zabrała ze sobą do domu, a która jej tak pomogła, zawierała nic innego jak tabletki placebo.

Wciąż będąc w szoku usiadła, a lekarz wyjaśniał jej, że choć nie otrzymywała prawdziwych leków, nie oznacza to, że wyobrażała sobie swoją depresję albo swoją poprawę; oznaczało to tylko, że cokolwiek jej pomogło, na pewno nie był to Effexor.

Nie była jedyną: wyniki badań pokazały, że 38% z grupy placebo poczuło się lepiej w porównaniu z 52% grupy otrzymującej Effexor. Jednak przy porównywaniu ostatecznych wyników, to badacze byli zaskoczeni: pacjenci tacy jak Schonfeld, którzy poprawili swój stan zdrowia po przyjmowaniu placebo, nie tylko wyobrazili sobie poprawę; *zmienili także schematy swoich fal mózgowych*. Zapisy EEG, notowane tak skrupulatnie przez osiem tygodni badań, pokazały znaczący wzrost aktywności w korze przedczołowej, która u osób z depresją jest z reguły niezwykle niska<sup>3</sup>.

<sup>3</sup>Inne sposoby na skuteczne pokonanie depresji znajdują się również w książce Claire Weekes zatytułowanej „Kompletna samopomoc dla Twoich nerwów”, która jest dostępna w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).





ach, stanie Kalifornia) był jednym z dziesięciu szpitali, biorących udział w badaniu eksperymentalnego leku pozyskanego z końskiej krwi, pod nazwą Krebiozen. Wright bezustannie zanudzał doktora Westa, zanim ten wreszcie zgodził się podać mu nowy specyfik (mimo że Wright nie spełniał warunku do uczestnictwa w testach, jakim było rokowanie na co najmniej trzy miesiące życia).

Wright otrzymał zastrzyk Krebiozenu w piątek, a już w poniedziałek samodzielnie chodził, śmiał się i dowcipkował z pielęgniarkami, tak jakby stał się kompletnie nowym człowiekiem. Dr West oznajmił, że guzy „stopiły się jak śnieżki na rozgrzonym piecyku”. Po trzech dniach guzy były o połowę mniejsze. Po dziesięciu dniach Wright został wypisany do domu – był już zdrowy. To wszystko wyglądało na cud.

Dwa miesiące później w mediach pojawiły się informacje, że przeprowadzone próby Krebiozenu okazały się niewypałem. Gdy Wright o tym przeczytał, zrozumiał działanie leku i pojął, że był on bezużyteczny. Jego stan natychmiast pogorszył się, a chłoniaki od razu wróciły. Dr West, widząc początkową zmianę, jaka zaszła w pacjencie, podejrzewał efekt placebo, a dochodząc do wniosku, że sam ma niewiele do stracenia, a pacjent wiele do zyskania, postanowił sprawdzić tę teorię. Lekarz powiedział więc Wrightowi, żeby nie wierzył w artykuły w prasie i że nastąpił nawrót choroby tylko dlatego, że Krebiozen, który mu podał, pochodził z wadliwej partii. Doktor poinformował go, że „nowa, oczyszczona i podwójnie silna” wersja leku już jest w drodze do szpitala i że zostanie podana Wrightowi jak tylko tam dotrze.

Wright był wniebowzięty, oczekując na wyleczenie, a kilka dni później otrzymał swój zastrzyk. Jednak tym razem strzykawka doktora Westa nie zawierała żadnego leku, ani normalnego, ani eksperymentalnego. Była wypełniona wodą destylowaną.

Ponownie guzy Wrighta zniknęły w magiczny sposób. Szczęśliwy powrócił do swojego domu i cieszył się zdrowym ciałem przez

dwa miesiące. Ale wtedy Amerykańskie Stowarzyszenie Medyczne (AMA) opublikowało informacje, że Krebiozen jest bezwartościowy, a medyczny establishment dał się nabrać. Ten „cudowny lek” okazał się być oszustwem: olejem mineralnym, zawierającym aminokwasy. Twórcy leku zostali wkrótce postawieni w stan oskarżenia. Po usłyszeniu tych wiadomości, u Wrighta nastąpił ostatni nawrót choroby – *gdy przestał już wierzyć w możliwość wyzdrowienia*. Powrócił do szpitala i dwa dni później zmarł.

Czy to możliwe, że Wright w jakiś sposób zmienił swój stan zdrowia, nie jedno-, lecz dwukrotnie, stając się mężczyzną, który nie miał raka, na przestrzeni zaledwie kilku dni? Czy jego ciało automatycznie zareagowało na jego nowe myśli? I czy mógł wrócić w ten sam sposób do stanu choroby gdy tylko usłyszał, że lek był bezwartościowy? Czy możliwe jest osiągnięcie nowego stanu biochemicznego organizmu nie tylko przy przyjmowaniu tabletek lub zastrzyków, ale także po przejściu tak inwazyjnego zabiegu jak operacja?

### ***Operacja kolana, która nie miała miejsca***

Chirurg ortopeda, Bruce Moseley (pracujący wtedy na Baylor College of Medicine), jeden z najlepszych ekspertów medycyny sportowej, w 1996 roku opublikował wyniki badań, oparte o doświadczenia z dziesięcioma ochotnikami. Wszyscy z nich odbyli służbę wojskową i cierpieli na zwyrodnienie stawów kolanowych<sup>5</sup>. Ze względu na dotkliwość tej choroby wielu z nich kulało, poruszało się o lasce, albo potrzebowało innych pomocy, aby się poruszać.

Badanie miało na celu przyjrzenie się zabiegowi artroskopii, dość popularnej operacji, która polega na wykonaniu małego nacięcia w skórze i wziernikowania (użycia małego aparatu optycznego, pozwalającego na obejrzenie wnętrza badanego narządu). Następnie lekarz miał zetrzeć i opłukać staw, używając specjalnych

narzędzi chirurgicznych, aby usunąć wszystkie fragmenty chrząstki, które uległy zwyrodnieniu, prawdopodobnie będące przyczyną stanu zapalnego i bólu. W tamtym okresie, każdego roku około 3/4 spośród miliona pacjentów było poddawanych tej operacji.

W badaniach dr. Moseley'a dwóch na dziesięciu mężczyzn miało zostać poddanych pełnej *artroskopii* (chirurg zdrapuje szczątki chrząstki ze stawu); trzech z nich miało przejść tylko *płukanie* (procedurę, w której wodą pod wysokim ciśnieniem oczyszcza się staw z martwej tkanki artretycznej), a pozostałych pięciu miało przejść *pozorną operację*, podczas której dr Moseley miał jedynie przeciąć skórę pod kolanem i zaszyć ranę, bez jakiegokolwiek ingerencji w stawie. Nie przeszliby oni ani artroskopii, ani ścierań chrząstek, ani usuwania kości, ani płukania kości – zostaliby tylko z nacięciem i szwami.

Każda z tych procedur zaczynała się dokładnie tak samo: pacjent na wózku był wprowadzony na salę operacyjną i poddawany anestezji w czasie, gdy dr Moseley mył ręce do operacji. Gdy lekarz wkraczał na salę, otwierał czekającą już na niego zaklejoną kopertę, w której znajdowała się informacja, do której z trzech grup pacjent został przypisany. Moseley nie znał zawartości koperty, dopóki jej nie rozerwał.

Po przeprowadzonych operacjach każdy z dziesięciu pacjentów zgłaszał znaczną poprawę w poruszaniu się i zmniejszony ból. Mężczyźni, którzy przeszli „udawaną” operację, czuli się równie dobrze co ci, którzy przeszli artroskopię lub płukanie. Efekty operacji niczym się od siebie nie różniły – nawet gdy minęło pół roku. Sześć lat później dwóch mężczyzn, którzy przeszli operację placebo, wciąż utrzymywało, że mogą chodzić normalnie, bez odczuwania bólu i że przychodziło im to z większą łatwością<sup>6</sup>. Twierdzili, że są w stanie wykonywać wszystkie codzienne czynności, które były dla nich niemożliwe przed operacją kolan. Oboje czuli, jakby wrócili do normalnego życia.



**Dr Joe Dispenza** – autor bestselleru *Wymień umysł na lepszy model*. Z wielką pasją naucza ludzi, jak mogą wykorzystać odkrycia neurobiologii i fizyki kwantowej, aby przeprogramować swój mózg, wyleczyć choroby i prowadzić bardziej spełnione życie. Pojawił się w filmie *What the BLEEP Do We Know?* jako jeden z ekspertów, a aktualnie prowadzi warsztaty i wykłady na całym świecie. Jest także twórcą programu dla korporacji, przedstawiającego ludziom biznesu specjalny model osobistej transformacji.

[www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com)

Dzięki pełnemu zrozumieniu efektu placebo nauczysz się świadomie wykorzystywać pozytywne oddziaływanie swojego umysłu na ciało. Znajdziesz tu instrukcję przeprowadzania medytacji zmiany przekonań i percepcji, które nas ograniczają. Jest ona pierwszym krokiem do samoleczenia, co udowodnili uczestnicy warsztatów dr. Dispenzy, którzy doznali samoistnego uzdrowienia.

Książka łączy najnowsze odkrycia w dziedzinie neurobiologii, biologii, psychologii, hipnozy, warunkowania behawioralnego oraz fizyki kwantowej, które wspólnie pomagają wyjaśnić pozornie zawile mechanizmy efektu placebo i pokazać, że wszystko jest możliwe. Autor przytacza wiele udokumentowanych historii pacjentów, którym dzięki temu zjawisku udało się cofnąć dolegliwości serca, depresję, zapalenie stawów, a nawet objawy choroby Parkinsona. Opisuje również odwrotne przypadki, w których chorzy pogorszyli swój stan zdrowia, a nawet doprowadzili do własnej śmierci z powodu wiary w ciężką chorobę.

### Wykorzystaj moc placebo!

*Dr Joe Dispenza jest wybitnym nauczycielem, który ma dar wyjaśniania nauki w sposób na tyle prosty, by każdy mógł ją zrozumieć.*

– dr Don Miguel Ruiz



Patroni:



Cena: 49,90 zł

ISBN 978-83-64278-51-8



9 788364 278518