

ALICJA GRZESIAK



# Mysł zdrowo

*Jak umysł i ciało razem  
mogą zwalczać choroby*

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec

Projekt okładki: ULABUKA

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?mryzdro>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-4791-0

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- [Lubię to!](#) » Nasza społeczność

# Spis treści

	Gwarancja Oczarowania .....	7
<b>Część I</b>	<b>Emocjonalne i duchowe przyczyny powstawania chorób przewlekłych .....</b>	<b>9</b>
Rozdział 1.	Wpływ stresu na powstanie chorób przewlekłych, w tym raka .....	11
Rozdział 2.	Układ immunologiczny .....	17
Rozdział 3.	Psychoneuroimmunologia, czyli związek ciała, umysłu i choroby .....	23
Rozdział 4.	Jak pracuje nasza głowa i co ma wspólnego z chorowaniem? .....	29
Rozdział 5.	Choroby cywilizacyjne .....	35
Rozdział 6.	Przyczyny chorób przewlekłych .....	39
Rozdział 7.	Pamięć w umyśle a pamięć w ciele .....	45
Rozdział 8.	Somatyzacja .....	51
Rozdział 9.	Przekonania .....	55
Rozdział 10.	Nowotwory .....	61
Rozdział 11.	Przypadek Reida Hensona .....	67
Rozdział 12.	Komunikacja .....	71
Rozdział 13.	Kiedy nasz mózg jest naszym wrogiem? .....	75
<b>Część II</b>	<b>Radzenie sobie z istniejącą chorobą .....</b>	<b>79</b>
Rozdział 14.	Hipnoza .....	81
Rozdział 15.	Wykorzystanie hipnozy w przywracaniu zdrowia .....	87
Rozdział 16.	Pochwała hipnozy .....	95

Rozdział 17. Trans generatywny, czyli hipnoza w wydaniu Gilligana .....	99
Rozdział 18. Tajemnica bólu .....	103
Rozdział 19. Myśli i emocje .....	111
Rozdział 20. Stawianie celów .....	115
Rozdział 21. Instynkt zdrowienia .....	119
Rozdział 22. Szczęśliwi lat (i chorób) nie liczą .....	123
Rozdział 23. Zdrowie, język i neurologia .....	129
Rozdział 24. Nasz wpływ na zdrowie .....	133
Rozdział 25. Pomaganie, metafora i choroba .....	139
Rozdział 26. Lęk i depresja .....	145
Rozdział 27. Poważne choroby a depresja .....	153
Rozdział 28. Pozostać przy zdrowych zmysłach .....	159
Rozdział 29. Neuropsychologia .....	163
Rozdział 30. Reakcja na znaczenie .....	167
Rozdział 31. Powrót do źródła .....	171
Rozdział 32. Zaplanuj swoje zdrowie .....	175
Rozdział 33. Wizualizacja raz jeszcze .....	181
Rozdział 34. Synchroniczność .....	187
Rozdział 35. Katastroficzne wizje .....	191
Rozdział 36. Czarnowidztwo .....	195
<b>Część III Przełomy w życiu .....</b>	<b>201</b>
Rozdział 37. Trauma .....	203
Rozdział 38. Radzenie sobie z traumą .....	207
Rozdział 39. Lęk i umieranie .....	211
Epilog .....	215

## Rozdział 2.

# Układ immunologiczny

*Fakt, że duch rządzi ciałem, choć lekceważony przez biologię i medycynę, jest najbardziej fundamentalnym faktem w procesie życia, jaki znamy*

— dr Franz Alexander

W poprzednim rozdziale wyjaśniałam ścieżkę powstawania stresu i jego konsekwencje. Teraz przyjrzyjmy się bliżej samemu układowi odpornościowemu, który odpowiada za nasze zdrowie.

Encyklopedia mówi, że układ odpornościowy, czyli układ immunologiczny, to zbiór mechanizmów organizmu, mających na celu jego ochronę przed chorobami poprzez identyfikację i likwidowanie patogenów i komórek nowotworowych. Mechanizmy te wykrywają różnorakie odmiany czynników chorobotwórczych, od wirusów po pasożyty, dlatego muszą rozpoznawać zdrowe komórki i tkanki, aby organizm funkcjonował prawidłowo. Wykrywanie patogenów jest skomplikowane, ponieważ w procesie ewolucji mogą się one przystosować i zmienić metody działania.

Zaburzenia w systemie odpornościowym mogą wywoływać choroby. Inna sytuacja występuje, gdy układ odpornościowy jest nadaktywny i atakuje zdrowe komórki własnego organizmu. Rezultatem są choroby autoimmunologiczne, np. reumatoidalne zapalenie stawów, toczeń rumieniowaty układowy czy stwardnienie rozsiane.

Ogromny wpływ na kondycję układu odpornościowego ma stres. Gdy organizm jest zbyt długo i intensywnie poddany reakcji stresowej, następuje wzmożona produkcja dwóch hormonów: kortyzolu i adrenaliny. To one są odpowiedzialne np. za nadciśnienie czy ataki astmy oskrzelowej.

### ***Stres chroni komórki raka przed śmiercią***

*Adrenalina uodparnia komórki raka na działanie terapii — zaobserwowali naukowcy z USA. Jak komentują autorzy artykułu opublikowanego na łamach czasopisma „Journal of Biological Chemistry”, odkrycie to wskazuje, że stres emocjonalny może przyczyniać się do rozwoju raka i obniżyć skuteczność terapii przeciwnowotworowej.*

Wszystkie choroby atakujące ludzi przedostają się przez niesprawny układ immunologiczny. Zwykle przeziębienie dotyka nas, gdy jesteśmy przemęczeni, zestresowani, w gorszej kondycji. Nadciśnienie tętnicze, powszechna choroba cywilizacyjna, tylko w 10% ma przyczyny organiczne, związane z innymi chorobami (miażdżyca, zaburzenia hormonalne, choroby nerek). Pozostałe 90% to wpływ stresu, negatywnych emocji i innych czynników natury psychicznej! Długotrwały stres podnosi ciśnienie, w wyniku czego mięśnie tętnic stają się grubsze i dochodzi do utrwalenia tego stanu, nawet gdy pierwotna przyczyna została usunięta. Owszem, stosowane obecnie leki są w stanie trzymać organizm w korbach, ale zapewne zdrowiej byłoby zadziałać odpowiednio wcześniej, niż brać leki do końca życia.

Na stres jesteśmy narażeni wszyscy. Problemem jest nie sam stres, ale brak umiejętności radzenia sobie z nim. To ta umiejętność daje układowi immunologicznemu siłę. Zdrowy, prawidłowo funkcjonujący układ odpornościowy poradzi sobie z chorobą i ją zwalczy. Osłabiony powoli oddaje terytorium, aż przegra.

Pacjenci, którzy są bierni i zdali się tylko na „szkiełko i oko”, oczekując od lekarza uzdrowienia, ograniczają swoje szanse powrotu do zdrowia. Tylko prawdziwa psychiczna aktywność w walce z chorobą pozwala na wytworzenie substancji w mózgu, które przyczyniają się do odbudowy układu immunologicznego.

Interesuje nas tutaj związek psychiki i układu immunologicznego. Na co tak naprawdę mamy wpływ w odniesieniu do naszej odporności? Co możemy zrobić, aby nie miały się nas choroby, aby organizm był silny i umiał odeprzeć ataki wirusów, bakterii, grzybów i innych mniejszych i większych stworzeń atakujących nas w autobusie, przychodni lekarskiej (szczególnie tam), w zakładzie pracy?

Czy na układ immunologiczny wpływa to, jak myślimy? Jak się zachowujemy? Co jemy? Odpowiedź brzmi: TAK, to wszystko ma ogromne znaczenie i w dużej mierze nasze zdrowie trzymamy we własnych rękach.

Oczywiście najwygodniejszą postawą jest przyjęcie roli ofiary okoliczności, genów i wszystkich innych czynników, na które nie mamy wpływu... ale najnowsze badania naukowe wykazują, że takie założenie jest błędne.

*Tylko 5 – 10% nowotworów ma silne uwarunkowania dziedziczne, pozostałe 90 – 95% jest wypadkową słabszych czynników genetycznych oraz środowiskowych, jak styl życia, kontakt z toksynami, wirusami czy lekami — mówili onkolodzy na konferencji prasowej w Warszawie w 2008 roku.*

## Emocje są wszystkim

Emocje są wszystkim: nadzieją i rezygnacją, miłością i lękiem, przyjemnością i bólem, motywacją i ograniczeniem. Są naszą rzeczywistością. Zdenerwowanie, zagrożenie, brak sił, niepokój, nienawiść, poczucie winy — przeżywasz to wszystko, ponieważ władzę nad Tobą mają osłabiające Cię uczucia.

Obiegowe powiedzenia już wieki temu mówiły: „Nie wściekaj się, bo trafi cię apopleksja”. Człowiek, który przeżywa silne emocje, złości się, staje się czerwony na twarzy, drżą mu ręce i widać, jaki jest roztrzęsiony. Dopiero niedawno możliwości techniczne i diagnostyczne rozwijającej się medycyny pozwoliły zbadać, co się wtedy dzieje z układem nerwowym, hormonalnym i odpornościowym.

Układ immunologiczny jest ściśle powiązany z mózgiem. Mózg bezpośrednio wpływa na odporność, gdyż niektóre komórki układu immunologicznego właśnie tam mają swoje miejsca wiążące.

Komórki nerwowe w naszym ciele komunikują się ze sobą za pomocą substancji zwanych neurotransmiterami lub neuroprzekaźnikami. W ten sposób ciało przekazuje informacje, które docierają do świadomości jako myśli i uczucia. Jeżeli te uczucia są nieprzyjemne, trudne czy dokuczliwe, mają destrukcyjny wpływ na ciało poprzez komórki nerwowe.

W tym właśnie miejscu łączą się ze sobą umysł i ciało.

Neuroprzekaźniki składają się z substancji, które są wytwarzane przez organizm lub dostępne w pożywieniu.

Przykładowo serotonina obniża aktywność nerwową i inicjuje sen, ale także daje poczucie zrelaksowania. Dlatego zjedzenie batonika powoduje uczucie przyjemności i odprężenia. Wiemy, jak wpływa na nasze samopoczucie filiżanka kawy czy tabliczka czekolady.

Myśli wpływają na nasze ciało poprzez:



- układ nerwowy,
- układ hormonalny,
- układ odpornościowy.

Te układy są splecione jak sieć pajęcza. Można je porównać do trzech strumieni wody, każdego w innym kolorze. Mieszają się ze sobą, ale płyną w tym samym korycie, są strumieniem naszego życia.

Wszystkie trzy układy przekładają nasze myśli na fizjologię. Kiedy wyobrazisz sobie ukochaną osobę, serce zaczyna bić szybciej.

Hormony, które wytwarza nasz organizm, przyczyniają się do tego, że odczuwamy szczęście (serotonina, dopamina) lub popadamy w depresję.

Najlepiej współzależność między umysłem a układem immunologicznym opisują przeprowadzone badania. Dotyczyły one m.in. ataków astmy u dzieci, które nie wiedziały, że są poddane eksperymentowi. Kiedy rozpylono alergen, w tym wypadku kurz domowy, uczulający dwadzieścioro dzieci, u dziewiętnaściora nie było żadnej reakcji. **Nie było myśli, że jest kurz, nie pojawiła się reakcja alergiczna.**

Richard Pryor badał pacjentów w szpitalu po seansie filmu kome-diowego. Badania wskazały na pobudzenie układu odpornościowego chorych. Wzrosła liczba przeciwciał w ich ślinie i podwyższony ich poziom utrzymywał się przez godzinę.

Przewlekły stan wrogości i niecierpliwości wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zawału serca oraz zatorów naczyń wieńcowych. Dziś już powszechna jest wiedza, że zawał ma swoją przyczynę także w podejściu do życia, stresie, ale również osobowości.

Dr Mariusz Wirga, polski psychiatra pracujący w USA, powiedział: *Aby się lepiej czuć, trzeba lepiej myśleć.*

***Osoba nieszczęśliwa to cel dla wszelkiego rodzaju chorób***

— dr B. Larson

## Wzmacnianie układu odpornościowego

Higiena psychiczna jest równie ważna jak dbałość o ciało. Jeśli na bieżąco będziemy rozładowywać negatywne emocje, frustracje i stres, a ostatecznie zjemy czasem kawałek czekolady, to przyczyni się to nie tylko do poprawy naszego samopoczucia, ale również do zwiększenia odporności na choroby.

*W środku nocy pielęgniarka w szpitalu budzi pacjenta.*

— *Co się stało? — pyta zaspiany chory.*

— *Zapomniał pan wziąć tabletki na sen.*



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
- A photograph of four hands, two from the top and two from the bottom, holding four interlocking puzzle pieces. Three pieces are olive green, and one piece at the bottom right is red. The hands are positioned as if they are about to assemble the pieces.
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# UMYSŁ I CIAŁO – UNIA DOSKONAŁA!

- **Co tkwi w Twojej głowie, czyli skąd się biorą choroby przewlekłe**
- **Niech moc będzie z Tobą, czyli jak radzić sobie z istniejącą chorobą**
- **Oswajanie nieoswajalnego, czyli świadome przeżywanie przełomów w życiu**

Choroby przewlekłe, jedna z bardziej uciążliwych plag XXI wieku, towarzyszą nam każdego dnia. Nowotwory, alergie, lęki i depresja w mniejszym lub większym stopniu dopadają wszystkich, a nieustający stres przyczynia się do ich rozpowszechniania. Jednak wcale nie jesteśmy skazani na to, by takie choroby zatruwały nam życie! Można im zapobiegać oraz skutecznie rozprawić się z nimi dzięki sile własnego umysłu!

Najszybszą drogę do celu wskaże Ci ta książka. Poznaj najlepsze sposoby walki z chorobami cywilizacyjnymi i bólem w życiu codziennym. Dowiedz się więcej o tym, jak funkcjonuje układ immunologiczny i co to jest psychoneuroimmunologia. Odkryj związki między ciałem i umysłem, wykorzystaj możliwości, jakie dają hipnoza oraz inne metody terapeutyczne. Przekonaj się, jak ważny jest instynkt zdrowienia i jak potężnym źródłem sił do walki z chorobą są Twoje myśli i przekonania. Skończ z czarnowidztwem i ciesz się dobrym zdrowiem!

- **Stres, układ immunologiczny i psychoneuroimmunologia**
- **Choroby cywilizacyjne i nowotwory**
- **Przyczyny chorób przewlekłych**
- **Pamięć w umyśle i pamięć w ciele, somatyzacja**
- **Hipnoza i trans generatywny**
- **Tajemnica bólu, myśli i emocje**
- **Stawianie celów i instynkt zdrowienia**
- **Zdrowie, język i neurologia**
- **Neuropsychologia, lęk i depresja**
- **Czarnowidztwo i wizje katastroficzne**
- **Trauma i radzenie sobie z traumą**



*Żyj długo, zdrowo  
i bezstresowo!*

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 8 1 1 8

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- [Książki najchętniej czytane:](http://sensus.pl/najchętniej_czytane)
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-4791-0



9 788324 647910