

ИЗДАТЕЛЬСТВО ЛУИЗЫ Л. ХЕЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЛИССА РЭНКИН,
доктор медицины

Победа разума над медициной



ЭКМО
Москва
2014

УДК 141.339
ББК 86.42
Р 96

Lissa Rankin, M.D.

MIND OVER MEDICINE: SCIENTIFIC PROOF
THAT YOU CAN HEAL YOURSELF

Copyright © 2013 by Lissa Rankin. Originally published
in 2013 by Hay House Inc. USA Tune into Hay House
broadcasting at: www.hayhouseradio.com

Рэнкин Л.

Р 96 Победа разума над медициной: революционная методика
оздоровления без лекарств / Лисса Рэнкин ; [пер. с англ. Е.К. Ку-
дрявцевой]. — М. : Эксмо, 2014. — 320 с. — (Энергия здоровья).

ISBN 978-5-699-70131-5

В суете современной жизни мы все чаще забываем о самом главном – своем здоровье. Спohватившись, мы идем к врачам в поисках волшебного ключа к нашему исцелению. Но почему же иногда получается так, что медицина бессильна и даже самое дорогое лечение не помогает? Дело в нас самих: именно наш разум диктует телу, здорово оно или нет. Автор книги, врач-терапевт Лисса Рэнкин, с научной точки зрения доказывает, что в нашем организме уже заложены способности к самовосстановлению. Доктор Рэнкин подробно описывает, как наши чувства, эмоции, работа, отношения с близкими влияют на здоровье. Как истинный целитель, в своей книге она говорит нам, что нужно сделать, чтобы наш разум одержал безоговорочную победу над медициной.

УДК 141.339
ББК 86.42

© Кудрявцева Е.К., перевод на русский язык, 2014
© Издание на русском языке. Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ISBN 978-5-699-70131-5

*Посвящается памяти Дэвида, моего любимого отца,
родоначальника врачебного клана Рэнкинов*

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ
«ПОБЕДА РАЗУМА НАД МЕДИЦИНОЙ»

«Огромное удовольствие видеть следующее поколение врачей, начавших заниматься реальной медициной — той, которая признает истинную силу исцеления и благополучия».

Кристиана Нортроп, врач-гинеколог,
автор бестселлеров для «Нью-Йорк Таймс»
Women's Bodies, Women's Wisdom,
The Wisdom of Menopause

«В этой книге Лисса Рэнкин ясно говорит о том, что многие медицинские работники (не говоря о пациентах) уже знают: подготовка врачей и их нагрузка противоречат процессу исцеления. Доктор Рэнкин показывает новый способ сочетать блеск современной медицины и мудрость сердца. Любого, кто хочет стать врачом или того, кому когда-либо понадобится врач, обогатят ее идеи. Чтение книги «Победа разума над медициной» — это поистине целительный опыт».

Марта Бек, доктор философии,
автор книги *Finding Your Way in*
a Wide New World

«Будучи врачом-целителем для себя в течение многих лет, я в восторге от блистательной книги Лиссы Рэнкин «Победа разума над медициной». Она успешно сочетает интуицию с наукой, показывая нам всем сверхвозможности нашего организма в области исцеления. Ее литературный стиль великолепен и глубок. Он помогает поверить в собственные безграничные возможности».

SARK, автор 16 книг, художник
и основатель PlanetSARK.com

.....

«Книга «Победа разума над медициной» делает современной и понятной древнюю мудрость, которую можно приспособить к современному образу жизни. В книге много полезного, чему можно научиться».

Берни Сигел, доктор медицины,
автор книги «Любовь, медицина
и чудеса»

«Книга доктора Лиссы Рэнкин «Победа разума над медициной» отличается юмором, теплотой и увлекательными исследованиями. Она раскрывает наиболее важный и актуальный недостаток нашего времени — разрыв между разумом, телом и духом. Мы должны обращаться к собственной мудрости и внутреннему голосу, чтобы обладать эмоциональным и физическим здоровьем. Благодаря увлеченности и опыту автора книга Лиссы может служить отличным путеводителем в путешествии на пути к самосознанию».

Брене Браун, доктор философии,
автор бестселлеров для «Нью-Йорк Таймс»,
автор книги *Daring Greatly: How the Courage
to be Vulnerable Transforms the Way we Live,
Love, Parent and Lead*

«Лисса Рэнкин — настоящий чудотворец наших дней. Она несет миру новые идеи».

Крис Жильбо, автор бестселлеров
для «Нью-Йорк Таймс»,
автор *The \$100 Start Up*

«Доктора Лиссу Рэнкин отличают поистине реактивная мощь здоровья и счастья. Она лидер для современных женщин. Эта книга жизненно важна. Первый раз врач говорит о здоровье в связи с единством души и тела женщины. Она показывает, как достичь оптимального здоровья в каждой области женской жизни. Это необходимо прочесть, причем срочно!»

Реджина Томасхауэр, создатель Школы искусств
для женщин Мамы Джинны

.....

«Душа и тело — близнецам подобны. И разницу ведает один лишь Бог». Так более века назад мудро сказал Суинберн. Но для большинства живших в XX веке на первом месте было тело, сейчас же на авансцену медицины вернулись сознание, разум и дух. В книге Рэнкин «Победа разума над медициной» рассказано почему. Это увлекательно и понятно. Дает представление о развитии медицины и целительства. Написано подлинным знатоком предмета со знанием дела. Советую купить два экземпляра — себе и вашему врачу».

Доктор Ларри Досси, автор книг
Reinventing Medicine, Healing Words
и *One Mind*

«Потрясающе! Просто потрясающе! Вот какое впечатление у меня от книги Лиссы Рэнкин. Все написанное кажется мне истинным и правдивым. Ее голос настоящего врача необходим в нашем зависимом от лекарств мире. Bravo, Лисса! Ты обрела мужество, чтобы сказать правду громко для всех! В мире должно быть больше таких людей, как ты».

Анита Мурджани, автор бестселлера
для «Нью-Йорк Таймс»
Dying to Be Me

«Это экстраординарная, основанная на научных данных книга отражает влияние образа мыслей и жизни на боль, болезнь и жизненную силу. Врач Лисса Рэнкин показывает мир медицины изнутри, обосновывая новый подход к здоровью, исцелению, где ведущую роль играет пациент. Подготовьтесь к тому, что у вас радикально изменится мировоззрение, ... а тело исцелится».

Джонатан Филдс, автор книги
Uncertainty и проекта
«Хорошая жизнь»

«Врач Рэнкин прописывает мегадозы углубленного самоанализа, любви и раскрепощения. Не это ли путь к здоровью с учетом генетики и сердечных устремлений?»

.....

Я полностью за! Лисса Рэнкин проливает свет на научный и мистический аспекты самоисцеления. Она врач для тех, кто знает, что существование невозможно без жизнестойкости».

Даниэль Ла Порт,
автор *The Fire Starter Sessions*

«В мире, где все проблемы решаются с помощью фармацевтических препаратов, доктор Рэнкин — это оазис благоразумия. Благодаря личностному подходу и сосредоточенности ее подхода медицина прозревает и обретает жизнеспособность. Лисса дает новое определение медицинской помощи, призывает нас активизировать свои внутренние резервы ради подлинного благополучия. Я присоединяюсь!»

Николь Дэддон, автор *Slow Sex: the Art and Craft of the Female Orgasm* и основатель *OneTaste*

Содержание

Предисловие	13
Введение	16

Часть первая

ПОВЕРЬТЕ В СВОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Глава 1. ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА О ВАШИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ О ЗДОРОВЬЕ	33
Глава 2. ПРЯМОЙ ПУТЬ К БОЛЕЗНИ И НЕДОПУЩЕНИЮ РЕМИССИИ	53
Глава 3. ФАКТОР ИСЦЕЛЕНИЯ, СПОСОБНЫЙ ВСЕ ИЗМЕНИТЬ	75

Часть вторая

ИЗЛЕЧИ СВОЙ РАЗУМ

Глава 4. НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ	107
Глава 5. ОДИНОЧЕСТВО — ЯД ДЛЯ ТЕЛА	127
Глава 6. СМЕРТЬ ОТ УСЕРДИЯ	153
Глава 7. СЧАСТЬЕ — ЭТО ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА	175
Глава 8. КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ОТВЕТНОЙ СТРЕСС-РЕАКЦИИ ...	207

Часть третья
ВЫПИСЫВАЕМ РЕЦЕПТ

Глава 9. РАДИКАЛЬНАЯ САМОПОМОЩЬ	227
Глава 10. ШЕСТЬ ШАГОВ К САМОИСЦЕЛЕНИЮ	247
Приложение А	286
Приложение Б	290
Приложение В	297
Благодарность	310
Об авторе	316

Предисловие

Этой книгой доктор Лисса Рэнкин возвращает нас к истокам древнего разума, который отражает власть человека над собственным здоровьем. Она несет вперед факел, что ей передали самые знаменитые современные врачеватели души и тела. Речь идет о таких первопроходцах, как Берни Сигел, Дин Орниш, Дипак Чопра, Кэндис Перт, Джон Кабат-Цинн и бесчисленное множество других. Лисса — одна из ведущих медиков следующего поколения, новаторов и пионеров своего дела, которые объединяют суровую истину с душевностью. Триумф книги «Победа разума над медициной» происходит там, где тишина и покой находятся на стыке науки и чуда.

Я пишу о связи между телом и разумом вот уже более десятка лет. Страдая от мучительной хронической болезни, я повсюду искала ответы на самые сложные медицинские вопросы, и то, что мне открылось, радикально изменило весь ход моей жизни. «Победа разума над медициной» лишь увеличивает полученные мною знания. По мере продвижения вперед научно-технического прогресса мы получаем доступ к преимуществам, которых не было у наших предков. И наряду с этим постоянно испытываем сильнейший стресс и тревогу. Многие из нас совершенно измотаны. Мы нервничаем из-за финансов, отношений с окружающими, неопределенности будущего. Мы в изоляции, страхе и одиночестве. Такие и подобные им мысли приводят к ощутимым физиологическим изменениям в организме.

В отличие от прошлого, сейчас уже известно, что не все закреплено генами. Исследования в области эпигенетики¹ доказывают, что наши гены на самом деле подвижны и испытывают сильное влияние окружающей среды. Еще одна отличная новость — просто потому, что у вас есть генетическая хромосомная предрасположенность к X-, Y- или Z-ДНК, это совсем не означает, что такие гены непременно проявятся. На вашу ДНК влияют самые разные внешние факторы образа жизни — питание, окружающая среда, подвижность, положительные или отрицательные мысли и эмоции. Так что же в действительности наследуется у вас по семейной линии — болезнь сердца и диабет или любовь к пончикам и жирным колбаскам? Как насчет благодарности и достойной оценки, унижения или насилия? Измените мышление — изменится поведение. Изменится поведение — изменится и биохимия вашего организма.

По объяснению Лиссы и болезнь, и выздоровление идут от ума. Чувства и вера влияют на каждую нашу клеточку. Имеет значение и манера общения друг с другом. На нашем благополучии сказываются и чувство любви, и умение выразить ее. Эта концепция вдохновляет меня. Меня переполняют любознательность и надежда. Лисса разъясняет все, используя новейшие доступные данные научных исследований; кладезь информации, способной возрождать людей; определенные фармацевтические средства и рекомендации особого внутреннего доктора, который всегда знает, что именно прописать.

Эти знания помогают стать здоровым. Только представьте, как чудесно по-настоящему радоваться своему телу. Освободиться от того, что тянет назад, впитать уникальную красоту, которая делает вас частью рода человеческого. Остановитесь на мгновение. Представьте себе эту картину. Представьте себя счастливым, здоровым и раскованным. Ощутите свою значимость. Ощутите собственную силу. Ощутите свой целительный потенциал!

¹ Эпигенетика рассматривает наследование признаков, не записанных в последовательности ДНК.

.....

В наших мыслях больше от медицины, чем во всех впечатляющих открытиях современности. В этой книге Лисса создает новую модель достижения здоровья и благополучия, нацеленную на реализацию нашего потенциала. Если последуете ее советам, то не только измените, а, возможно, и спасете свою жизнь! На случай, если вдруг забудете, как вы великолепны, книга «Победа разума над медициной» напомнит вам об этом. Лично я точно знаю, что только-только начинаю пробиваться к неиссякаемой мудрости, сокрытой в моем теле.

Благословляю вас всех на пути к здоровью, духовному благополучию, прочному счастью.

*Крис Карр,
автор бестселлеров для «Нью-Йорк Таймс»,
победившая онкологическое заболевание,
активистка движения за крепкое здоровье*