

DOTT.SSA LISSA RANKIN

con prefazione di Kris Carr

LA PROVA SCIENTIFICA
CHE SI PUÒ
GUARIRE DA SOLI



LA
MENTE
SUPERA
LA
MEDICINA



ESTRATTO
GRATUITO

MIND
OVER
MEDICINE



Hanno detto del libro..

«In questo libro elegante e ben documentato, la dottoressa Lissa Rankin dimostra in modo convincente che gli esseri umani sono molto di più che un insieme di sostanze chimiche e di segnali elettrici, e che la nostra mente è il miglior farmaco esistente. Preparatevi a mutare completamente paradigma su medicina, salute e guarigione».

LYNNE McTAGGART, scrittrice di fama internazionale,
autrice dei best seller *Il campo del punto zero*,
La scienza dell'intenzione, *The Bond - il legame quantico*
(pubblicato in lingua italiana da Macro Edizioni)

«Che gioia vedere la nuova generazione di medici divenire consapevole di ciò che io chiamo la vera medicina, quella che riconosce i nostri innati poteri di cura e guarigione».

CHRISTIANE NORTHRUP, ostetrica e ginecologa, autrice
dei best seller *Menopausa felice* e *Guida medica da donna a donna*.
Noi donne, il nostro corpo, la nostra mente

«In questo libro, Lissa Rankin afferma con chiarezza ciò che molti medici (per non parlare dei pazienti) già sanno: la formazione medica, le pressioni a cui sono sottoposti i dottori e la loro mole di lavoro sono nemiche di ogni guarigione. Con l'esempio della sua vita, con il suo lavoro e le sue parole, la dottoressa Rankin ci indica una nuova sintesi tra la genialità della scienza moderna e la saggezza del cuore. Chiunque avrà mai bisogno di un medico – e certamente chiunque eserciterà mai la professione di medico – sarà arricchito e illuminato dalle sue idee. Leggere *La mente supera la medicina* è in sé una vera e propria esperienza di guarigione».

MARTHA BECK,
autrice di *Finding Your Way in a Wild New World*

«Essendo da molti anni il medico di me stessa, mi ha molto emozionato leggere l'ottimo libro della dottoressa Lissa Rankin, *La mente supera la medicina*. Coniugando intuito e metodo scientifico, Rankin ci spiega cosa sono i nostri *superpoteri* di guarigione e come possiamo vivere in armonia con essi. Inoltre, il suo stile di scrittura è così profondo e accattivante allo stesso tempo, che dopo averla letta mi sono sentita come se potessi fare la verticale sull'oceano!».

SARK, autrice di sedici libri,
artista e fondatrice di PlanetSARK.com

«*La mente supera la medicina* traduce in termini contemporanei la saggezza millenaria dell'umanità, facilitandone la comprensione e l'applicazione allo stile di vita moderno. Questo libro contiene molta saggezza dispensata attraverso semplici lezioni da cui tutti possiamo imparare».

BERNIE SIEGEL, medico e autore di *Amore, medicina e miracoli*

«Usando humour, simpatia e prove convincenti, il libro *La mente supera la medicina* della dottoressa Lissa Rankin si propone di ricucire la frattura più grave del nostro tempo: quella tra il corpo, la mente e lo spirito. Se vogliamo raggiungere il benessere fisico ed emotivo, dobbiamo recuperare la nostra saggezza e la nostra voce autentica. L'esperienza e la passione di Lissa ne fanno la guida ideale per questo viaggio».

BRENÉ BROWN, autrice del best seller *Osare in grande*.
*Come il coraggio della vulnerabilità trasforma la nostra vita in famiglia,
in amore e sul posto di lavoro*

«Lissa Rankin è una moderna donna dei miracoli, con un messaggio che tutto il mondo ha bisogno di ascoltare».

CHRIS GUILLEBEAU, autore del bestseller *Cento euro bastano
per reinventare la tua vita, fare ciò che ti piace e crearti un nuovo futuro*

«La dottoressa Lissa Rankin è, per le donne di oggi, una vera e propria forza della natura, piena di energia e buon umore. Questo libro è di importanza vitale. È la prima volta che un medico scrive sulla salute del corpo e dell'anima femminili. Rankin individua la via alla salute ottimale in ogni aspetto della vita di una donna. Questo libro non è solo una lettura obbligatoria, ma urgentissima!».

REGENA THOMASHAUER (“Mama Gena”),
autrice di *Mama Gena's School of Womanly Arts*

«“Corpo e spirito sono gemelli: Dio solo sa distinguere tra i due”, ammoniva saggiamente Swinburne più di un secolo fa. Ma per la maggior parte del ventesimo secolo, il corpo ha tenuto banco. Ora la consapevolezza, la mente e lo spirito sono tornati al centro della medicina. Con *La mente supera la medicina*, la dottoressa Lissa Rankin ci mostra perché. Questo libro spiega in modo persuasivo, chiaro e piacevole qual è la direzione oggi intrapresa dalla medicina e dalle arti della guarigione, perché è stato scritto da un medico. Compratene due copie: una per voi e una per il vostro medico».

LARRY DOSSEY, medico,
autore di *Reinventing Medicine*,
Healing Words e *One Mind*

«Wow! Doppio wow! Questo è quello che mi viene da dire riguardo il libro di Lissa Rankin. Tutto ciò che dice mi suona vero e la sua voce di medico è esattamente ciò che occorre all'attuale società assuefatta ai farmaci. Brava, Lissa, per aver avuto il coraggio di condividere e proclamare la tua verità. Questo mondo ha bisogno di più persone come te!».

ANITA MOORJANI,
autrice del best seller *Morendo ho ritrovato me stessa*

«Un'esposizione ottima e corroborata da prove sui rapporti tra stili di vita e atteggiamenti con dolore, malattia e forza vitale. Essendo lei stessa medico, Rankin sfida l'establishment dal di dentro, offrendo il suo contributo alla nascita di un nuovo approccio alla salute e alla guarigione, nel quale il paziente stesso viene messo ai comandi. Preparatevi a cambiare molte idee... e a guarire il vostro corpo».

JONATHAN FIELDS, autore di *Uncertainty*
e fondatore di *Good Life Project*

«Un medico che consiglia megadosi di introspezione, amore e liberazione? Un cammino verso la salute che includa il DNA e i desideri del cuore? Io ci sto! Lissa Rankin getta una luce allo stesso tempo mistica e scientifica sui nostri poteri di autoguarigione. Lei è il medico giusto per chi in cuor suo sa che la buona salute dipende innanzitutto da noi stessi».

DANIELLE LAPORTE, autrice di *The Fire Starter Sessions*

«In un mondo abituato a offrire soluzioni farmaceutiche a qualsiasi problema, la dottoressa Lissa Rankin rappresenta un'isola felice. L'attenzione e la competenza del suo approccio portano una ventata di aria fresca e nuove intuizioni nel mondo della medicina. Lissa riformula integralmente il concetto di assistenza sanitaria, chiedendoci di recuperare i nostri poteri innati mettendoli al servizio del nostro benessere. Io ci sto!».

NICOLE DAEDONE, fondatrice di OneTaste
e autrice di *Slow Sex: The Art and Craft of the Female Orgasm*

Prefazione

Con questo libro illuminato, la dottoressa Rankin ci fa entrare in contatto con un'antica fonte di sapienza, ricordandoci il potere che abbiamo sulla nostra salute. In realtà, lei non fa che tenere alta la fiaccola consegnatale da alcuni dei più grandi guaritori del corpo/mente della nostra epoca. Sto parlando di gente del calibro di Bernie Seigel, Dean Ornish, Deepak Chopra, Candace Pert, Jon Kabat-Zinn e molti altri pionieri. In altri termini, Lissa è la principale rappresentante della nuova generazione di pionieri ed esploratori della medicina che abbinano alla realtà dei fatti la voce del cuore. In quel terreno fertile, semplice e quieto, in cui la scienza incontra il miracoloso, *La mente supera la medicina* trova la sua brillante collocazione.

Sono più di dieci anni che le connessioni corpo/mente costituiscono l'oggetto dei miei scritti. Poiché da anni vivo benissimo insieme a una malattia cronica, sono sempre alla ricerca di risposte a talune difficili domande sulla salute. Quelle che ho trovato finora hanno radicalmente cambiato la mia vita.

Grazie ai continui progressi della scienza e della tecnologia, abbiamo a portata di mano vantaggi che i nostri antenati non hanno mai avuto. Tuttavia, i livelli di ansia e stress sono sempre più elevati. Molti di noi sono completamente esauriti. Ci preoccupiamo per i soldi, le relazioni, il futuro incerto. Ci sentiamo soli, vulnerabili, pieni di paura. Queste e altre emozioni provocano in noi trasformazioni fisiche.

Contrariamente a ciò che un tempo pensavamo, i nostri geni non sono fissi una volta per tutte. Lo studio dell'epigenetica dimostra che essi sono in realtà fluidi, flessibili e molto influenzati dall'ambiente. Ma la novità migliore è che avere una certa predisposizione genetica non implica che tali geni si manifesteranno

davvero. Fattori esterni legati allo stile di vita – come nutrizione, ambiente, esercizio fisico, pensieri ed emozioni positivi o negativi – hanno forti ripercussioni sul nostro DNA. Pertanto, di cosa è davvero malata la vostra famiglia: di diabete e malattie cardiache, o di ciambelle e salsicce? E che dire degli effetti di gratitudine, positività, critiche e giudizi? Cambiate i pensieri e cambierete il comportamento; cambiate il comportamento e cambierete la biochimica.

Come spiega Lissa, la nostra mente può farci ammalare o guarire. Le nostre emozioni e convinzioni hanno ripercussioni su tutte le cellule. Il modo in cui parliamo a noi stessi ha la sua importanza. Sentire ed esprimere amore influisce sul nostro benessere. Già queste idee mi fanno sentire più potente e mi riempiono di speranza e curiosità. Lissa ci mette a disposizione, usando alcune delle più recenti ricerche scientifiche, un bagaglio di notizie preziose per la nostra salute, una sorta di farmacopea con tanto di medico interiore che sa sempre esattamente cosa prescrivere.

Con queste conoscenze, è possibile scegliere di stare in salute. Immaginate come sarebbe bello amare e star bene nella propria pelle. Allentare i blocchi che trattengono e riappropriarsi di quella bellezza che ci rende una parte unica della razza umana. Fermatevi per un istante. Vedetevi felici, integri e in buona salute. Percepitemi il vostro valore, la vostra forza, il vostro potenziale di guarigione.

I nostri pensieri contengono un potenziale di guarigione maggiore di molte delle più grandi scoperte del nostro tempo. In questo libro, Lissa getta le basi per un nuovo modello di benessere, fondato sull'uso di tale potere. Se seguite i suoi brillanti consigli, potrete non solo cambiare, ma anche salvare la vostra vita. Se avete scordato il vostro valore, *La mente supera la medicina* vi riporterà a casa. Per quanto mi riguarda, so di avere appena cominciato a esplorare la superficie dell'enorme saggezza contenuta nel mio miracoloso corpo.

Che sia benedetto il vostro viaggio verso la salute, la ricchezza spirituale e la felicità sostenibile.

KRIS CARR

Autrice di best seller
secondo le classifiche del «New York Times»,
attivista del benessere e felice convivente con un tumore

Indice

Hanno detto del libro.....	5
Prefazione	9
Introduzione	12

Prima Parte – CREDI DI ESSERE SANO

<i>Capitolo 1</i> – La scioccante verità riguardo le tue convinzioni sulla salute.....	28
<i>Capitolo 2</i> – Un modo sicuro per ammalarsi e non guarire mai	50
<i>Capitolo 3</i> – Il fattore di guarigione che può fare la differenza	72

Seconda Parte – CURA LA MENTE

<i>Capitolo 4</i> – Ridefinire il concetto di salute.....	106
<i>Capitolo 5</i> – La solitudine avvelena il corpo	124
<i>Capitolo 6</i> – Morire di lavoro	152
<i>Capitolo 7</i> – La felicità è medicina preventiva.....	176
<i>Capitolo 8</i> – Come controbilanciare la reazione di stress	209

Terza Parte – SCRIVI LA PRESCRIZIONE

<i>Capitolo 9</i> – Un autotrattamento radicale	228
<i>Capitolo 10</i> – Guarire se stessi in sei passi.....	246
<i>Appendice A</i> – Otto consigli per stare nel corpo	283
<i>Appendice B</i> – L'autodiagnosi di Lissa.....	285
<i>Appendice C</i> – La Prescrizione di Lissa	288

Ringraziamenti	294
Sull'Autrice.....	300

DOTT.SSA LISSA RANKIN

LA MENTE SUPERA LA MEDICINA

“Lissa Rankin afferma con chiarezza ciò che molti medici (per non parlare dei pazienti) già sanno: la formazione medica, le pressioni a cui sono sottoposti i dottori e la loro mole di lavoro sono nemiche di ogni guarigione.”

Si può davvero guarire il corpo semplicemente cambiando modo di pensare e sentire? È vero che esistono prove secondo cui è più facile ammalarsi se non si hanno pensieri sani e positivi? È solo una questione di testa, o c'è qualcosa di fisiologico? Come avviene?

I nostri pensieri contengono un potenziale di guarigione maggiore di molte delle più grandi scoperte del nostro tempo. La Dott.ssa Rankin getta le basi per un nuovo modello di benessere, fondato sull'uso di tale potere. Se seguirai i suoi brillanti consigli, potrai non solo cambiare, ma anche salvare la tua vita.

**Se hai scordato il tuo valore,
questo libro ti riporterà a casa.**

ISBN: 978-8828505785



9 788828 505785

€ 18,60

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com