

Hur ditt SINNE kan LÄKA din KROPP



David Hamilton, PhD

Inspire: Vad har inspirerat dig att göra det arbete du gör?

David: Två händelser. Den första hände när jag var 6 år gammal och min mamma fick förlossningsdepression efter att min yngsta syster föddes. Jag kände så mycket medkänsla för min mamma och tänkte att jag önskade att jag kunde hjälpa henne. Några år senare, när min skolklass besökte ett bibliotek (jag vet att det låter konstigt, men det är sant) så var det en bok som ramlade ner från en hylla. Bokens titel var *'The Magic Power of Your Mind'*. Den handlade om kraften inom vårt inre sinne. Så jag lånade den till min mamma, och den hjälpte henne. Från den stunden pratade min mamma ofta om vår inre kraft.

Det andra händelsen var när jag arbetade inom läkemedelsindustrin och jag läste de olika forskningsresultaten för olika läkemedel. Jag blev väldigt intresserad av sinnets inre kraft och placeboeffekten, och genom att jag arbetade inom läkemedelsindustrin så fick jag ännu mer insikter i hur våra tankar och känslor kan påverka vår inre läkningskraft. Jag lärde mig om resultaten från olika läkemedelstest och framför allt om placeboeffekten – där patienter blir bättre fast de tar ett läkemedel som inte innehåller någonting. De blir bättre för att de *tror* att de tar det riktiga läkemedlet. Jag har haft en växande önskan sedan jag var tonåring att få skriva böcker som kan hjälpa människor, och jag vet nu att det innefattar hur det inre sinnet kan läka kroppen.

“Våra tankar påverkar själva strukturen inom hjärnan”

Inspire talar med
Dr David Hamilton PhD, forskare
och författare till boken
How Your Mind Can Heal Your Body
(Hay House)

Inspire: Vad är intentionen bakom det du gör?

David: Intentionen bakom det jag gör är att hjälpa människor – både att hjälpa dem att bli bättre när de är sjuka och att hjälpa dem att förstå hur deras tankar kan påverka deras liv.

Inspire: Vad tror du är den riktiga kraften inom sinnet? Hur tror du att vi kan länka oss samman med det?

David: Jag tror att vi har mycket mera kraft inom oss än vi kan föreställa oss. Studier inom neuroscience

bevisar att våra tankar faktiskt påverkar själva strukturen inom hjärnan. Om vi tänker samma tanke regelbundet så orsakar det faktiskt strukturella förändringar i hjärnan. Och inte bara det, men våra tankar och känslor utsöndrar kemiska ämnen som kallas för neuropeptider, som påverkar alla celler i hela kroppen. Så våra tankar och känslor påverkar hjärnan och kroppen. Vi vet nu att detta är ett faktum. Det riktiga kraften inom sinnet är att den kan skapa och påverka hälsan och funktionen i kroppen.

Jag har forskat i hur vi kan länka oss samman med det här, och har samlat in data och studier från hela världen där människor har trotsat oddsen emot dem genom att bli friska när de egentligen inte skulle ha kunnat bli friska, eller när de har frisknat till mycket snabbare än vad som hade förväntats. Jag har upptäckt att de alla har en sak gemensamt – och det var hur de tänkte och hur de använde sitt inre sinne. Bredvid vilken annan terapi som helst, oavsett om det var behandling från skolmedicinen eller alternativmedicin, så visualiserade de sig själv friska. Inte så att de visualiserade sig själva som att de dansade och sjöng, men att de föreställde sig att de var som en inre kirurg inuti sina kroppar som utförde läkande rekonstruktioner där det behövdes. Människor med tumörer, till exempel, föreställde sig hur de smälte tumören som om den var is, eller föreställde sig hur de höllde syra över tumören som fick den att smälta. De gjorde dessa visualisationer om och om igen, under flera dagars tid. Det var utförandet av dessa visualisationer som de alla hade gemensamt.

Inspire: Hur ser vetenskapen på sambandet mellan kropp, sinne och själ nu för tiden?

David: Vetenskapen börjar nu helt acceptera att kroppen och sinnet är länkade. När jag säger vetenskapen menar jag de som arbetar inom detta: neuroscientists, många biologer, många farmakologer, psykologer och till och med en hel del läkare. De som arbetar inom andra områden verkar ligga lite bakom med tanke på att de inte är vana vid takten som den här nya forskningen bekräftar att våra tankar och känslor påverkar våra kroppar, och därför är det många som fortfarande tror att det här är



‘woo woo’ stuff. Men den här nya forskningen är publicerat i de främsta vetenskapliga journalerna inom biologi, farmakologi och skolmedicinen, såsom *Nature*, *Science*, och *The Journal of Neuroscience*.

Jag skulle nog säga att de flesta vetenskapsmän inte länkar samman själen med kroppen och sinnet, även om många andra vetenskapsmän har djupa, inre själsliga trossystem. Några av mina före detta kollegor inom läkemedelsindustrin är mycket andliga eller religiösa. Men jag skulle nog säga att

vetenskapen i sig inte rent generellt accepterar en existens av en själ. Personligen så tror jag att den själsliga energin flyter in i kroppen, och att hjärnan och hjärtat är lite grann som en radio antenna som fångar upp informationen och flödet

från själen. Det är min personliga åsikt, även om det inte finns någon forskning som kan bevisa det, och jag tror att det här är ett område som vetenskapen aldrig kan bevisa. Så det vi då har kvar är att vi måste välja att endera så tro eller inte tro. Jag tror inte att

“Den riktiga kraften inom sinnet är att den kan påverka hälsan och funktionen i kroppen”

vetenskapen har den rättigheten att den kan säga till människor att det de tror på inte är sant bara för att de inte kan bevisa det via forskningen.

Inspire: Kan forskning hjälpa till med att förtydliga det som esoteriska och alternativa mediciner har känt intuitivt?

David: Genom att bevisa att sinnet och kroppen är sammanlänkade så har vetenskapen börjat att förtydliga det som esoteriska och alternativmedicinska terapier har vetat om under många år. Fabrizio Benedetti, från University of Turin Neuroscience Department och medlem i the 'Placebo Study Group' vid Harvard, skrev nyligen att *'Placebo effekten har utvecklats från att ha varit ett störningsmoment i klinisk läkemedelsforskning till ett biologiskt fenomen som är värdig forskning i sig självt.'* Han och många andra forskare har visat att människor kan bli friska när de har de rätta tankarna, uppfattningar om sig själva och har en positiv attityd.

Vi vet också att tillstånd som fientlighet kan skada hjärtat, och att kärlek, tacksamhet, förlåtelse och empati kan återställa mycket av skadan på hjärtat. Esoteriska traditioner och alternativa terapier

“ Vi vet att fientlighet kan skada hjärtat, och att kärlek, tacksamhet, förlåtelse och empati kan återställa mycket av skadan ”



har länge pratat om den läkande kraften inom tro, kärlek och förlåtelse. Så forskning bevisar nu att de hade rätt hela tiden. Det här är någonting som jag upptäcker under mina föreläsningar som jag håller över hela världen. Jag har upptäckt att när jag delar med mig av min vetenskapliga forskningsinformation om hur kraften inom vårt

sinne kan läka oss så berättar jag inte mycket som är nytt för de som kommer och lyssnar, men jag ger dem istället mera tro inom dem själva och i deras egna inre förmågor genom att berätta om den senaste forskningen.

Inspire: Ser du dig som alternativ, vetenskaplig eller en blandning av bägge?

David: Jag ser mig själv både som alternativ och vetenskaplig. Jag ser många fördelar inom bägge, och en väg passar en del människor bättre än andra. Jag skulle vilja se att de länkades samman så att en dag så kommer medicinen vi har i samhället att ha ett väldigt holistiskt synperspektiv. Just nu så pratas det mycket inom genetiken att olika läkemedel kommer att bli skraddarsydda för en persons unika genetik, och detta är baserat på att vi alla är olika. Vi är alla olika, och för en del människor passar den alternativa medicinen bättre, och för andra så passar skolmedicinen bättre. Så ett brett, holistiskt synsätt skulle kunna omfamna både våra olikheter och likheter.

Inspire: Vad tror du är det viktigaste vi kan göra för att vara friska?

David: Jag tror att det viktigaste vi kan göra för att vara friska är två saker; äta nyttigt och tänka positivt. Det är otroligt viktigt att vi lär oss om näringslära, för att äta hälsosamt kan hjälpa oss att bli friska när vi är sjuka och kan skydda oss mot framtida sjukdomar. På samma sätt som att äta samma slags mat hela tiden är inte hälsosamt för oss.

Den kanske mest förbisedda faktorn är hur viktig vår attityd är. En positiv attityd är faktiskt det bästa försvaret mot många vanliga sjukdomar. En vetenskaplig forskning visade att förkylnings och influensa viruset är mycket värre för de som har en negativ attityd än för de som har en positiv attityd. Forskarna gav näsdroppar som innehöll förkylnings och influensa viruset till ett par hundra människor



och studerade hur sjuka de blev samt hur länge de var sjuka. De som tidigare hade visat att de hade en positiv attityd (genom olika psykologitest) blev friska mycket snabbare än de som hade en negativ attityd. Ett snabbt sätt att få en positiv attityd är att räkna alla de saker vi har i våra liv som vi är tacksamma över. Skriv en dagbok och gör en lista över 5 positiva saker som har hänt i ditt liv under den dagen. Du kan göra en lista över människor, deras ord, handlingar och händelser som har hänt. Det är ett enkelt, men otroligt effektivt sätt.

Inspire: Berätta lite om din senaste bok.

David: Min senaste bok heter *'How Your Mind Can Heal Your Body'* och innehåller den senaste forskningen om länken mellan kroppen och sinnet; hur våra tankar påverkar hjärnan och cellerna i kroppen, samt en del av den forskning som har bevisat att visualisationer kan hjälpa människor att bli friska från sjukdomar. Den innehåller även 25 stycken berättelser från människor som har använt visualiseringar till att läka sig själva från olika sjukdomar, såsom cancer, hjärtproblem, brutna ben, och autoimmuna sjukdomar som lupus och myasthenia gravis med förklaringar till

“Ett snabbt sätt att få en positiv attityd är att räkna alla de saker vi har i våra liv som vi är tacksamma över”

varför visualiseringarna fungerade, och hur de fungerade. Boken ger även praktiska instruktioner så att man kan skapa sina egna visualiseringar för olika åkommor och sjukdomar. Boken innehåller även en referenssektion som återger alla sidor och vetenskapliga journaler som jag har använt.

Inspire: Om du skulle föreställa dig att du föddes till det här livet med unika själsliga gåvor, som inte tillhör dig, men som tillhör mänskligheten, vilka gåvor skulle du då säga att du är här för att ge andra?

David: Jag skulle säga att en gåva är gåvan av kommunikation – att kunna ta komplicerade ämnen och förenkla budskapet så att alla kan förstå. En annan gåva är motivationen att vara vänlig.

Inspire: Har du någon inspirerande, sann, livshistoria som du skulle vilja dela med dig av till oss?

David: En inspirerande, sann, livshistoria... Jag har en vän (Drew Pryde) som blev allvarligt sjuk. Han fick diagnosen myasthenia gravis, som anses vara obotlig. Han deltog i en kurs i vibrational medicine. Under kursen blev han plöstligt sämre, och personen som höll i kursen var en läkare som även specialiserade sig i vibrational medicine. Hon (Dr Helen Petrow) berättade för Drew att han var för sjuk för att åka hem och att han borde stanna i hennes hus så att han kunde få behandling. Han stannade i hennes hem i tre månader och fick regelbunden behandling i vibrational medicine. Detta är ett exempel på genuin vänlighet och omvårdnad.

Genom hennes omvårdnad och behandling började Drew bli bättre. Sedan bestämde han sig för att även prova på visualiseringsövningar. Myasthenia gravis är en autoimmuna sjukdom där antikroppar från immunförsvaret attackerar en neurotransmitter som heter acetylcholine i själva hjärnan. Så Drew föreställde sig själv inuti sin hjärna med en leksaks pistol, och varje gång han såg hur en av antikropparna attackerade en acetylcholine, så sköt han den så att den försvann. Han gjorde den här visualiseringen många, många gånger varje dag under flera månaders tid, och han

blev bättre och bättre.

Genom den här kombinationen av vibrational medicine och visualiseringar så blev tillslut Drew utskrivnen från Ninewells Hospital i Dundee (Skottland) och hans specialist sade: "Mr Pryde, du är den enda personen jag någonsing har hört talas om som lyckades bli helt frisk från Myasthenia Gravis".

Jag blev djupt inspirerad av Drews berättelse. Den ger andra hopp om att de med kan bli friska från sjukdomstillstånd där de annars ges lite hopp.

Om du vill läsa mer om David Hamilton besök hans hemsida på www.dr davidhamilton.com



TÄNK DIG SJÄLV TILL BÄTTRE HÄLSA

Forskning bevisar visualiseringskraften

En forskning som utfördes 2008 vid William Beaumont Hospital i Royal Oak demonstrerade hur visualiseringar kan hjälpa i behandling av interstitial cystitis (urinblås infektion, där muskelväggarna i urinblåsan är inflammerade). 15 kvinnor visualiserade under 25 minuter, två gånger per dag, under en 8-veckors period, där de visualiserade hur urinblåsan läkte, och hur bäckenmusklerna slappnade av. 15 andra kvinnor i en kontrollgrupp vilade bara under dessa tider så att forskarna kunde jämföra visualisering med icke-visualisering. Efter 8 veckor hade kvinnorna i gruppen som visualiserade en signifikant reduktion av deras symptom och värk i jämförelse med de som inte hade visualiserat.

En studie i 2008 som blev publicerat i the Journal for the Society of Integrative Oncology visade att visualiseringar minskade risken av att återfå bröstcancer. Studien innefattade 34 kvinnor som deltog i ett 8-veckor långt visualiseringsprogram. Studien fann att de kvinnor som visualiserade hade minskad stress och förbättrad livskvalitet. Den fann även att cortisol rytmen som är en indikator till en förhöjd risk av återfall för bröstcancer, hade förbättrats, och därmed var risken för återfall minskad.

Visualiseringar påverkar även sårhäkning, enligt en studie vid Southeastern Louisiana University School of Nursing år 2007. Den innefattade 24 patienter som opererade bort sina gallblåsor. Studien fann att visualiseringarna inte bara minskade nivån av ångest och stress hormon, men att de som visualiserade även hade mycket lägre nivå av surgical wound erythema, som är rödhet omkring ett sår, oftast länkad med en infektion eller inflammation. På så sätt hjälpte visualiseringarna att skynda på läknings processen av såren.