

## Il ruolo della mente nella guarigione



Un aspetto importante della guarigione che viene troppo spesso trascurato nella medicina allopatica è il concetto che la mente abbia un ruolo importante nel creare salute o malattia nel corpo. Ora una continua serie di ricerca medica conferma ciò che molti sistemi tradizionali di guarigione e le letture di Edgar Cayce hanno sistematicamente messo in evidenza: lo stato d'animo di un individuo ha un'influenza diretta sulla salute e il benessere del corpo. Le letture di Cayce fanno rilevare l'importanza di mantenere il giusto atteggiamento mentale: "Che cosa aiuta il corpo? ... Mantenere l'atteggiamento mentale che sia sempre costruttivo ..." (641-6) e "molti aspetti o atteggiamenti nelle forze fisiche del corpo sono causati dall'atteggiamento mentale che si ha – e attraverso esso portano a quelle influenze nel corpo che costruiscono." (270-34)

Si è scoperto che l'effetto placebo, nel quale la fiducia nell'efficacia di un medicamento può di per sé produrre un effetto anche se il medicamento è inattivo, sia reale e misurabile in diversi studi, compreso uno all'università della Columbia Britannica a Vancouver, Canada, in cui i pazienti affetti del morbo di Parkinson, che avevano assunto un placebo inattivo, ebbero un aumento considerevole nel rilascio della sostanza chimica cerebrale dopamina. Le implicazioni di queste scoperte sono veramente fenomenali, facendo intravedere il potere della mente di influenzare i processi fisici.

In un altro studio si scoprì che lo stato d'animo di un individuo ha un'influenza diretta sul se e fino a che punto provi il dolore nella parte bassa della schiena. I ricercatori al centro medico della Stanford University in California scoprirono che chi soffriva di depressione o aveva scarse capacità di fronteggiare lo stress percepiva il dolore nella parte bassa della schiena come più seriamente debilitante di quelli che non si facevano scoraggiare dal pensiero di un problema fisico, come un disco lacerato nella vertebra inferiore.

Un rapporto nel numero del 19 febbraio 2010 della prestigiosa rivista medica *The Lancet* pubblicò i risultati di uno studio che rappresenta una pietra miliare, condotto da un team di esperti internazionali che mise insieme molti documenti scientifici del mondo sull'argomento dei placebo, concludendo che "gli effetti placebo possono verificarsi in combinazione con qualsiasi forma di cura, quando l'interazione fra mente e cervello opera per promuovere il meccanismo di guarigione naturale del corpo."

La reazione della mente allo stress può anche portare alla malattia. Uno studio riferito nel numero di luglio 2001 di *Hypertension: Journal of the American Heart Association* rivelò che la percezione di elevato stress da lavoro era associato nei soggetti dello studio con una pressione diastolica più alta. In uno studio precedente in Finlandia si scoprì che per gli uomini che nella loro vita avevano un alto grado di

disperazione era tre volte più probabile che sviluppassero alta pressione sanguigna rispetto a chi aveva idee positive sulla vita. Spesso le letture di Cayce ci incoraggiano a mantenere la speranza: “*Resta dolce. Mantieni quell’atteggiamento di attesa. Mantieni l’atteggiamento di speranza. E sappi che la guarigione è nel potere e nella potenza dell’amore di Dio.*” (2948-1)

In verità, la stessa fede in Dio sembra avere un’influenza positiva su salute e longevità, secondo un rapporto pubblicato nel 2000 sulla rivista *Health Psychology*. Coloro che regolarmente frequentavano una chiesa, sinagoga, moschea o monastero buddista avevano un rischio ridotto di problemi di salute, come alta pressione sanguigna o malattia cardiaca e una mortalità più bassa e un tasso di sopravvivenza più alto di chi non lo faceva. Da diversi altri studi risulta che preghiera e meditazione aiutino ad abbassare la pressione sanguigna e riducano il rischio di malattia cardiaca. Senza dubbio, una mente focalizzata su Dio è ottima per la salute del corpo.

Quando impegniamo la forza della mente in uno sforzo per produrre la guarigione del corpo, aumentiamo assai le nostre possibilità di successo. Secondo le letture di Cayce è utile “mantenere bene tutto sotto l’influenza delle forze mentali del sé, sapendo che tutte le proprietà risonanti devono venire dal di dentro, e come il mentale mantiene la relazione con il sé e con l’IO SONO nell’intimo, così la reazione di ogni forza applicata dal di fuori risponderà dal di dentro.” (42-1)

Le letture offrono molti suggerimenti su come possiamo aiutarci ad ottenere una salute migliore usando terapie e rimedi naturali. Tuttavia, alla vera maniera olistica, le letture mettono anche in evidenza il coinvolgimento di mente, emozioni e spirito nelle condizioni fisiche, sottolineando che la guarigione non può avvenire se tutti questi non vengono messi in armonia e riportati in equilibrio. Le terapie fisiche, anche le medicine farmaceutiche e gli interventi chirurgici, hanno tutti il loro posto, ma non dobbiamo perdere di vista la premessa più importante nelle letture di Cayce che dice: “lo spirito è la vita, la mente costruisce, il fisico è il risultato.” (349-4)

Da: *True Health, estate 2011*

**Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.**