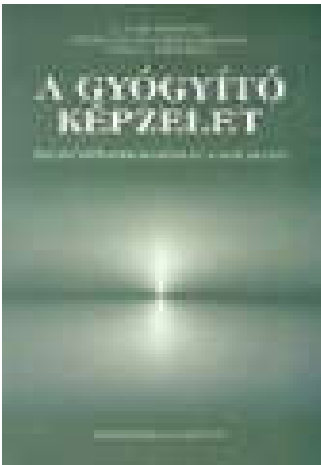


Könyvajánló: Simonton - A gyógyító képzelet (A Simonton-program)



Végre bemutatjuk a Simonton-módszert, amelyet nap mint nap használunk, s amellyel rákbetegek sokasága gyógyul.

Alapmű mindenki számára, aki egészség-betegség kérdésben érintett. Mindegy, hogy csak érdeklődő, vagy súlyos rákbeteg, családtag, esetleg más betegsége van, melyen a hagyományos orvoslás nem tud 100 %-ig segíteni, vagy csak meg akarja ismerni belső erőforrásait, és egyensúlyba akarja hozni testét és lelkét. Ez a könyv segíteni fog.

Tulajdonképpen ez az a mű, melyet a Simonton házaspár módszerük publikálására írt meg, de nem a tudományos világ felé, hanem azok felé, akik ezt a módszert *használni* akarják. Nincsenek tudományos sallangok, ez a könyv bárki számára teljességgel érthető. Sőt, olvasmányos!

A Simonton házaspár – illetve ex-házaspár, ha jól tudom – egyik fele pszichológus, másik onkológus. Kell-e ennél jobb párosítás a rákbetegség kezelésében? Aligha. Munkájuk során felfedezték, hogy vannak betegek, akiknek egyforma a stádiumuk, kilátásaik, de van, aki még sokáig él, vagy meggyógyul, valaki pedig a vártnál hamarabb meghal. Elkezdtek olyan betegekkel foglalkozni, akikről az orvostudomány lemondott, és eredményeik meglepőek voltak: a pácienseik jóval túléltek a nekik jósolt időt, legtöbbjük a könyv megírásakor is élt, és gyógyultnak nyilvánították.

Hogyan lehet ez? Simontonék abból a gondolatból indultak ki, hogy bár a hagyományos orvoslás erőn felül dolgozik a betegek életéért, lehetőségeik mégiscsak végesek, hiszen a testet gyógyítják, holott az ember nem csak testből áll, hanem lélekből is, és óriási szerepe van az ember, mint egész egészségében. (Milyen csodálatos a magyar nyelv, hogy kifejezi ezt!)

Levezetik azt a folyamatot, melyet ma már tudományosan bizonyított tényként kezelünk, hogy a stressz az immunrendszert gátolja, így nagy szerepe van a megbetegedésekben. Például mindannyiunk testében naponta többtízezernyi rákos sejt termelődik, mégis milyen sokan egészségesek vagyunk, hiszen az immunrendszer végzi a dolgát. Úgy gondolják a könyv írói, hogyha a stressz meg tudja betegíteni a testet, és a folyamatot megfordítjuk, akkor a psziché (ami a stresszt irányítja) meg is tudja gyógyítani. Erre a gyógyító folyamatra kifejlesztettek egy módszert, s ezt ismertetik könyvükben lépésről lépésre. Tulajdonképpen gyakorlati tanácsok sorozata a mű, melyet akár otthon egyedül is elvégezhet a gyógyulni vágyó.

A könyv két részből áll. Az első rész, *A lélek és a rák*, a betegség és a psziché kapcsolatát járja körbe: az immunrendszer, a stressz, a személyiség jelentőségeit részletezik, mely előkészíti az olvasót arra a gondolatmenetre, amely a második részben mutatkozik. A második rész, *Az egészség*

ösvényei, magának a módszernek a levezetése. Bemutatják a gyógyító programot, mely többek közt relaxált állapotban végzett vizualizációból, célkitűzésekből, a neheztelés leküzdéséből, a családtagok szerepének bemutatásából áll.

A módszer igen komplex, jól kidolgozott, és hatékony! Ezzel a módszerrel rengeteg beteg gyógyult meg a mi vezetésünkkel is, és a világ több pontján gyógyulnak, gyógyítanak ezzel a módszerrel. Egyedül is elvégezhető a program, bár érdemes pszichológus segítségét igénybe venni, így hatékonyabbá, gyorsabbá tehető a gyógyító folyamat, s nem utolsósorban olyan támogatást, megerősítést kap a gyógyulni vágyó, amelyet csak szakember tud nyújtani.

Ami a mi munkánkat illeti, a hosszú évek gyógyító tapasztalatai alapján továbbfejlesztettük a módszert, s a már bemutatott lelki okok pszichoterápiás úton való megváltoztatásával még hatékonyabbá tettük a programot. Ezzel a módszerrel nem csak rákbetegek, de autoimmun betegségben szenvedők, vagy más, pszichoszomatikus betegségben szenvedők gyógyíthatók.

Mindenkinek ajánlom a könyvet, valóban nagyon olvasmányos és hasznos, rengeteg példa van benne, igazi erőt és hitet ad. Gyógyulásra fel!

Olvastad már a könyvet?

Irodalom: Simonton, O. C., Matthews-Simonton, S., Creighton, J. L., *A gyógyító képzelet*, Egészségforrás alapítvány, 2001. (A mű készült 1978-ban.)