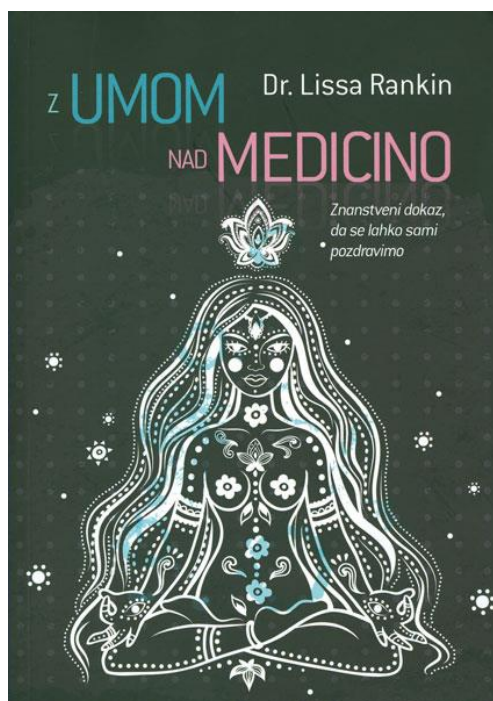


# Recenzija knjige

## Dr. Lissa Rankin: Z umom nad medicino



Dr. Lissa Rankin je zdravnica, inštruktorica vizionarjev in zdravilcev, avtorica, govornica, umetnica, ustvarjalka spletnega dnevnika, ... Lissa pomaga ljudem, da se povežejo s svojo notranjostjo in tako ne pozdravijo le svojega telesa, temveč tudi svoje srce in dušo.

Ameriška zdravnica je z raziskovanjem odkrila, da medicina že petdeset let dokazuje, da se telo lahko samo pozdravi. Znanstveno potrjeno je, da lahko zbolimo zaradi nezdravih misli in tako tudi osamljenost, pesimizem, depresija, strah ter tesnoba škodujejo telesu. Tako torej trdi, da stresni odziv, ki izvira iz našega uma, škoduje delovanju telesa in da se s svojimi mislimi lahko pozdravimo sami. V njeni knjigi spoznamo, kako spodbujanje

sprostitvenega odziva povzroči pozitivne hormonske spremembe. Če ste srečni, sproščeni in niste pod stresom, se lahko telo neverjetno, celo čudežno samo pozdravi. Avtorica pravi: »Pozitivna prepričanja in skrbna nega spremenita tudi imunski sistem.«

»Znanstvene dokaze«, da se lahko sami pozdravimo sem prebrala na dušek. Kajti kdo bi pa nas lahko pozdravil, če ne mi samih sebe. Kdo drug pa je naše telo, če nisem to jaz, si to ti, kdo drug je naša duša, če nisem to jaz, če nisi to ti? Verjamem, da je dober imunski sistem edini resnični zdravilec. Ta odpove, kadar je človek v stresu. Pomembno je zdravo živeti fizično, duševno in duhovno, biti v ravnotežju sam s sabo in s svojo okolico. Porušeno ravnotežje je danes predvsem zaradi stresnega življenja. Sreča in zdravje sta torej neločljivo povezana, zato se moramo oborožiti s srečo, ki jo ustvarjamo sami s svojimi dejanji. Ta priročnik nam pomaga zdravje ohranjati, ga krepiti in pridobiti. Knjiga, ki jo morate podariti sebi in najbližjim.

Alma Vidmar-Mederal