

Коли тіло каже «ні». Ціна прихованого стресу

КУПИТИ

Міжнародний бестселер, перекладений п'ятнадцятьма мовами, вчить і сприяє зціленню, надаючи трансформаційне розуміння того, як за допомогою хвороби тіло може сказати «ні» тому, що розум не може або не хоче визнати.

Досліджує роль зв'язку між розумом і тілом у таких станах і захворюваннях як артрит, рак, діабет, хвороби серця, синдром подразненого кишківника і розсіяний склероз.

В основі – медичні дослідження та клінічний досвід автора як сімейного лікаря.

Дослідження десятків ситуацій та історій, який проливають світло на проблему, зокрема таких людей як Лу Геріг (бічний аміотрофічний склероз), Бетті Форд (рак грудей), Рональд Рейган (хвороба Альцгеймера), Гільда Раднер (рак яєчників) і Ленс Армстронг (рак яєчок).

Містить сім стовпів зцілення: принципи зцілення та запобігання хворобам від прихованого стресу.

Чи може людина буквально померти від самотності? Чи є зв'язок між здатністю виражати емоції та хворобою Альцгеймера? Чи є таке поняття як «ракова особистість»?

Я присвячую цю книгу пам'яті моєї матері,
Джудіт Льові, 1919-2001. А також пам'яті
доктора Ганса Сельє, який жив у XX столітті,
проте був людиною епохи Відродження, і чії
наукові експерименти й людська мудрість
продовжують сяяти.

*Сутність наукового відкриття полягає,
імовірно, не в здатності побачити щось
нове, а у встановленні твердого зв'язку
між уже знайомим та донині невідомим.
Саме цей процес пов'язування забезпечує
істинне розуміння та справжній прогрес.
ДОКТОР ГАНС СЕЛЬЄ, «Стрес життя»*

Зміст

<i>До читача</i>	9
1 <i>Бермудський трикутник</i>	11
2 <i>Хороша дівчинка, яких не буває на світі</i>	23
3 <i>Стрес та емоційна грамотність</i>	37
4 <i>Поховані заживо</i>	49
5 <i>Завжди недостатньо хороші</i>	69
6 <i>Ти теж частина цього, мамо</i>	81
7 <i>Стрес, гормони, пригнічення і рак</i>	94
8 <i>Є в цьому й щось хороше</i>	112
9 <i>Чи існує «ракова особистість»?</i>	126
10 <i>55-відсоткове рішення</i>	138
11 <i>Це все в неї в голові</i>	146
12 <i>Я почну помирати згори</i>	161
13 <i>«Я» чи «не-я»? Спантилений імунітет</i>	172
14 <i>Прекрасний баланс: Біологія відносин</i>	189
15 <i>Біологія втрати</i>	200
16 <i>Танець поколінь</i>	211
17 <i>Біологія вірувань</i>	225
18 <i>Сила негативного мислення</i>	237
19 <i>Сім стовпів зцілення</i>	254
<i>Примітки</i>	277
<i>Ресурси</i>	289
<i>Подяки</i>	292
<i>Предметний покажчик</i>	294

До читача

Люди завжди інтуїтивно розуміли, що тіло й розум не відокремлені одне від одного. Сучасність принесла нам прикрий розрив між тим, що ми знаємо всім своїм єством і тим, що вважає за правду наш інтелект. Із цих двох видів знання найчастіше перемагає останнє, вужче мислення, що призводить до нашої поразки.

Тому можливість познайомити читача з відкриттями сучасної науки, які знову підтверджують, що наша давня інтуїція не помилялася, є для мене великою радістю та привілеєм. Це і є основною метою цієї книги. Друга мета — показати наше суспільство, сповнене стресу, у дзеркалі, щоби ми могли побачити, як безліччю неусвідомлених шляхів ми допомагаємо розвиватися хворобам, що нас уражають.

Це не книжка порад та рекомендацій, але я щиро сподіваюся, що вона служитиме читачам каталізатором внутрішніх змін. Приписи та поради приходять ззовні, а зміна трапляється всередині. Кожного року з'являється багато книжок із простими порадами чи рецептами того чи іншого типу — фізичними, емоційними, духовними. Я не мав наміру написати ще одну таку книжку. Приписи зазвичай радять щось виправити, тоді як трансформація приносить зцілення — тобто відновлення цілісності того, що вже є. Хоча поради й рецепти можуть бути корисними, усе ж найціннішим для нас є відкриття себе, своєї сутності, розуміння роботи наших розуму та тіла. Відкриття може трансформувати, якщо його надихає пошук правди. Ті, хто шукає тут знання про зцілення, можуть знайти його на першій же сторінці, у першій історії життя і хвороби. Великий психолог Волтер Кеннон сказав, що в наших тілах є мудрість. Я сподіваюсь, що книжка «Коли тіло каже "ні"» допоможе людям налаштувати зв'язок із цією внутрішньою мудрістю.

Деякі історії життя я взяв з опублікованих біографій та автобіографій відомих людей. Але здебільшого факти узяті з моєї медичної практики та з інтерв'ю із людьми, що погодилися поділитися своїми особистими та медичними історіями. З міркувань конфіденційності, імена (й інші обставини в деяких прикладах) були змінені.

Для уникнення обтяжливої академічності, примітки трапляються зрідка.
Покликання на літературу до кожного розділу наведені наприкінці книжки.

Примітки мої, якщо не зазначено інше.

Я буду радий коментарям, надісланим на електронну адресу
gmate@telus.net.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ