

# Cuprins

**Cuvinte de apreciere pentru cartea *Înțelepciunea corpului* / 5**

**Introducere – Cheia sănătății și bunăstării tale se află în interior / 13**

**Partea I – CUM ACCESEZI ÎNȚELEPCIUNEA CORPULUI? / 27**

**Capitolul 1 – Cum îți măsoari și îți îmbunătățești inteligența corporală – IC? / 29**

**Capitolul 2 – Cum dezvoltă inteligența corpului? / 49**

**Partea a II-a – CUM TRECI PESTE EPUIZAREA CRONICĂ A CORPULUI / 87**

**Capitolul 3 – Unde este butonul Amânare? Cum să pui capăt oboselei / 89**

**Capitolul 4 – Când durerea nu e prea plăcută: Cum să pui capăt durerii cronice / 122**

**Capitolul 5 – Of, unde a dispărut apetitul sexual? / 144**

**Capitolul 6 – Stres și oboseală: Diminuarea depresiei și a anxietății / 161**

**Capitolul 7 – Te ataci singură? Vindecarea alergiilor și a bolilor autoimune / 194**

**Partea a III-a – FOLOSEȘTE ÎNȚELEPCIUNEA CORPULUI**

**PENTRU A-ȚI VINDECA VIAȚA / 217**

**Capitolul 8 – Hrana: Creșterea în greutate, pierderea în greutate și cum să-ți hrănești trupul / 219**

**Capitolul 9 – Somnul: Odihnă și somn suficient pentru trup și minte / 244**

**Capitolul 10 – Mișcare: Fitness, flexibilitate și întărirea corpului / 266**

**Capitolul 11 – Dragostea: Prietenia, pasiunea și hrana pentru inimă / 283**

**Capitolul 12 – Scopul: Găsirea sensului și câștigarea existenței / 303**

**Lumea înțelepciunii noastre corporale / 316**

**Planul de 28 de zile Înțelepciunea corpului / 321**

**Mulțumiri / 361**

**Anexa A – Informații utile / 365**

**Anexa B – Resurse profesionale / 379**

## Introducere

# Cheia sănătății și bunăstării tale se află în interior

Sunt medic de asistență primară, în primele linii ale medicinei moderne, de mai bine de 2 decenii, ascultând problemele de sănătate cu care femeile se luptă cel mai mult. Am ținut de mână și am fost alături de inima multor paciente, în timp ce mi-au împărtășit durerea și suferința pe care aceste probleme le-au provocat în viața lor. Cel puțin 75% dintre pacientele mele manifestă aceeași constelație de simptome.

Sunt obosite. Nu dorm bine. Și-au pierdut interesul pentru sex. Au o anumită durere cronică, cum ar fi dureri de cap, de spate sau dureri pelviene. Suferă de depresie, anxietate sau ambele. Și, destul de des, au alergii, probleme autoimune sau alte semne ale faptului că organismele lor se atacă pe ele însele. Este posibil să nu aibă toate aceste simptome odată, dar adesea le au pe cele mai multe dintre ele, la un moment sau altul din viața lor. Eu cu siguranță le am.

Ani de zile, am continuat să mă întreb de ce atâtea femei au unele sau toate aceste simptome. Ar putea fi doar o coincidență? Oare ar putea exista o legătură între toate aceste simptome? Și oare există un mod de a le aborda simultan?

În calitate de medic integrativ, sunt norocoasă că am timp să-mi ascult cu adevărat pacientele și să aud ce se află în spatele

simptomelor lor. Îmi programez o oră întreagă cu pacientele noi, pentru a le afla preocupările și simptomele și a descoperi detalii din viața lor. De multe ori, femeile îmi povestesc despre aceleași provocări de viață. Pacientele mele se simt trase în mai multe direcții, în funcție de numeroasele lor roluri și responsabilități. Se simt rupte între a avea grijă de familiile și de prietenii lor și performanța de la locul de muncă. Sunt copleșite și epuizate de binecuvântarea și povara tuturor angajamentelor lor. Ele răspund la apelul societății de a fi „superfemei“, însă indiferent de vârstă și stadiu de viață, de la proaspetele absolventele de studii universitare care au cu puțin peste 20 de ani până la pensionarele de 70 de ani, atât de multe femei sunt epuizate de viața lor. Sunt destul de atente la lumile lor pline de sarcini, dar le lipsește inteligența profundă în privința celui mai important instrument al lor: trupul.

Colegii mei din asistența primară observă o epidemie similară a acestor simptome. Acest set de simptome este atât de obișnuit, încât am ajuns să-l privesc nu ca o mulțime aleatorie de simptome, ci, în schimb, ca un diagnostic în sine: epuizarea cronică a corpului.

Epuzarea cronică a organismului apare din cauza cerințelor vieții moderne și pentru că am pierdut legătura cu inteligența corpului. Multe femei care vin la cabinet sau îmi sunt rude și prietene au ajuns să accepte niveluri extraordinare de durere și disconfort ca fiind normale, fără să-și dea seama că trupurile lor urlă efectiv la ele să fie atente, înainte de apariția unei boli mai grave. Totuși, nu îți ascuți corpul doar pentru a evita boli ulterioare. Este vorba despre starea de bine și vitalitatea de acum și despre capacitatea de a avea viața pe care tu – și corpul tău – o va iubi.

Am ajuns să consider *inteligenta corporală* a unei persoane – ceea ce am putea numi IC – ca măsură fundamentală a sănătății și bunăstării. Inteligența corporală este la fel de importantă pentru bărbați și, dacă ești bărbat sau transgender

și citești această carte pentru tine sau pentru cineva drag, ești binevenit! Am mulți pacienți bărbați în practica mea, dar am ales să mă concentrez pe femei în cartea de față, astfel încât să le vorbesc clar despre relația unică a femeilor cu corpul lor. Dar principiile și practicile de a apela la inteligența corporală sunt la fel de relevante și pentru bărbați.

Ca persoană care suferă de migrene, cunosc valoarea ameliorării durerii când avem nevoie de ea, la fel ca oricine. Totuși, tiparele durerilor de cap sau ale altor tipuri de durere pot fi modul în care organismul ne comunică ceva important din viața noastră. După ce am lucrat la o clinică mare, cu mai multe specialități, timp de 7 ani, unde consultam pacienți la fiecare 15 minute, am început să mă gândesc să-mi deschid propriul cabinet de medicină integrativă.

Îmi doream cu disperare să practic medicina, având suficient timp pentru a asculta și a onora inima pacienților mei, dar eram înspăimântată. Aveam copii mici și eram preocupată de cerințele înființării unui cabinet individual. Cu siguranță, nu fusesem niciodată pregătită să conduc o afacere și eram îngrijorată că nu voi reuși financiar și nu voi putea să-mi achit ipoteca sau hrana. Și îmi era teamă că medicii mai tradiționali mă vor evita pentru că practic medicina integrativă, care susține ideea că alte tradiții de vindecare au aceeași eficiență, uneori chiar mai mare, decât medicina occidentală.

Acum, există multe cercetări care demonstrează ce tratamente complementare funcționează și care nu, dar la vremea respectivă totul era foarte nou. Deci, am amânat plecarea. Și, pe măsură ce deveneam din ce în ce mai frustrată de incapacitatea mea de a le oferi pacienților mei genul de îngrijire de care aveau nevoie, am început să am dureri cervicale pentru prima dată după perioada de rezidențiat și migrene pentru prima dată în viață.

Am crezut inițial că durerile de cap au apărut din cauza durerilor cervicale și am încercat un curs de fizioterapie. Terapia

a ajutat la durerile cervicale, dar nu și la durerile de cap. A fost nevoie ca amabilul și talentatul meu coleg osteopat – care mă trata pentru durerile cervicale – să îmi șoptească la ureche: „Știi, este interesant că ai dureri de cap doar în zilele de lucru, nu și când ești acasă cu copiii.“ Hmm. Am început să-mi dau seama că organismul meu încearcă să-mi spună ceva important. După ce am reflectat îndelung, am ajuns la concluzia dificilă că trebuia să-mi părăsesc slujba pentru a-mi menține starea de bine. Rămăsesem într-o situație de lucru care mă epuiza fizic și emoțional și mă simțeam obosită și deprimată. Asta îmi spuneau corpul meu.

În cele din urmă, în ciuda temerilor mele, mi-am ascultat înțelepciunea corpului și mi-am dat demisia. Interesant este că, deși contractul îmi cerea să continui să lucrez în poziția mea încă 6 luni, migrena mea a dispărut complet. Înțelepciunea mea corporală m-a ajutat – de fapt, m-a forțat! – să trec la următoarea fază necesară a călătoriei mele de vindecare.

Niciodată nu m-am bucurat mai mult să fiu medic ca astăzi, ca specialist în terapii integrative, în practica privată. În loc să mă epuizeze, munca mea mă împlinește, mă provoacă și mă inspiră. Dacă ajung la serviciu într-o dispoziție proastă, plec într-o dispoziție bună, cu moralul ridicat de colegii mei incredibili și de vindecarea profundă pe care o observ la pacienții mei.

Simptomele sunt pur și simplu mesajele corpului nostru, care încearcă să ne spună de ce anume au nevoie. Avem tendința de a patologiza și de a administra medicamente pentru a trata însăși semnalele pe care organismul nostru ni le transmite pentru a ne ghida către sănătate. Aceste simptome nu sunt o neplăcere pe care trebuie să o amorțim sau să o ignorăm pur și simplu, sunt mesaje importante pe care le putem folosi pentru a ne atinge propria stare de bine. Îi ajut pe pacienții mei să asculte limbajul corpului și, împreună, tratăm cauzele care stau la baza simptomelor, astfel încât să poată evita boli mai grave și să descopere o stare de sănătate reală, de durată.