

21-дневен
план, 50+
рецепти за
овладяване на
възпалението
и стреса

Д-Р УИЛ КОУЛ

бестселър автор на *Ню Йорк Таймс*

ЧУВСТВАТА НА ЧЕРВАТА

Как да чуваме по-ясно
вътрешните си усещания



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

ЧУВСТВАТА НА ЧЕРВАТА



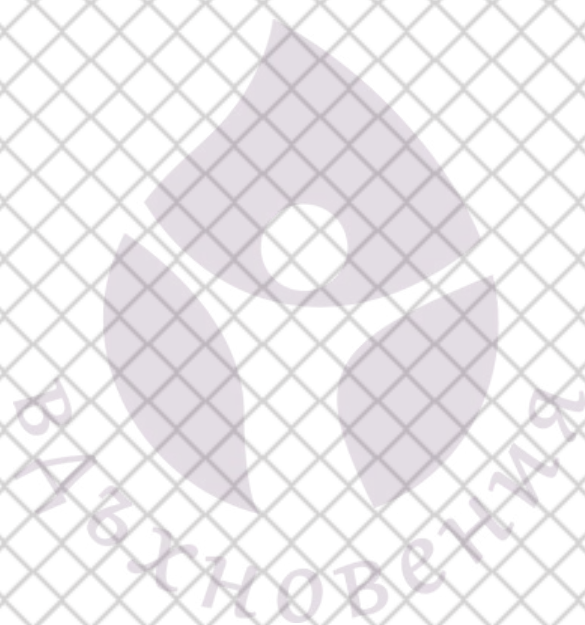
Как да чуваме по-ясно
вътрешните си усещания

Д-Р УИЛ КОУЛ



Амбър, Соломон и Шайло:
„Когато тялото ми умре, душата ми пак ще бъде ваша.
Нищо не се губи. Само се променя.“





СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор от д-р Никол ЛеПера, PhD
7

ВЪВЕДЕНИЕ

Мисли за храната: връзката между червата и чувствата

ГЛАВА 1

Както горе, така и долу:
двупосочната връзка между
вашия физически и
емоционален свят

ГЛАВА 2

Червата: физиологията на втория мозък

ГЛАВА 3

Чувствата: стрес, травма и как
възпалението на срама намира
своя дом

47

ГЛАВА 4

Възпалението на срама саботира
ли вашето здраве?
66

ГЛАВА 5

Нахранете червата и мозъка си
80

ГЛАВА 6

Нахранете главата и сърцето си

ГЛАВА 7

21-дневният план за оздравяване
на връзката между червата
и чувствата

ГЛАВА 8

Храненето като лекарство и медитация: рецепти
163

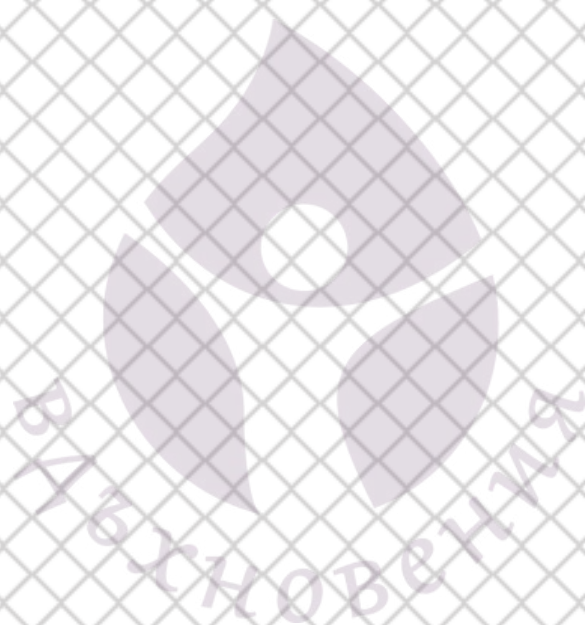
ГЛАВА 9

Живот без възпаление на срама
215

Бележки

221

Азбучен показалец на рецептите
233



ПРЕДГОВОР



Усещанията в корема. Има ли нещо по-важно от тези насочващи сигнали от дълбините на нашата интуиция? Д-р Уил Коул, мой колега и приятел, предлага променящ парадигмата подход за истинско разбиране на вродената и основополагаща връзка между нашето тяло и ум. Страниците на тази книга разкриват нов начин на мислене за червата ви като за втори мозък и ще ви отворят към изцяло нови възможности да поемете контрол върху здравето си. Накрая ще се почувствате напълно овластени да създадете истинско и трайно здраве както за тялото, така и за ума си.

Днес толкова много от нас се чувстват депресирани, тревожни и съвсем апатични към живота. При нарастващия достъп до грижи за психичното здраве възниква въпросът: *има ли нещо повече тук?* В своята книга д-р Коул ни образува по умопомрачителен начин и ни изяснява въпроса в изключителна дълбочина. С научно обоснован, но същевременно невероятно достъпен подход той ни отвежда на пътешествие до първопричината за множество често срещани симптоми и хронични здравословни проблеми.

Д-р Коул споделя научните обяснения за възпаленията и чревните проблеми, като свърххрастеж на бактерии и пропускливи черва, които могат да доведат до депресия, промени в настроението и симптоми и неразположения в други системи, свързани с психичното здраве. Неговото обяснение на подлежащия източник на много широко разпространени симптоми попълва празнината в подхода на конвенционалните лекари, които се фокусират основно върху управлението на симптомите. Разбирането на факторите, допринасящи за ежедневните ви здравословни проблеми, ще осигури на мнозина от вас облекчение по въпроси, оставали без отговор цял живот, и може дори да предизвика по-дълбоки емоции у онези, които ще почувстват, че за първи път „някой лекар най-накрая ме разбира“.

Най-забележителното е, че д-р Коул разкрива връзката между емоциите и здравословните проблеми, произтичащи от това, което той на-

рича *възпаление на срама*. Като холистичен психолог, който понастоящем ръководи глобална общност, аз съм свидетел на ролята, която емоциите, особено стресът, играят във физическото здраве (или болестта) на хората по целия свят. Виждам също така безброй случаи на различни емоционални проблеми, чиято първопричина се корени във физически дисбаланси, причинени от свързани с начина на хранене и на живот избори. Мога само да се надявам, че тази книга ще попадне в ръцете на всеки специалист по психично здраве, за да го снабди с повече информация за връзката между ума и тялото ни.

Вярвам, че най-добрите лечители са практикуващите, а д-р Уил Коул е истински практик. Неговият опит в работата с хиляди хора по света намира реализация в несравнимо дълбока мъдрост. Въплъщавайки постигнатото от самия него благополучие на ума и на тялото, д-р Коул работи неуморно ден след ден, като любезно и щедро споделя информацията и инструментите за трансформация, до които е достигнал на базата на своя личен и клиничен опит, с безброй други хора в своите социални медийни платформи. Д-р Коул е наистина вдъхновяващ водач, очертаващ пред нас пътя към по-здравословен и по-щастлив живот.

Толкова съм благодарна, че тази променяща живота книга попада в ръцете ви. Представената информация ще промени начина, по който мислите, по който се храните и в крайна сметка по който съществувате в света. Практическите инструменти – особено 21-дневният план – ще ви покажат доколко храната, която приемате ежедневно, наистина влияе върху настроението и здравето ви. До края на тази книга ще разполагате с информацията, от която се нуждаете, и с пътна карта, за да промените това, което сте в същината си (буквално!).

Прекарайте време с тази книга. Водете си бележки, ако искате. След това, най-важното, започнете да прилагате наученото на практика. Вашето тяло и ум ще ви благодарят.

Д-р Никол ЛеПера, PhD

Мисли за храната: връзката между червата и чувствата

Казват, че усещанията в корема са ангел хранител. Те са проява на онази проникателна интуиция, на онова дълбоко вътрешно познание, което ви насочва и ви защитава през целия ви живот. Те са неописуемото вътрешно шесто чувство, с неговия тих глас, който ви дава онази убеденост и онова усещане, че ви пази гърба. Всички тези усещания са с древен произход. По някакъв начин човечеството винаги е знаело, че червата са седалището на душата. А днес, в нашия модерен свят ние сме наясно, че при самото ни създаване, когато сме били в утробата на майка си, нашите черва и мозък са се формирали от една и съща тъкан, оставайки неразривно свързани в свещен съюз до края на живота ни.

Връзката между мозъка и червата ви е галактика от блясък, мозъчна градина от чудеса и мечти. Огромното обединяване на синапси и неврони във вашия мозък шедьовър може да се простре по-далеч от Луната. Вашите черва са също толкова обширни, с повече бактерии, отколкото са човешките клетки, повече на брой от звездите в небето. Всъщност трилионите клетки, изграждащи мозъка и тялото ви, са се образували от същите въглерод, кислород и азот като звездите, блестели ярко преди милиарди години. Вие сте буквално олицетворение на звездния прах – въплъщение на космоса.

Ако някога сте изпитвали тази внезапна тръпка от „пеперуди“ в корема на първа среща или сте усещали болка в стомаха си при получаването на лоши новини, вече сте преживели проявленията на връзката между емоциите и червата в реалния живот. Няма начин да я пренебрегнете: двупосочната връзка между червата и чувствата е съвсем реална през всеки един ден от живота ви. Тези усещания в корема може да носят безкрайно вдъхновение за надежда, изцеление и самозащита, но също така може да са наситени със срам, гняв и страх, превръщайки се в най-големия саботьор на вашето здраве. Когато тези усещания действат срещу

нас, те могат да саботират здравето ни и да създадат много реални физически дисбаланси. От автоимунни състояния до тревожност, от проблеми с кръвната захар до замъгляване на мозъка, от хормонален дисбаланс до сърдечносъдови заболявания – каквото и да ви мъчи, в него е замесена връзката между червата и чувствата.

В западния свят обичаме да разделяме психичното здраве от физическото, но истината е, че психичното здраве е физическо. Нашият мозък е част от тялото ни и няма нито едно здравословно състояние, което да не изисква от нас да лекуваме и двете. Като лекар по функционална медицина говоря много за това как червата са центърът на човешкото здраве. Те контролират не само храносмилането, но и имунната ни система, метаболизма и настроението ни. Не само дисбалансът във физическото здраве ви влияе психически и емоционално – това, което се случва във вашия вътрешен психологически свят, влияе върху всяка физиологична система и клетка в тялото ви и всичко това се случва чрез връзката между червата и чувствата.

Когато повдигна въпроса за тази връзка пред пациентите си, някои от тях са напълно отворени да се занимаят с нея и са готови да преосмислят начина, по който подхождат към физическото си здраве. Друг път срещам известна съпротива. Ако вашият случай е такъв, разбирам. Ангажирането с темата за въздействието на нашия емоционален свят върху тялото ни може да ни накара да се почувстваме извън контрол. Защо? Защото, за да го направим, трябва да признаем, че постигането на оптимално здраве не е непременно прав път, банална и предсказуема мисия или количествено уравнение от сорта на X часа сън + Y грама зеленолистни зеленчуци + Z тренировки на седмица.

Мисля, че всички можем да признаем, че част от нас би искала здравето да се регулира по този начин. *Кажете ни правилата и ние ще ги спазваме! Дайте ни списък с навици за добро здраве и ние ще ги отмятаме един по един!* Мнозина от нас не биха искали нищо повече от ясен списък с нещата, които трябва да правим, за да сме здрави и щастливи. Насочването на вниманието и на усилията ни към нашия вътрешен свят и култивирането на по-дълбока връзка със себе си и с нашето тяло не е точно това, което имаме предвид, когато мислим по темата.

Да не говорим, че в свят, в който списъците ни със задачи са дълги, разсейването е безкрайно, на всеки ъгъл има фреш бар и фитнес студио, а шкафовете ни с хранителни добавки са препълнени (кой друг има гробище за хранителни добавки в къщата си?), адресирането на здравето на цялото ни тяло е още по-крайно необходимо. Защо? Защото мнозина от нас скачат от една уелнес практика и модалност към друга, без да при-

знават влиянието на нашия умствен и емоционален свят върху здравето ни. Така се оказваме в омагьосания кръг на страдание, разходи и чудене какво, по дяволите, правим погрешно. Нещо повече, по-голямата част от здравните експерти, книгите за здравословно хранене и диетичните планове се фокусират само върху физическото здраве. Макар светът, в който живеем днес, да изобилства от съвети на здравна и уелнес тематика, много малко от тях в действителност са насочени както към тялото, така и към ума.

И тук е мястото на тази книга. На следващите страници ще ви осигуря рамка, за да разберете по-добре въздействието на вашия емоционален свят върху физическия ви свят и обратното. Докато четете следващите страници, ще научите как да поддържате не само физическото, но и психическото си здраве. В изцелението на връзката между червата и чувствата има както научност, така и елемент на изкуство. Тази книга поддържа и двете в хармония, така че да можете да възстановите здравето си и да се чувствате наистина добре.

Настоящата книга е различна от всичко, което съм написал досега. В изложението няма да намерите строги препоръки за това какво и кога да правите, нито списък с храни, които да изключите, или пък списък с храни, които да ядете в следващите 21 дни. Вместо това ще откриете нещо неочаквано. Заедно ще тръгнем на пътешествие към благодат и лекота, с много обрати, което ще ни помогне да открием как да живеем най-здравословния и най-щастливия живот. Мислете за тази книга като за призив за действие в посока да забавите темпото, да дишате и да позволите на тялото си да прави това, което прави най-добре – да се лекува.

Готови ли сте да скочите в неизвестното?

Както горе, така и долу:

двупосочната връзка между вашия физически и емоционален свят

Ако сте повдигнали скептично едната си вежда (или и двете), докато сте чели въведението на тази книга, не съм изненадан. Може дори да се съмнявате, че здравето има емоционална страна. На това бих казал: първо, продължавайте да четете и второ, бъдете отворени. В годините си на работа с пациенти от целия свят в моята клиника за функционална медицина видях как емоционалната страна на здравето засяга толкова много хора. Като лекар по функционална медицина аз съм обучен да гледам на човека като на едно цяло, вместо да разглеждам тялото като съвкупност от отделни несвързани части, както се подхожда към него в света на конвенционалната медицина. Действайки като пословичен „уелнес куотърбек“ за моите пациенти, често си сътруднича с конвенционални лекари, терапевти и холистични специалисти, за да осигуря най-добрите протоколи, които здравеопазването може да предложи (неслучайно функционалната медицина е известна още като интегративна медицина). Умственият, емоционален и духовен свят на човек не е просто част от тази цялостна обща картина – той е критично важна част от нея.

По-нататък ще се задълбочим детайлно в основните причини, поради които физическият и емоционалният ни живот са преплетени. Например ще говорим за това как чревните бактерии могат да повлияят на нашето настроение и как стресът може да причини физиологични промени, които саботират здравето ни. Но все още не сме там! Точно сега искам да намаля мащаба и да говоря за ежедневните начини, по които тази връзка между червата и чувствата ни се разкрива на практика в нашия живот.

Как физическото състояние влияе върху емоционалното

От своя дългогодишен клиничен опит в медицината за хранене и начина на живот знам, че факторите на физическото здраве са повече от способни да повлияят на вашия емоционален свят. Може да клатите глава и да си мислите: „Е, разбира се, д-р Коул – никой не обича да се чувства зле, да изпитва болка или да има заболяване!“. Въпреки че е вярно, че наличието на хронично здравословно състояние или на болест може да бъде тежко емоционално преживяване, аз не говоря непременно за емоционалните трудности, свързани с диагностицирано заболяване или с травмата от остро заболяване, макар това със сигурност да допринася за цикъла на стрес и здравословни проблеми. По-скоро говоря за по-малко очевидните дисбаланси във физическото здраве – като хронично възпаление* или дисбаланси на чревния микробиом**, които могат да саботират емоционалното ни здраве по-незабележимо ден след ден, година след година. Тази връзка между физическото и емоционалното е коварна, защото често бива пренебрегвана от конвенционалния свят на здравеопазването, в който психичното и емоционалното здраве се третират така, сякаш мозъкът съществува напълно несвързан с останалата част от тялото. И въпреки това изглежда, че проблемите с психичното здраве, като тревожност, депресия или посттравматично стресово разстройство (ПТСР), са свързани с фактори на физическото здраве, като начин на хранене, нива на възпаление или състояние на чревния микробиом, което допълнително доказва, че физическият и емоционалният свят винаги са били и винаги ще бъдат преплетени.

Ето само няколко примера:

- Все повече изследвания твърдят, че депресията може да бъде причинена от хронично системно възпаление в тялото, и показват, че противовъзпалителните храни намаляват симптомите на депресия.
- Проблеми с червата, като например свръхрастеж на дрожди или бактерии, често се проявяват под формата на промени в настроението, тревожност и постоянни пристъпи на силно, почти непре-

* Повече за хроничното възпаление и за начините да се справите с него ще откриете в „Спектърът на възпалението“ от д-р Уил Коул, издателство „Вдъхновения“, С., 2020 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

** Пълен протокол за възстановяването на микробиома ще откриете в книгата „Микробиом диета“ от д-р Рафаел Келман, издателство „Вдъхновения“, С., 2017 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

одолимо желание за храна. Когато пациент дойде с някой от тези свързани с мозъка проблеми, състоянието на червата му е първото нещо, на което обръщам внимание.

- Изследователите предполагат, че неадекватният контрол на имунната система и възпалението могат да повишат риска от развитие на ПТСР след травма¹.
- Според някои изследвания дори лека дехидратация може да бъде свързана с безпокойство, напрежение и разстройство на настроението, което показва, че нещо толкова просто като пиенето на повече вода може да подобри психичното здраве².
- Ето нещо, което вероятно вече знаете: по-заседналият начин на живот е свързан с повишен риск от тревожност и депресия. Но знаете ли, че е доказано, че упражненията са също толкова ефективни (ако не и по-ефективни) за намаляване на депресията, колкото са антидепресантите, отпускани с рецепта? Вярно е³.

Ако някога са ви казвали, че проблемите с психичното здраве нямат нищо общо с физическото ви здраве, не сте единствените. Но аз съм тук, за да ви покажа, че връзката между двете е твърде реална и наистина има отношение към вашето здраве и изцеление.

Как емоционалното състояние влияе върху физическото

След като установихме как физическото здраве влияе върху емоционалното, позволете ми да ви задам един въпрос: случвало ли ви се е да се храните наистина здравословно и все пак да се окажете подути и с болки в стомаха? Често това е така, защото сте седнали да се храните стресирани и разтревожени; яли сте, докато сте били разсеяни или все още в режим „бий се или бягай“, и след това сте се върнали към забързания си ден без момент на спокойствие или тишина. Подобно на храната, и нашите мисли и емоции имат силата да станат причина да се чувстваме ужасно или да подхранват тялото ни, така че да се радваме на добро здраве и жизненост. През годините си на практикуване на функционална медицина съм виждал много от следните неща:

- Как пациенти с хронични проблеми с храносмилането изключват почти всяка проблемна храна от диетата си, но храносмилателното им здраве продължава да се влошава поради хроничния стрес.

- Как пациенти опитват всички съществуващи упражнения и диети, но продължават да не отслабват, защото тялото им е в режим „бий се или бягай“ поради преживяно насилие или минала травма.
- Как пациенти пробват всяко конвенционално и природно лечение, за да потушат автоимунното си състояние, опитвайки се да го контролират, вместо да си вземат почивка от свръхинтензивните си работни ангажменти и/или тренировки.
- Как много пациенти не знаят кое е първо – храносмилателният проблем или депресията, автоимунното състояние или тревожността, мигрената или разстройството на настроението.

От друга страна...

- Виждал съм пациенти да напускат токсичната си работа и напълно да променят здравословното си състояние, което се е влошавало от години.
- Виждал съм пациенти да започват да медитират, да инвестират усилия, време и средства в намаляването на стреса и в крайна сметка да се излекуват от хронична умора, хормонален дисбаланс, възпалителни заболявания и много други.
- Виждал съм пациенти да започват терапия и да се излекуват не само от тревожност и депресия, но и от мигрена*, алергии, синдром на раздразненото дебело черво, псориазис, акне – списъкът продължава до безкрайност.
- Виждал съм пациент след пациент да се разпадат по време на нашите онлайн консултации, признавайки, че се чувстват тъжни, отчаяни, пренебрегнати, ядосани или разочаровани, а след това да съобщават, че изпитват физическо облекчение почти веднага след като само са били чути и са дали възможност на потиснатите си, бутилирани емоции да излязат навън.

Когато видя някой от тези пациенти да преминава през преживявания като споменатите по-горе, винаги ме поразява дълбоко мистериозната емоционална природа на такива ситуации. Въпреки най-добрите ни усилия да контролираме определени аспекти на нашето здраве, като приемаме съответните добавки и лекарства и ядем всички „правилни“ неща, никога не можем да се излекуваме истински, ако не обърнем внимание

* Повече за мигрената и за естествените начини за справяне с нея ще откриете в „План за облекчаване на мигрената“ от Стефани Уивър, издателство „Вдъхновения“, С., 2019 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

на емоционалния компонент на здравето си. Това са само няколко от толкова многото моменти през годините, които ме направиха истински вярващ в двупосочната връзка между физическото и емоционалното здраве.

Възпаление на срама

В моята книга „Спектърът на възпалението“ описвам хроничното възпаление като тлеещ отвътре огън; пожар, който до голяма степен остава незабелязан, докато не се превърне в редица здравословни проблеми. Е, през годините, в които лекувах пациенти и им помагах да върнат тялото и ума си към процъфтяващо здраве, видях как негативните мисли и емоции могат неусетно и систематично да саботират здравето – почти по същия начин, по който възпалението може да направи това. Всъщност наблюдавам този феномен на емоционално страдание, причиняващо физическо страдание, толкова често, че реших да му дам собственото име: възпаление на срама.

Всеки от нас до известна степен преживява възпаление на срама, като то може да ни накара да се почувстваме претоварени, тревожни, безнадеждни, безцелни и напълно откъснати от нашата интуиция. То може да бъде както подлежаща причина, така и резултат от хронични здравословни състояния – често това е единственото нещо, което стои между нас и оптималното здраве. Възпалението на срама може да стане причина да се чувстваме така, сякаш непрекъснато плуваме срещу течението и сме във война с тялото си. Мислите и емоциите са като хранителни вещества за вашите ум, сърце и душа; и за съжаление, много от нас се хранят с нездравословна храна от дълго, дълго време.

И така, нека сега да отговорим на въпроса, който знам, че мнозина от вас си задават: защо срам? От всички негативни емоции в този свят защо използваме именно „срам“ за термина, който представя отрицателното въздействие на нашия емоционален свят върху физическия? С годините научих, че срамът е може би най-силната и най-вредната негативна емоция от всички. Брене Браун, известен изследовател на срама и уязвимостта, казва, че „срамът е смъртоносен“, и обяснява, че срамът засяга всички нас и оформя в дълбочина начина, по който взаимодействаме в света⁴.

След години на консултиране на пациенти с всякакви здравословни проблеми мога да кажа, че в никоя друга област срамът не е толкова важен, колкото, когато става дума за тялото и здравето ни. Често това е огромна пречка пред изцелението. Нека ви попитам следното: когато нещо, голямо или малко, се обърка с вашето тяло или здраве, как се чувства-

те? Отговорът вероятно е смесица от гняв, страх и може би дори малко смущение, нали? Това ми прилича много на срам. Общата нишка между емоциите, особено свързаните с нашето тяло и здраве, често е срамът. Изследванията показват, че като хора изпитваме много срам, свързан със здравето, и това може да окаже значително влияние върху способността ни да останем здрави, да се излекуваме от болести и да правим здравословни избори. Защо? Защото всеки вид срам – независимо дали е свързан с храната, с нашето тяло, или със здравословното ни състояние – ни кара да се чувстваме недостойни за жизненото здраве, за което жаднуваме, като ни подлага крак, докато се опитваме да го постигнем. Според експертите срамът съществува в спектър, вариращ от усещане за неловкост или смущение до дълбоко чувство на неадекватност и страх. Но в крайна сметка всички тези чувства ни казват едно и също нещо: че не заслужаваме този изпълнен със здраве и щастие живот.

За съжаление, макар да сме наясно, че срамът засяга нашето здраве в по-малка или в по-голяма степен, ние не знаем толкова много други неща поради липсата на проучвания в тази област. В едно завладяващо изследване учените твърдят, че въздействието на срама върху здравето ни „е непризнато, недостатъчно проучено и недостатъчно теоритизирано в контекста на здравето и медицината“. Те казват също така, че срамът може да има значително въздействие върху здравето, болестите и свързаното със здравето поведение и че влиянието на срама може да се опише само като „коварно, всепроникващо и пагубно“⁵. Доста силни думи, нали? Така е, но са верни. Вашето изцеление не може да заблести, когато е пропито от срам.

Да обърнем внимание и на другата част от израза „възпаление на срама“ – частта с *възпалението*. Възпалението е тема, за която говоря много като практикуващ лекар по функционална медицина. Възпалението всъщност е животоспасяващ биологичен процес, майсторски създаден, за да ви предпазва от вреда. Когато възпалителните механизми във вашия организъм действат по начина, по който е предвидено, тялото ви започва защитна възпалителна реакция при срещата с патоген, като например грипен вирус или вредна бактерия, като стафилококи или стрептококи, и изпраща възпалителни имунни клетки в областта, за да премахнат заплахата, да убият вредителя и след това организъмът да се върне в състояние на спокойствие. Възпалението също така е реакция на нараняване. Случвало ли ви се е да си счупите кост или да си изкълчите глезен и да забележите, че мястото става зачервено, подуто и болезнено? Това е вашата възпалителна реакция, която се активира в засегнатата област, за да предотврати разпространението на болката и да ви насърчи да си по-

чинете, така че да се осигурят време и подходящи условия травмираният участък да заздравее.

Но това е вярно само когато възпалението действа по начина, по който е предвидено да действа. А за мнозина от нас нещата, за съжаление, не стоят така. Вместо това много от нас страдат от хронично възпаление. Това хронично възпаление се причинява от цял списък от фактори, като токсини в околната среда, твърде много захар в диетата ни и заседнал начин на живот. Хроничното възпаление може да бъде предизвикано и от стрес*, срам и затормозяващи ни емоционални преживявания. И когато възпалението, причинено от срам, е значително за дълъг период от време, то може да допринесе за заболяване.

Един особено вреден провъзпалителен протеин, който се увеличава по време на умствено-емоционален стрес, се нарича интерлевкин-6 (накратко IL-6). Интересно изследване, публикувано в журнала *Brain, Behavior, and Immunity*, разглежда връзката между психичния стрес, нашия мозък и възпалението. Учените накарали 41 здрави възрастни участници да се занимават с нещо, даже само при мисълта за което повечето от нас се изпотяват: математика. Сякаш това не е достатъчно плашещо, но те поискали тестовите субекти също така да го правят пред група съдии, както и да изнесат петминутна публична реч. След това изследователите взели кръвни проби от участниците. Те открили, че колкото по-дълго участниците се били занимавали с математика или били говорили пред хора, толкова по-високи били техните нива на IL-6 (възпаление). Всъщност, макар да си мислите, че нивата на възпаление вероятно ще намалеят, след като участниците правят това известно време, не става така. През втория ден на говорене пред публика и на решаване на задачи нивата на стрес и IL-6 се повишили дори още повече, отколкото през първия⁶.

Но това, което изследователите открили после, също било изумително. Оказало се, че групата с най-високите измерени нива на състрадание към себе си преди изследването – тези с най-високите нива на приемане на себе си – имали най-нисък IL-6 (възпаление) в отговор на стреса.

Това е силно послание. Стрес, срам, възпаление, възпаление на срама – всичко е неизбежно до известна степен. Но връзката ни със себе си в настоящия момент допринася за това дали предизвикателствата, пред които сме изправени, дават тялото ни в море от възпаление, или биват посрещнати с успокояващ баланс, който позволява на организма ни да процъфтява. Ето

* Ефективни стратегии за справяне със стреса ще откриете в „Протокол за възстановяване на надбъбречните жлези“ от д-р Алън Крисчансън, издателство „Вдъхновения“, С., 2018 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

защо толкова голяма част от справянето с възпалението на срама, за което ще научите в следващите глави, е свързана със състраданието към себе си. Себесъстраданието и чувството, че сте най-големият застъпник за себе си, винаги трябва да са в основата на всичко, което правите за своето здраве и благополучие. Защо? Не можете да излекувате тяло, което мразите.

Наясно съм, че няма такова нещо като живот без стрес. Всички ние ще се сблъскаме със стресови фактори от един или друг тип, независимо дали засягат нашите финанси, здравето, образованието, взаимоотношенията, семейството, или благополучието ни. Но това не е мястото, където негативните ни емоционални преживявания започват и свършват. Като хора ние изпитваме и по-дълбоки, по-сложни и по-интензивни чувства, които също могат да повлияят на здравето ни.

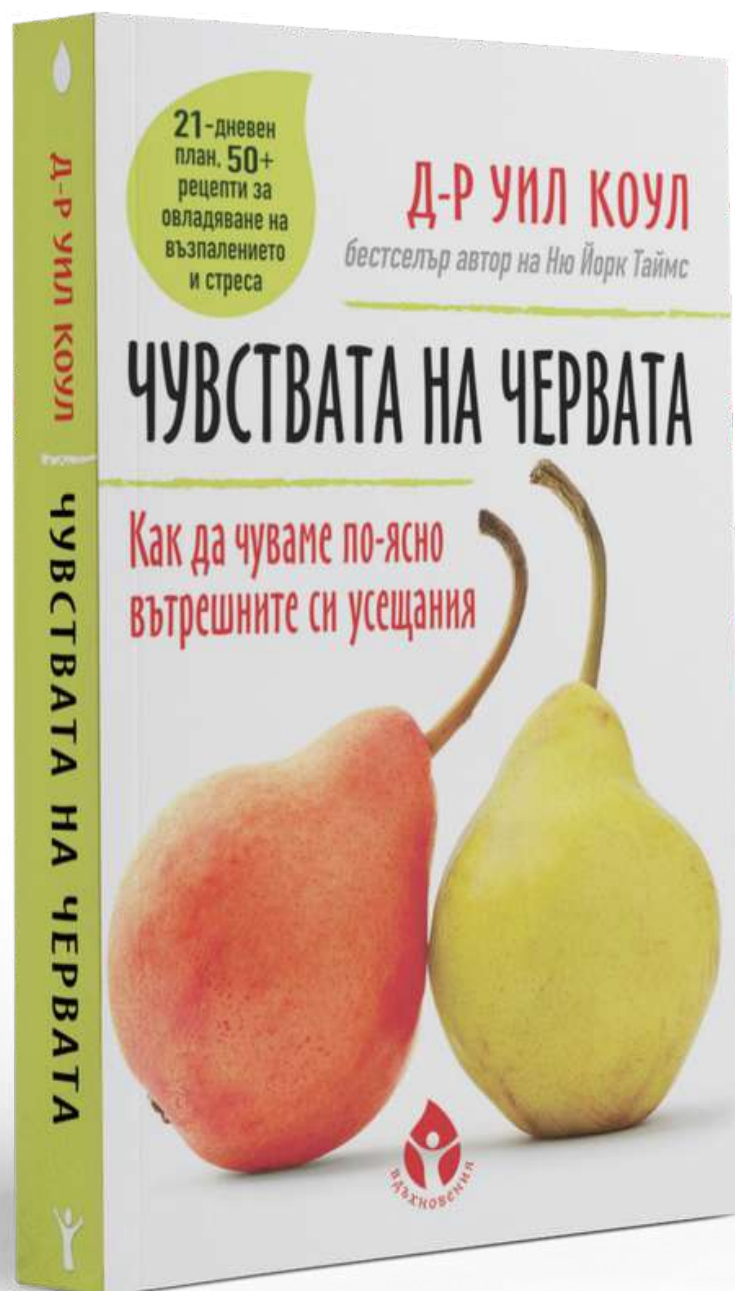
Изводът е, че срамът винаги присъства в живота ни и винаги има отношение към връзката ни със себе си и към нашето здраве. Когато консултирам пациенти в клиниката си за функционална медицина, често се оказва, че именно пресечната точка между срама и възпалението – възпалението на срама – е това, което стои между тях и тяхното изцеление.

Възпалението на срама ли саботира вашето здраве?

И така, знам, че всички се чудите кои са признаците, показващи, че вашият емоционален свят засяга физическото ви здраве. Първият признак е, че се борите със състояния като тревожност, депресия, посттравматично стресово разстройство или друго травматично разстройство. При все това ефектите от срама могат да се простират отвъд психичното здраве. Когато консултирам пациенти онлайн, проверявам за следните признаци и симптоми и ако са налични, винаги ги отбелязвам като причина да задълбая във вътрешния им свят:

- физическа болка, която не може да бъде обяснена или лекувана;
- хормонален дисбаланс*;
- откъснатост от вашата интуиция, особено що се отнася до храната и здравето;

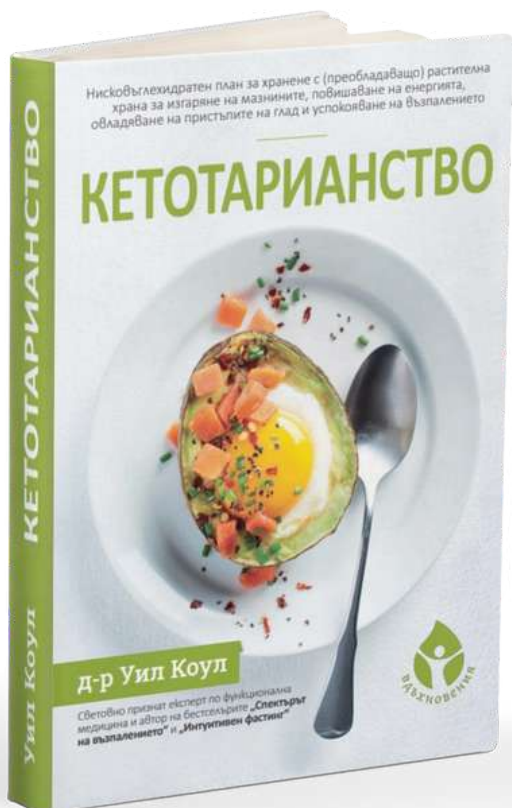
* Повече за хормоналните проблеми (видове и възможни причини), както и план за справянето с тях ще намерите в „Хормонален баланс“ от д-р Сара Готфрид, издателство „Вдъхновения“, С., 2019 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.



Повече за книгата можете да
прочетете тук

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

Други книги от Уил Коул ще откриеш тук



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg