DR. FRÉDÉRIC
SALDMANN

TU EȘTI CEL MAI BUN MEDIC AL TAU

Învață să te vindeci din interior și să previi bolile

Traducere din limba franceză de Diana Coriciuc

POLIROM
2020

Cuprins

Recomandări 9
Prolog 11

PARTEA I

Cum să slăbim

Noua zonă ponderală

Nu-ți mai pune bețe-n roate 19
Să slăbești e joacă de copii! 22
Saţietate până când nu-ţi mai este sete 34
Verificaţi-vă plăcuţele de frână, pentru a evita un accident 37
Japonezii, campionii lumii în lupta împotriva obezităţii 40
Puneţi-vă repejor bucătăria în ordine! 44
Papilele gustative, aliaţii noştri în cursa împotriva kilogramelor în plus 47
Repausul alimentar 50
Noile posturi alimentare selective 65
Cum să ai un abdomen plat 71
Şase sfaturi pentru controlul greutăţii 75
Convingerea mea intimă 79

PARTEA A II-A

Jocuri serioase pentru adulți

O lecție de medicină mai aparte

Dacă vrei cu adevărat, poți (și pe plan sexual) 87
Când mașina nu mai pornește... 92
Regatul misterios al mirosurilor corporale 104
De la scurgeri involuntare la sentimente de rușine 109
Cum se menține vie flacăra iubirii în cuplu 118
Atunci când sexualitatea pune întrebări 126

PARTEA A III-A

Ținta noastră – igiena

Rezervoarele ascunse pline de microbi care declanșează boli

Cu degetele în nas 133
Lenjerie și bluejeans 139
Inamicii igienei pândesc peste tot 142

PARTEA A IV-A

Cum să ne menținem tineri

Puteți arăta la 70 de ani ca la 40.
Acest miracol depinde doar de voi!

Secretele îmbătrânirii 161
Faceți mișcare! 166
Antrenament cu greutăți, pentru a îmbătrâni mai lent 170
Limitele corpului uman 175
Cealaltă dimensiune a longevității 179

Detașarea, un excelent factor antiîmbătrânire 183
Laudă lentorii: exemplul coralului 189

PARTEA A V-A

Magia corpului uman

Activarea puterii interioare

Drepturile corpului uman 201
Este folositor să facem 10.000 de pași pe zi?..... 204
Cel din urmă secret al lui Leonardo da Vinci 215

PARTEA A VI-A

Un creier ca o mașină de Formula 1

Misterele minții umane

Obstacolele din calea exprimării forței cerebrale 225
Culisele memoriei 231
Forța mentală 237

PARTEA A VII-A

Pe timpul nopții, sănătatea se numește somn

Cum să dormim bine

Să facem tot posibilul ca să avem un somn
cu efect reparator 247
Proastele obiceiuri la care trebuie să renunțăm
pentru a dormi ca niște bebeluși 256
Gazele din dormitor 260

PARTEA A VIII-A

Sistemele de medicină de la capătul lumii

Cum să trăim mai bine luând exemplul altora

Ce ne învață codul nostru genetic 271
Ayurveda: o practică milenară de actualitate 274
Să trăim cu puțin, dar unde? 283
Enigma Sardiniei 287

PARTEA A IX-A

Codul celor zece porunci

Să nu-ți faci chip cioplit și niciun fel de asemănare a niciunui lucru din câte sunt în cer, sus, și din câte sunt pe pământ, jos, și din câte sunt în apele de sub pământ 299
Eu sunt Domnul Dumnezeul tău 302
Să nu ucizi... 306
Să nu furi 309
Să nu fii invidios 310
Să nu comiți adulter 313
Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deșert 315
Adu-ți aminte de ziua odihnei, ca să o sfințești 317
Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău 320
Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie bine și să trăiești ani mulți pe pământul pe care Domnul Dumnezeul tău ți-l va da ție 322

Epilog. Fiți îngerii voștri păzitori 327

Bibliografie și referințe științifice 331
Mulțumiri 355

Cum se menține vie flacăra iubirii în cuplu

La începutul unei relații de cuplu, dorința sexuală este intensă. Dar, pe măsură ce anii trec, la multe perechi apetitul nu mai este același, lăsând loc tandreței și prieteniei sau regretelor și frustrării. Această scădere a libidoului nu pică bine întotdeauna, așa că unii se simt mai puțin atrăgători, ceea ce duce la sentimente de anxietate, la o pierdere a încrederii în sine, putând urma episoade de depresie, deseori mascată. Survin atitudini compensatorii: pulsiuni alimentare, prea mult tutun, alcool, uneori droguri... sau impulsul de a verifica dacă iarba e mai verde în altă parte.

Menținerea dinamicii pozitive a cuplului necesită o voință comună. O serie de cercetători americani au descoperit, spre exemplu, că acele cupluri care se implică în activități noi (un hobby, drumeții, călătorii, o activitate sportivă, cursuri de gătit, studierea unui instrument muzical, învățarea unei limbi străine) reușesc să combată libidoul scăzut.

Din contră, în cuplurile care cad în capcana rutinei și se plictisesc de moarte, sexualitatea adoarme. Din punct de vedere neuropsihologic, fenomenul este ușor de înțeles. Atunci când două persoane se întâlnesc, primele raporturi sexuale sunt frecvente și intense. Descoperirea celuilalt determină secreția unor hormoni specifici, cum ar fi dopamina, care acționează asupra creierului erotic, stimulându-l. Or, inițiind o activitate nepracticată împreună până atunci, se încurajează eliberarea aceluiași tip de hormoni; aceștia

se trezesc și trezesc la rândul lor, într-un mod spectaculos, dorința sexuală. Observați în jurul vostru cuplurile care încep să facă împreună ceva nou și remarcați cum strălucesc de fericire.

Sunteți împreună de multă vreme? Dacă da, încercați această experiență! Există cu siguranță un teren de joacă pe care veți ști să pătrundeți împreună. Scrieți o nouă pagină a poveștii voastre de dragoste, și mai frumoasă decât cele dinainte, și veți împușca doi iepuri dintr-un foc: vă va crește libidoul și vă veți mări capacitățile cognitive, căci, cu cât ne deschidem spre noi activități, cu atât capacitățile creierului se dezvoltă, noutatea constituind un elixir antiîmbătrânire pentru neuroni, în timp ce rutina este o otravă care îi ucide lent.

În toate cazurile, a fi în doi este esențial. Un studiu recent a arătat că bărbații gustă tot atâta plăcere în raporturile sexuale vaginale și în cele orale, dar a stabilit și că, pe de altă parte, juisarea este mult mai slabă în situații de masturbare solitară.

Secretele orgasmului feminin

Orgasmul femeii nu apare la comandă și necesită activarea creierului erotic. Dacă partenerul sexual corespunde fantasmelor profunde, există mai multe șanse ca acesta să se producă. Aici se află, de fapt, ambivalența orgasmului feminin: un partener poate părea perfect (frumos, inteligent, atent), dar... nu se întâmplă nimic. Din contră, orgasmul poate surveni în cadrul unui raport sexual cu un *bad boy* care nu are nicio legătură cu imaginea valorizantă pe care am dori să o avem despre noi înșine și despre alegerile pe care le facem.

Orgasmul feminin flirtează cu inconștientul și cu nerostitul. Strâns legat de dorințele ascunse care merg uneori înapoi în timp până în copilărie, de exprimarea poftelor îngropate uneori atât de

adânc, încât pot fi uitate, el este partea nemărturisită și tăinuită în străfundul ființei noastre, care poate fi de fapt motivația ce pune totul în mișcare. De aceea, pentru a atinge orgasmul, trebuie ca femeia să aibă curajul de a se aventura pe terenul interzisului și al inexprimabilului.

Chimia orgasmului

O echipă medicală internațională a studiat resorturile anatomice care cresc frecvența orgasmului la femei. Cercetătorii au constatat că săruturile preliminare profunde ajută la sinteza kisspeptinei, un hormon care trezește libidoul și a cărui secreție este favorizată și de stimulările orale sau manuale la nivel vaginal sau clitoridian. Ei au mai observat că durata ideală a raportului sexual pentru optimizarea șanselor de a atinge orgasmul se situează între 7 și 13 minute.

Au fost notați și alți factori favorizanți: încercarea de noi poziții sexuale, conversația despre sex în timpul partidei pentru împărtășirea senzațiilor, purtarea de lenjerie intimă sexy sau practicarea stimulării anale. Relația cu partenerul este, bineînțeles, foarte importantă: prezența sentimentelor, faptul că îl întrebi pe celălalt ce i-ar face plăcere, atenția acordată fanteziilor și jocurilor pe care acesta le sugerează cresc frecvența orgasmelor. Rostirea de cuvinte impudice pe post de aperitiv permite o pregătire psihologică mai bună și participă la relaxarea necesară oricărui raport sexual de calitate.

Predispoziții fizice

Alți oameni de știință au încercat să afle dacă există predispoziții fizice pentru orgasm. În cadrul cercetărilor, aceștia au relevat faptul

că femeile care au tuberculul buzei superioare proeminent prezintă orgasme recurente. Dacă această zonă situată în centrul buzei superioare, cunoscută drept „arcul lui Cupidon", este bine definită, frecvența orgasmelor ar fi de până la 12 ori mai mare.

Au fost semnalate și alte particularități anatomice: spre exemplu, o distanță între vagin și clitoris mai mare decât cea dintre extremitatea și baza degetului gros de la mână ar face ca penetrarea să nu poată produce singură stimularea clitoridiană.

Orgasm vaginal sau clitoridian?

De fapt, în viziunea unor ginecologi, orgasmul nu ar veni din vagin, ci din proximitatea clitorisului, penetrarea provocând o stimulare a acestuia pe timpul mișcării de du-te-vino. Ați auzit cu toții de punctul Gräfenberg, prescurtat mai târziu în denumirea de „punct G"! Unii cred chiar că ipoteticul punct G ar corespunde zonei de contact dintre vagin și clitoris, nervii senzitivi având o acoperire mai bogată la nivel clitoridian decât vaginal. O echipă de ginecologi și de urologi a observat că penetrarea vaginală antrenează o mișcare clitoridiană mai mult sau mai puțin intensă în funcție de caracteristicile anatomice inițiale, rădăcina clitorisului fiind trasă de penis și presată de peretele vaginal.

Serul adevărului

În cadrul cercetărilor despre factorii favorizanți ai orgasmului, alți cercetători au scos în evidență faptul că lipsa de somn ar îmbunătăți lubrifierea vaginală și dorința fantasmagorică ce survine dimineața. Este posibil ca această constatare să aibă legătură cu

nivelul de testosteron, dar și cu efectul „serul adevărului", care ar induce o stare de relaxare. Este numită „ser al adevărului" aducerea unui subiect într-o stare intermediară între cea de veghe și cea de somn, de multe ori cu scopul de a-l determina să facă o mărturisire. În Statele Unite, în cadrul anumitor anchete polițienești, de exemplu, această stare reduce rezistențele psihologice și subiectul divulgă ceea ce probabil nu ar fi spus în perfectă stare de conștiență. În cazul nostru, nu este vorba, evident, despre injectarea vreunei substanțe care să inducă această stare, ci de faptul că lipsa somnului profund îl aduce pe individ în aceeași stare intermediară.

Pentru a conchide, reiese de o manieră semnificativă din numeroasele studii științifice pe această temă că orgasmul feminin este mai frecvent în caz de penetrare vaginală cu stimulare clitoridiană prealabilă sau simultană. Cifrele vorbesc de la sine: până la 60% dintre orgasme se produc cu stimulare clitoridiană și doar 30% atunci când aceasta nu este prezentă.

Sexualitatea: deschidere către propria libertate interioară

Într-un cuplu, sexualitatea este teritoriul privilegiat pentru a-ți exprima liber dorințele. De altfel, o cercetare științifică a arătat că există o corelație între faptul că vorbești despre acest subiect în timp ce faci dragoste și împlinirea vieții intime.

Sexualitatea reprezintă și un teritoriu al paradoxurilor. Oamenii de știință au fost astfel surprinși să descopere că senzațiile de durere și de plăcere activează aceleași mecanisme neuronale din creier. O echipă de cercetători canadieni a făcut cunoscut faptul că adepții unui sadomasochism moderat recunoșteau că practicile lor erotice specifice îi ajutau să se destindă și să se relaxeze total.

În ceea ce privește sexualitatea, trebuie așadar să îndrăznim să-i spunem totul celuilalt și să găsim partenerul/partenera care corespunde tendințelor noastre profunde, care să se „potrivească mănușă" cu ceea ce suntem noi, pentru ca apoi să putem vibra împreună pe aceeași lungime de undă. Atunci când acest lucru se întâmplă, ce noroc! Dar a ajunge până acolo și a putea comunica toate acestea este greu, căci alegerile intime profunde nu sunt neapărat conforme cu ceea ce este „politic corect". În orice caz, nu trebuie să ne simțim vreodată angoasați sau vinovați din cauza a ceea ce ne atrage din punct de vedere sexual, atât timp cât dorințele noastre nu sunt în afara legii.

Conectați-vă la frecvența sexuală adecvată

Pofta vine mâncând. La fel se întâmplă și cu raporturile sexuale: cu cât faci dragoste, cu atât cheful crește mai abitir. De exemplu, mângâierile regulate nu ne lasă aparatele reproducătoare să adoarmă și stimulează producția de hormoni, antrenând un cerc virtuos care ne dă ghes să repetăm actul amoros.

Un studiu recent a demonstrat că, în sânul cuplurilor în care partenerii sunt de multă vreme împreună, bărbatul propune acte amoroase de trei ori mai des decât femeia. Pe de altă parte, se constată o creștere a frecvenței lunare a raporturilor sexuale în cuplurile în care femeia ia inițiativa mai des. Cercetătorii au conchis că femeia este cea care deține controlul, și nu bărbatul, aruncând astfel în aer una dintre ideile preconcepute cele mai răspândite în materie de sexualitate.