

LBRIS

We know
books

Dr. Gaétan Brouillard

Cu o prefață de Guy Corneau

MEDICUL

INTERIOR

Longevitate fără medicamente

Traducere din limba franceză de

Dorina Oprea

philobia

Pledoarie pentru o sănătate conștientă	9
Introducere	11
O medicină axată pe ființa umană, nu pe boală	16
În căutarea medicamentului miraculos	18
O revoluție care ne privește pe fiecare în parte	22
Constatări uneori surprinzătoare	23
Capitolul 1. Deschide ochii și ciulește urechile!	25
Aroganța din mediul științific.....	26
Ca să înveți, trebuie să fii receptiv.....	28
Medicina celor patru „P”	28
Arta vindecării începe printr-o ascultare atentă.....	32
Pentru a învăța, trebuie să asculți.....	33
Ca să înveți, îndrăznește să te aventurezi.....	35
Dezvoltarea intuiției	36
Empatia.....	41
Capitolul 2. Cine suntem noi?	47
Cooperare împotriva „Legii celui mai puternic”	48
Fizica cuantică în realitatea în care trăim	49
Cele două emisfere ale creierului, unificate	52
Creierul ne poate juca feste	53
Cine suntem cu adevărat?.....	55
Este îmbătrânirea o alegere?.....	55
De ce anume suferim, mai exact?	58
Capitolul 3. Aliații care ne ajută să rămânem tineri și sănătoși	61
Rolul suplimentelor alimentare	62

Carența de vitamina D – o adevărată epidemie.....	65
O protecție în fața mai multor boli, datorită vitaminei D.....	66
Vitamina D – hormonul soarelui.....	68
Omega 3, EPA și DHA.....	71
Probioticele.....	73
Alimentația corectă – poarta către sănătate.....	75
O utopie: dieta universală.....	77
Amenințarea reprezentată de zahăr.....	79
Zahăr, grătare, prăjire... și îmbătrânire.....	80
Statinele și mitul colesterolului rău.....	82
Îndrăznește să consumi ouă.....	84
Fii cât mai conștient în timp ce mănânci.....	85
Tubul digestiv: o conductă prin care trece sănătatea sau boala....	87
Programul 4R pentru o digestie optimă.....	89
Prima etapă: eliminarea.....	90
A doua etapă: înlocuirea.....	91
A treia etapă: reintroducerea.....	91
A patra etapă: regenerarea.....	92
Mișcarea și exercițiile fizice.....	92
Diminuarea procesului inflamator și oxidativ.....	95
Antibioticele – o problemă la care trebuie să reflectăm.....	96
Fascinantul univers al plantelor terapeutice.....	97
Capitolul 4. Glandele: o punte între corp, inimă și spirit.....	103
Glanda pineală: ceasul nostru biologic.....	105
Glanda pituitară sau hipofiza: pentru un echilibru între corp și spirit.....	106
Tiroida: motor al vitalității.....	111
Timusul: protectorul nostru.....	113
O bătaie de inimă.....	115
Bolile cardiace.....	116
Pancreasul – cel care captează emoțiile.....	119
Glandele suprarenale – în apărarea noastră.....	121

Gonadele: purtătoare de viață.....	125
Mică poveste „hormonală“ adevărată.....	127
Respectarea ritmurilor biologice.....	130
Suntem reflexia propriului sistem endocrin.....	132
Capitolul 5. Puterea mediului înconjurător.....	133
Universul nostru sonor.....	134
Universul nostru tăcut.....	137
Universul nostru vizual.....	138
Universul nostru material.....	140
Mediul nostru uman și natural.....	142
Umple-te de natură!.....	143
Epigenetica – știința viitorului.....	144
Suntem mai mult decât propriile gene.....	146
Capitolul 6. Puterea gândului.....	149
Influența emoțiilor asupra apei.....	150
Memoria apei.....	154
Puterea intenției.....	156
Efectele rugăciunii și ale meditației.....	157
Rugăciunea și vindecarea.....	158
Rugăciunea de dinaintea mesei – o binefacere hrănitore.....	161
Capitolul 7. Convingerile personale ne pot vindeca?.....	163
Credința în terapie.....	164
Efectul placebo.....	165
Când ceea ce spune medicul este lege.....	169
Efectul Nocebo.....	171
Capitolul 8. Cum supraviețuim stresului.....	177
Omniprezența stresului.....	179
Rădăcinile stresului.....	181

Stresul: bun și rău.....	183
Căutarea echilibrului.....	185
Suntem gazda gândurilor noastre.....	186
Gândirea și stadiul de burn-out.....	187
Depresia nu înseamnă o lipsă de Prozac!.....	188
Este posibil să supraviețuim stresului?.....	189
Recunoștința – un factor antistres.....	190
O atitudine corectă în fața stresului.....	191
Capitolul 9. O pauză împotriva stresului și a durerii.....	193
Beneficiile meditației în viața de zi cu zi.....	193
Scanarea corporală pentru curățarea tensiunilor.....	194
O tehnică de meditație simplă.....	194
Respirația conștientă.....	195
Alte instrumente pentru gestionarea stresului și a durerii.....	198
Neurofeedbackul.....	198
Imaginile mintale.....	199
Capitolul 10. Înfruntarea propriilor frici.....	201
Frica de schimbare.....	202
Teama de un nou început.....	203
Frica de boală.....	205
Frica de moarte.....	206
Teama de suferință.....	216
Concluzii.....	219
Note.....	223
Mulțumiri.....	253

CAPITOLUL 1

DESCHIDE OCHII ȘI CIULEȘTE URECHILE!

Sunt fascinat de când mă știu de poveștile străvechi, acele basme despre care se spune că aparțin trecutului, dar care în realitate sunt extrem de actuale, mai ales dacă ne raportăm la înțelepciunea pe care o putem deprinde din ele. Poate că ai citit povestea lui Bodhidharma, călugărul indian bărbos și ciufulit, cu niște ochi mari acoperiți de sprâncene grizonante, care a trăit în secolul al VI-lea, renumit pentru introducerea curentului budist în China. După ce traversat India în lung și-n lat, acest mare patriarh a ajuns până în China și s-a stabilit în regiunea Chan, unde locuia un savant a cărui reputație și cunoaștere îi cuceriseră pe toți locuitorii din acea parte a țării și nu numai... Înțelepciunea sa, atât de vastă, încât se considera că nu are limite, cuprindea toate domeniile științifice și filosofice. Fără să stea pe gânduri, putea vorbi vreme îndelungată despre subiecte dintre cele mai variate și să răspundă la toate întrebările care i se puneau.

Bodhidharma și-a stabilit reședința lângă palatul chinez, oferind cu smerenie ajutor celor care voiau să afle mai multe despre ei înșiși. Renumele său de mare înțelept și erudit s-a răspândit, ajungând până la urechile eminentului savant chinez, numit între timp guvernator al regiunii și care voia cu orice preț să îl întâlnească pe indianul ciudat ce deținea acele cunoștințe misterioase, cu care el nu era la curent. Dorea să afle mai multe despre

el și să își confrunte cunoștințele. Prin urmare, i-a trimis invitația să îl viziteze la palat.

Bodhidharma a onorat invitația după ce l-a lăsat să aștepte mai multe zile. După politețurile de rigoare, a menționat că era ora ceaiului și că acest obicei era respectat cu sfințenie în țara lor. Guvernatorul a dat curs cererii sale, iar servitorii au adus un ceainic fin și câteva frunze de ceai foarte valoroase.

După trei minute de tăcere, cufundat în meditație, Bodhidharma a început să verse foarte încet ceaiul în prima ceașcă. Când aceasta s-a umplut, a ridicat delicat ceainicul și s-a îndreptat spre a doua ceașcă. Încet și în siguranță, a început să toarne din nou ceaiul, respectând ceremonialul. Deși ceașca aproape că se umpluse, spre surprinderea tuturor, a continuat să toarne. Ceaiul a dat pe dinafară, dar el turna imperturbabil... Prețiosul lichid ajunsese deja pe masă, iar Bodhidharma nu se oprea din ceea ce făcea.

Guvernatorul, intrigat și revoltat deopotrivă, l-a întrebat: „Cum de puteți să risipiți un ceai atât de bun, deși aveți reputația unui înțelept?” Străinul s-a oprit încet, și-a privit gazda cu sinceritate și i-a răspuns: „Acest nectar care se varsă și se pierde este ca o lecție neprețuită care s-a irosit. Cum să îți însușești noi cunoștințe dacă mintea ta este plină deja cu ceea ce știi?”

Nedumerit, guvernatorul, deși o persoană extrem de instruită, s-a oprit din vorbit și, după ce a stat ceva vreme pe gânduri, a început să asculte, nu doar să audă. Să asculte, nu doar să valideze sau să critice. Brusc, devenise cât se poate de deschis și pregătit să primească o învățătură atât de utilă și de diferită față de ceea ce știa.

AROGANȚA DIN MEDIUL ȘTIINȚIFIC

Atunci când vine vorba despre știință, este destul de ușor și de firesc să înveți și să acumulezi cunoștințe până când ajungi să

Îți imaginezi că știi aproape tot. În 1900, cu ocazia conferinței Asociației Britanice pentru Progresele în Știință (în prezent Asociația Britanică pentru Știință), Lordul Kelvin, un strălucit fizician și chimist, recunoscut pentru lucrările sale din domeniul termodinamicii (zero absolut, efectul fluture etc.), a strâns cei mai mari savanți ai epocii, pentru a sărbători începutul secolului al XX-lea și pentru a trece în revistă avansul pe care îl luase știința. Din toate colțurile planetei, cei mai erudiți specialiști au discutat și au conferențiat timp de câteva săptămâni. Uimit să constate cât de tare evoluase știința în ultimele decenii, entuziasmat peste măsură, Lordul Kelvin a exclamat în fața colegilor: „În prezent, în fizică nu mai este nimic de descoperit, rămâne doar să rafinăm măsurătorile...”

Ne dăm seama acum cât de pripită a fost afirmația sa, ca să nu spunem chiar ruptă de realitate. Indiferent de domeniu, cu cât cunoștințele se adâncesc mai mult, cu atât vedem cât de ignoranți suntem. Cu alte cuvinte, cu cât învățăm mai mult, cu atât avem mai mult de învățat.

Așa cum Bodhidharma i-a arătat guvernatorului, ideal este să rămânem pe deplin deschiși și receptivi la descoperirile și la cunoștințele ce se acumulează neîncetat, bazându-ne totodată pe înțelepciunea trecutului. Este realmente periculos să nu mai ții cont de valorile ancestrale, sub pretextul că adopți doar ce e la modă. Timp de mai multe milenii, omul a perceput intuitiv adevăruri de necontestat care țineau de sfera științifică, deși nu putea defini mecanismul din cauză că nu avea la dispoziție instrumentele tehnologice adecvate. De altfel, intuiția a prevalat adesea asupra dovezilor științifice. Un exemplu relevant este Albert Einstein, care a avut nevoie de mai mulți ani de cercetări și de calcule ca să demonstreze legea relativității, pe care o ghicise deja de ceva vreme.

CA SĂ ÎNVEȚI, TREBUIE SĂ FII RECEPTIV

În momentul în care avem sentimentul că știm suficient, e destul de ușor să considerăm că suntem satisfăcuți. Asemenea unei stridii, ne închidem în oceanul realităților care ne înconjoară, într-o carapace care ne protejează de tot ceea ce ne-ar putea zgudui certitudinile. Cu toate acestea, există foarte puține adevăruri absolute. Viața se construiește pe măsură ce propriile certitudini sunt demontate.

Dacă ne punem sub semnul întrebării convingerile personale, suntem mai deschiși către ideile noi care ne-ar putea schimba viața în bine. O transformare veritabilă nu poate avea loc decât dacă ne schimbăm convingerile care ne condiționează comportamentul. Însăși istoria planetei este conturată de convingerile celor care o modelează, fiindcă, într-un final, convingerile sfârșesc prin a se transforma în fapte.

Evoluția ne arată că nimic nu este permanent, nici acum, nici mâine. Singurul lucru care nu se va schimba vreodată este schimbarea. Există riscul ca ceea ce este adevărat astăzi mâine să devină fals. În medicina din ultimul secol au existat o mulțime de greșeli și la fel vor sta lucrurile și peste cincizeci de ani, când vom analiza și critica medicina și tehnologia actuale. Dacă privim îndeaproape evoluția medicinei, e ușor de constatat că, din păcate, știința a respins o mulțime de principii ancestrale care își dovediseră înțelepciunea. Știința a preluat controlul, dezbrăcând ființa umană de cunoașterea sa înnăscută. Cu toate acestea, medicina trebuie să fie, mai presus de orice, o artă în slujba individului, și nu a științei.

MEDICINA CELOR PATRU „P”

Medicina, așa cum o concep eu astăzi, trebuie să țină cont de toate fațetele ființei umane. Individul nu este pur și simplu suma

diferitelor organe care îl compun. Natura sa complexă și multi-formă se prezintă într-o infinită varietate de nuanțe, astfel că și modul în care îl studiem sau îl abordăm ar trebui să fie nuanțat. Referitor la acest subiect, reputatul medic William Osler, un canadian considerat părintele medicinei moderne, spunea: „Dacă nu ar exista aceste diferențe între indivizi, medicina ar fi putut fi doar o știință, nu o artă.“

În cele din urmă, medicina ar trebui să se îndrepte din ce în ce mai mult către ceea ce mulți experți numesc în prezent medicina celor patru P:

- **preventivă:** axată mai degrabă pe menținerea sănătății, nu pe tratarea bolii;
- **personalizată:** axată mai degrabă pe individ decât pe simptome;
- **participativă:** bazată pe un parteneriat real, de încredere, între pacient și medic;
- **predictivă:** bazată pe rezultate previzibile, așa cum cere știința.

Cei 4 P fac parte integrantă dintr-o abordare pe care o numim „medicina funcțională“, bazată pe biologie. Este o medicină clară, accesibilă, practică și interesantă pentru orice medic cu deschidere spirituală. Ea nu vizează boala în mod direct, ci cauzele funcționării necorespunzătoare a organelor și modificările biochimice care rezultă de aici. Într-o măsură mai mare decât medicina integrativă, se bazează pe o abordare dinamică pentru a preveni și a trata tulburările cronice atât de complexe de care suferă o mare parte a populației. Aceste tulburări sunt rezultatul interacțiunii dintre mediul înconjurător, stilul de viață și predispoziția genetică. Dacă privim lucrurile din această perspectivă,

individul este rezultatul unic și complex al unui amalgam de influențe externe și interne care îi asigură o stare de sănătate corespunzătoare sau, dimpotrivă, care îi declanșează boala.¹

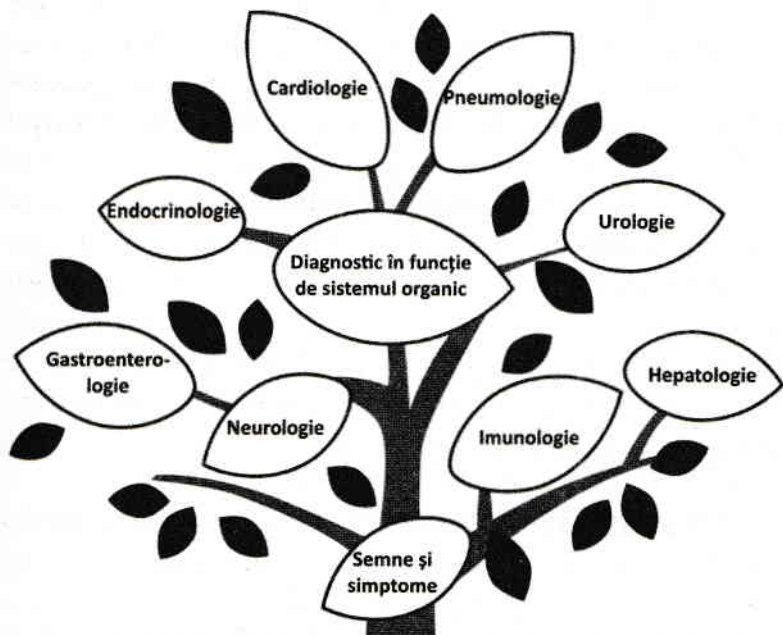
Medicina funcțională se adresează, mai întâi de toate, pacientului în toate dimensiunile sale. Ajungând direct la sursă, merge împotriva curentului, pentru a reface istoria individului, pentru a afla în ce mediu trăiește și pentru a elimina mai degrabă cauzele bolii, nu doar să trateze simptomele. Diagnosticul nu este exclus, dar accentul se pune pe înțelegerea procesului care a declanșat boala. Medicina funcțională este interesată, mai presus de orice, de individualitatea biochimică a fiecărei ființe umane.

Principiile generale ale medicinei funcționale (așa cum sunt propuse de Institutul de Medicină Funcțională) sunt următoarele:

- O abordare centrată pe individ, nu pe boală.
- Găsirea unui echilibru între corp, minte și spirit.
- Cunoașterea interconexiunilor fiziologice.
- Promovarea ideii că sănătatea înseamnă mai mult decât absența bolii.
- Integrarea celor mai bune practici medicale, inclusiv a prevenției, utilizarea medicamentelor, plantelor, suplimentelor și a diferitelor tehnici de gestionare a stresului.
- Asigurarea unei „rezerve de sănătate pentru organe și corp“, pentru o stare de sănătate optimă, până la o vârstă avansată. Sportivul care se antrenează se va recupera mai rapid și mai eficient în urma unei accidentări.

Astfel, medicina preventivă își propune ca organismul să atingă o stare superioară mediei atât din punct de vedere cantitativ, cât și calitativ (de exemplu, în ceea ce privește procentul de masă musculară, de grăsime și de apă).

Schema de mai jos ilustrează foarte bine această abordare.



Sisteme de organizare fundamentale și principalele dezechilibre clinice

Asimilare

Digestie, absorbție, microbiom/ aparat gastrointestinal, respirație

Apărare și reparare

Sistem imunitar, proces inflamator, infecție și microbiom

Energie

Reglarea energiei, funcția mitocondrială

Biotransformare și eliminare

Toxicitate, detoxifiere

Comunicare

Sistem endocrin, neurotransmițători, mesageri ai sistemului imunitar, sistem cognitiv

Circulație

Cardiovascular, sistem limfatic

Integritate structurală

Membrane intracelulare în sistemul musculoscheletic

Antecedente, factori declanșatori și mediatori

Influențe mentale, emoționale și spirituale

Predispoziție genetică

Experiențe, atitudini, convingeri

Somn și relaxare

Exerciții fizice / mișcare

Nutriție / hidratare

Stres / reziliență

Relații / networking

Traume

Microorganisme

Factori care poluează mediul

Iată o întrebare pe care am putea să ne-o punem: „Am asigura oare sănătatea arborelui dacă am trata doar frunzele?” Simpla udare a frunzișului conferă copacului vitalitate? Evident că nu. Dacă vrem un arbore pe deplin sănătos, trebuie să mergem direct la sursă, și anume în pământ, de care să ne ocupăm astfel încât să fie unul de calitate, mai exact să îi oferim apa și nutrienții necesari pentru ca tot ceea ce vedem la suprafață să se mențină. Așa cum se poate constata, medicina funcțională se ocupă de rădăcinile care compun ființa umană, punând accentul pe stilul de viață, pe mediu, pe predispozițiile genetice, pe factorii emoționali și pe convingerile care pot perturba organismul și care se vor manifesta în cele din urmă prin simptome tratate de diverse specialități medicale.

ARTA VINDECĂRII ÎNCEPE PRINTR-O ASCULTARE ATENTĂ

În această abordare, cheia unui parteneriat reușit între medic și pacient este ascultarea atentă. În general, medicul nu ascultă cu adevărat pacientul, mai ales când acesta se plânge de un disconfort cronic. Să luăm exemplul unei doamne în vârstă, care a mers la mai mulți medici pentru o durere de șold care o supăra în continuare, deși trecuseră deja patru luni de la operație. Radiografiile sunt „superbe”, i se spunea... „Intervenția chirurgicală a decurs cum nu se poate mai bine...” Cu toate acestea, pacienta se plângea de dureri de șold și de spate. Dincolo de investigațiile imagistice care nu arată nimic anormal, se află o persoană suferindă, nu o radiografie expusă în cabinetul de consultații. Abia după ce a fost ascultată și examinată cu atenție, i s-a descoperit o leziune extinsă în regiunea dorsală inferioară, zonă din care durerea iradia în șold.

Pentru a fi prezent și a comunica cu adevărat cu interlocutorul, trebuie să fii pregătit să asculți, cu riscul de a pune întrebări

LBDIS

We know
books

ce pot părea deconcertante sau chiar de a revizui un tratament care nu a avut efectul scontat. Pacientul are adesea temeri și angoase. Mai presus de orice, el speră să fie ascultat. Medicii au fost formați să trateze boala, semnele și simptomele, dar nu știu mai nimic despre persoana care se găsește înaintea lor la prima consultație. E dificil să liniștești pe cineva și să îi răspunzi la întrebări la care medicina nu are întotdeauna răspuns.

De câte ori am văzut oameni mergând de la un medic la altul pentru a discuta despre simptomele de oboseală cronică? Cu toate acestea, analizele de sânge arătau că toți parametrii sunt în limite normale. Ce se ascundea în spatele acestei oboseli care nu mai trecea? Cine era pregătit să asculte disperarea din spatele disconfortului?

De foarte multe ori, întâlnirea cu un medic este un moment stresant pentru pacient, care uită să pună întrebările ce nu-i dau pace. Dat fiind că acest comportament este frecvent, rog pacienții să își pregătească întrebările înainte să vină la mine la cabinet, iar la sfârșitul consultației mă interesez dacă mai există vreun subiect despre care ar vrea să îmi vorbească. Adesea, adevărata problemă iese la iveală în timpul acestor discuții libere.

PENTRU A ÎNVĂȚA, TREBUIE SĂ ASCUȚI

Ascultarea este un lucru dificil, pe care chiar trebuie să îl înțelegi, fiindcă presupune să fii pe deplin prezent și implicat. Am putea afirma chiar că, în general, nu ne ascultăm niciodată unii pe ceilalți. Și mă includ și pe mine aici. De foarte multe ori întoarcem și judecăm pe toate părțile ceea ce ne spune interlocutorul. În timp ce vorbește, îl ascultăm, dar trecem totul prin filtrul gândirii personale. Îi punem etichete în funcție de aspectul fizic, de comportament sau de felul în care vorbește. Mai mult, dacă îl cunoaștem deja, nici măcar nu îl mai ascultăm, fiindcă știm totul

despre el. Nici nu mai contează ce spune, căci știm care e cauza problemei. Suntem prinși în capcana lucrurilor pe care le cunoaștem, a familiarului. Zgomotul propriei minți se aude fără întrerupere în micuța cutie craniană de deasupra corpului, împiedicând orice formă de ascultare reală. În aceste condiții, interlocutorul nu va avea cum să se prezinte diferit, într-o lumină nouă. Un asemenea comportament inconștient va bloca găsirea oricărei alte soluții noi.

„Ah, da, îl cunosc foarte bine pe Jacques, e așa și pe dincolo...” Ei bine, o asemenea atitudine face ca Jacques, inconștient, să fie întotdeauna așa cum îl descriem, fidel imaginii pe care o avem despre el, dar și percepției pe care ne-am făcut-o și căreia îi corespunde. Astfel, se încadrează în matricea, din cauză că noi îl împiedicăm să fie diferit. Cu alte cuvinte, trebuie să ne schimbăm viziunea despre Jacques dacă vrem să îi acordăm din nou un spațiu în care să evolueze.

Ideal este să învățăm din nou arta ascultării atente, dintr-o perspectivă nouă. Dincolo de prezență și de atenție, această perspectivă nouă este cea pe care o avem atunci când întâlnim pe cineva pentru prima dată – o perspectivă neinfluențată de amintirile din trecut. Într-o ascultare în care suntem prezenți pe deplin și în care nu luăm în calcul trecutul, cei care comunică se recrează unii pe ceilalți în mod constant. În acest spațiu vid, totul este acum posibil... chiar și începutul vindecării mult așteptate. Atunci când vine vorba despre vindecare, ascultarea este esențială. Putem chiar să afirmăm că orice vindecare începe prin ascultare. Ascultarea adevărată este una atentă, bazată pe ceea ce interlocutorul dorește să ne transmită, fără să fie întotdeauna capabil să formuleze în cuvinte. Ea este pe deplin conștientă, încurajându-l pe celălalt să se asculte mai mult pe sine, să fie mai atent la ceea ce spune și la ce e în neregulă cu el.