

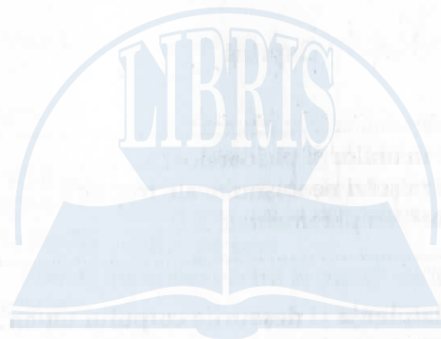
---

## Cuprins

|  |    |
|--|----|
| <b>Mulțumiri</b> .....   | 9  |
| <b>Cuprins</b> .....   | 13 |
| <b>Introducere</b> .....   | 17 |
| Care este diferența între un semn al trupului și un<br>simptom.....      | 19 |
| Ce ne pot spune semnele trupului?.....                                   | 19 |
| Domeniul de care se ocupă <i>Semnele trupului</i> .....                  | 20 |
| De ce nu se ocupă <i>Semnele trupului</i> .....                          | 22 |
| Ce poate și ce nu poate să facă volumul<br><i>Semnele trupului</i> ..... | 23 |
| Cum să folosiți <i>Semnele trupului</i> .....                            | 24 |
| De ce am scris această carte.....  | 29 |
| <b>Semnele trupului — Comisia de medici specialiști</b> .....            | 31 |
| <b>Părul</b>   |    |
| <b>Fie el lung sau scurt</b> .....                                       | 35 |
| Să începem de sus.....   | 37 |
| Căderea părului.....   | 45 |
| Părul care este — sau nu este — la locul lui.....                        | 54 |
| Coborând încă puțin.....   | 56 |
| Păr acolo și peste tot.....  | 58 |

|   |     |
|---|-----|
| Încheiere .....   | 63  |
| <b>Citirea ochilor</b> .....  | 65  |
| Semne ale ochilor pe care le pot vedea și alții .....                   | 67  |
| Semne ale ochilor pe care<br>numai dumneavoastră le puteți vedea.....   | 93  |
| Încheiere .....   | 103 |
| <b>Ascultați-vă urechile</b> .....                                      | 105 |
| Semne ale urechilor pe care le pot vedea și alții .....                 | 107 |
| Semne ale urechilor pe care le sesizăm numai noi.....                   | 113 |
| Încheiere .....   | 124 |
| <b>Nasul știe</b> .....   | 125 |
| Semne ale nasului pe care le pot vedea și alții .....                   | 128 |
| Semne ale nasului pe care numai dumneavoastră le<br>puteți remarca..... | 138 |
| Încheiere .....   | 144 |
| <b>Citește-mi pe buze sau semnele gurii</b> .....                       | 147 |
| Buzele și gura .....  | 148 |
| Limba pârâcioasă .....  | 162 |
| Tulburările gustului.....   | 168 |
| Dinții .....  | 180 |
| Încheiere .....   | 186 |
| <b>A spune adevărul</b>   |     |
| <b>Vocea, gâtul și maxilarul</b> .....                                  | 187 |
| Gâtul (interior și exterior) și maxilarul .....                         | 188 |
| Semne ale vocii.....  | 205 |
| Încheiere .....   | 214 |
| <b>Principalul corp de dovezi</b>                                       |     |
| <b>Trunchiul și extremitățile</b> .....                                 | 217 |
| Sânii și mameloanele.....   | 219 |
| Forma și dimensiunea corpului .....                                     | 234 |
| Un mers dizgrațios .....  | 240 |

|  |     |
|--|-----|
| Articulațiile .....  | 242 |
| Semne ale mâinilor și picioarelor .....                            | 248 |
| Senzații și mișcări neobișnuite ale trupului .....                 | 256 |
| Temperaturi temperamentale .....                                   | 274 |
| Încheiere .....  | 278 |
| <b>Părțile intime, flatulența și deșeurile corpului uman</b> ..... | 281 |
| Ciudățeniile penisului.....  | 284 |
| Vicisitudinile vaginului.....                                      | 293 |
| Zgomote și mirosuri produse de stomac.....                         | 297 |
| Urina .....  | 315 |
| Transpirația .....   | 331 |
| Încheiere .....  | 341 |
| <b>Zgârieturi la suprafață</b>                                     |     |
| <b>Pielea și unghiile</b> .....                                    | 343 |
| Identificarea problemei: unghiile .....                            | 346 |
| Punând totul la pachet: pielea .....                               | 360 |
| Încheiere .....  | 403 |
| <b>Anexa I</b>   |     |
| <b>Sinteza semnelor trupului</b> .....                             | 405 |
| <b>Anexa II</b>  |     |
| <b>Bibliografie</b>  |     |
| <b>Cărți și site-uri recomandate</b> .....                         | 419 |
| <b>Anexa III</b>   |     |
| <b>Lista de verificare a semnelor trupului meu</b> .....           | 427 |
| <b>Despre autoare</b> .....  | 433 |



---

## Introducere

**Observați, înregistrați, clasificați. Folosiți-vă cele cinci simțuri!**

**Învățați să vedeți, învățați să auziți, învățați să pipăiți, învățați să mirosiți și aflați că numai prin exercițiu puteți deveni experți.**

SIR WILLIAM OSLER (1849–1919),  
MEDIC CANADIAN, CONSIDERAT A  
FI PĂRINTELE MEDICINII MODERNE

**C**u toții observăm anumite lucruri la propriul trup, care sunt neplăcute, neobișnuite, urâte sau de-a dreptul jenante. Ni s-au îngălbenit unghiile. Pielea face negi sub piept. Sau partenerii noștri se plâng că mirosim a amoniac.

Toate acestea sunt semne ale trupului. Dacă învățăm să le decodificăm, ele ne pot spune o mulțime de lucruri despre starea noastră de sănătate... sau despre bolile pe care le avem.

Din fericire, numeroase semne transmise de corpul uman sunt adesea benigne. Vrem să spunem prin aceasta că ele indică o condiție inofensivă sau lipsită de importanță din punct de vedere medical. (Nu trebuie să confundăm această exprimare cu cuvântul *benign*, ca antonim

al lui *malign* sau *canceros*). Semnele benigne ale trupului pot fi pur și simplu ignorate sau tratate cosmetic. Dar unele semne ale trupului pot indica ceva mai grav. Unghiile, de exemplu, dacă s-au îngălbenit, ar putea fi pătate cu nicotină, dar ar putea și semnala o afecțiune pulmonară sau hepatică. Pielea care atâră inestetic — semn frecvent de bătrânețe — poate semnala un diabet. Iar mirosul de amoniac pe care îl emanați, deși ar putea arăta că trebuie să apelați la serviciile unei spălătorii, poate trăda și un regim alimentar prea bogat în proteine. Sau, vă poate avertiza că găzduiți bacteria *Helicobacter pylori*, cea care produce ulcerul la stomac. Aceste mesaje medicale nu sunt doar apariții întâmplătoare, ci sunt mai degrabă semnale transmise de organism pentru a ne avertiza că ceva nu este în regulă.

Cartea *Semnele trupului* se referă la ceea ce ne spune organismul despre starea noastră de sănătate, prin semne și semnale transmise în afara lui. Spre deosebire de simptome, care în general ne expediază valvârtej la cabinetul medical sau direct la camera de urgență, semnele trupului ne trimit mai degrabă la coafor, la manichiuristă, la cosmeticiană sau la farmacie. Sau, dacă ne ducem totuși la doctor, suntem mai degrabă înclinați să consultăm un chirurg estetician decât un internist. Cu toate acestea, internistul poate fi exact cel de care avem nevoie. Se pare că uneori problema cosmetică este mai profundă decât ceea ce se vede la suprafață. De exemplu, se poate întâmpla să vă apară pe pleoape niște excrescențe galbene, mici și adesea inestetice. Cunoscută în medicină sub denumirea *xanthelasma*, ele sunt de fapt mici depozite de colesterol, care ar trebui să vă alerteze că aveți un nivel crescut al colesterolului și că sunteți expuși riscului unei boli de inimă.

## Care este diferența între un semn al trupului și un simptom

Simptomele — de exemplu durerea, febra și sângerea — sunt clare, nu lasă loc de îndoială. Dar semnele trupului au tendința de a fi mai subtile și mai dificil de interpretat; ni se pot părea un lucru lipsit de interes și banal, stânjenitor și bizar, ori ceva la mijloc între toate acestea. După cum spunea John Brown, un medic scoțian din secolul al XIX-lea, „Simptomele sunt limba maternă a organismului; semnele sunt o limbă străină”. Iar dacă simptomele pot fi descrise numai de către pacienți, multe dintre semnele trupului pot fi detectate atât de pacienți, cât și de medici, parteneri și chiar de alte persoane, întâmplător. Semnele trupului pot fi sesizate prin cele cinci simțuri; ele pot fi văzute, auzite, gustate, pipăite sau mirosite.

## Ce ne pot spune *Semnele trupului*?

Înainte de apariția mijloacelor moderne de diagnosticare, medicii erau nevoiți să se bazeze pe ceea ce le dezvăluiau simțurile, ale lor sau ale pacienților. Secole de-a rândul medicii au ascultat inima pacienților, le-au luat pulsul, le-au cercetat limba, globul ocular, părul, pielea și unghiile, au mirosit miresmele pe care le emanau, le-au studiat fecalele, le-au mirosit urina și uneori chiar au gustat-o. Medicii de azi, deși dispun adesea de echipamente sofisticate de diagnostic, mai recurg încă la aceste tehnici de bun-simț — exceptând probabil gustatul urinei.

Un bun diagnostician ar trebui să fie și un detectiv eficient. Pentru a diagnostica chiar și o boală simplă, medi-