



Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne

Wydawca: PRÓSZYŃSKI I S-KA
Autor: Kempisty- Jeznach Ewa
EAN: 9788382340242
Oprawa: Miękka
ISBN: 978-83-8234-024-2
Kategoria: ZDROWIE KULINARIA
Wydano: 2021-01-14

Cena brutto: **26,60 PLN**

Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne - Kempisty- Jeznach Ewa

Umysł i ciało pozostają w absolutnej symbiozie. Upraszczając - jeśli masz zdrowy umysł, to i twoje ciało ma się dobrze. I odwrotnie - kiedy ciało zdrowe, to i umysł jest w dobrej kondycji. Jednak są ludzie, u których opisana zależność nie występuje. Każdy z nas tylko do pewnego momentu zachowuje kontrolę nad swoim ciałem i psychiką, a stres, którego doświadcza człowiek współczesny, sprawia, że granica między kontrolą a jej utratą jest cieńsza niż kiedykolwiek. Jej przekroczenie może objawić się chorobami psychosomatycznymi i autoimmunologicznymi. Do tej pory chorobami cywilizacyjnymi nazywaliśmy nadciśnienie, otyłość i cukrzycę. Teraz dołączyły do nich nowe, które autorka nazywa: 'chorobami wyzwań'. Z chorobami cywilizacyjnymi mają jednak wspólny mianownik: są związane ze zmianą stylu życia. Z tym, że staliśmy się pokoleniem trzech krzesel: biurowego, samochodowego i fotela przed telewizorem, a nasza dieta bazuje na produktach pełnych konserwantów, hormonów, wypełniaczy, które zmieniają mikroflorę jelitową. Ewa Kempisty-Jeznach pokazuje, jak reaguje ciało człowieka na działania otaczającego nas świata. Stres, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, zanieczyszczenie środowiska naturalnego, zaczynając od powietrza i wody pitnej, a skończywszy na spożywanym jedzeniu, zmieniły nasze zdrowie. Autorka opisuje na przykładach swoich pacjentów codzienną pracę współczesnego lekarza skonfrontowanego z nowym rodzajem chorób, zwanych psychosomatycznymi. Uchyła nam drzwi swojego gabinetu, ukazując, jak za różnymi objawami ciała pacjentów nie skrywa się choroba organiczna, tylko głośny krzyk duszy człowieka. Tę książkę powinien przeczytać każdy, kto chce zrozumieć, jak działa jego ciało wobec współczesnych wyzwań, i nie chce przeoczyć pierwszych sygnałów psychosomatyki. Konsekwencją niedostrzeżenia tych zmian mogą być bowiem przedłużające się objawy bólowe, zespół wypalenia, a nawet depresja. Lata pracy przed kamerą na ciągłych skokach adrenaliny uświadomiły mi, że źródłem wielu chorób jest nieoczyszczona z nadmiaru bodźców głowa. Jeśli wschodnie przekazy dotyczące potrzeby balansu umysłu i ciała nie zachęcają Państwa do przyjrzenia się bliżej temu zagadnieniu, książka dr Ewy Kempisty-Jeznach w porywający, zachodni i naukowy sposób pokazuje, że warto zadbać o ciało, trochę bardziej kontrolując umysł. Bo wszystko zaczyna się w głowie. Tomasz Kammel, dziennikarz TV, gospodarz 'The Voice of Poland'

Tabela cech

Wymiary	145 x 205 mm
Ilość stron	192