

# Kiedy ciało mówi nie

Piotr Cieślak Gabor Mate

Kiedy ciało mówi nie

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Psychologia

59,90 zł

numer katalogowy: PS/0105

ISBN: 9788382529111

liczba stron: 352

format: 15 cm x 23 cm

oprawa: miękka

"Kiedy ciało mówi nie" autorstwa doktora Gabora Maté to międzynarodowy bestseller, który zagłębia się w skomplikowane i fascynujące połączenie umysłu i ciała, pokazując, jak nasze emocje, stres i sposób, w jaki radzimy sobie z trudnymi sytuacjami, mogą wpływać na zdrowie fizyczne. Książka stawia pytania, które od dawna nurtują naukowców i lekarzy: Czy można dosłownie umrzeć z samotności? Czy istnieje związek między zdolnością wyrażania emocji a chorobą Alzheimera? Czy można zdefiniować "osobowość nowotworową"?

Opierając się na szeroko zakrojonych badaniach naukowych oraz licznych studiach przypadków, takich jak historia Ronalda Reagana (choroba Alzheimera) czy Lance'a Armstronga (rak jąder), Gabor Maté ukazuje, jak stres i emocje mogą odgrywać kluczową rolę w rozwoju wielu powszechnych chorób, takich jak zapalenie stawów, nowotwory, cukrzyca, choroby serca, zespół jelita drażliwego czy stwardnienie rozsiane. Autor przedstawia dowody naukowe, które potwierdzają, że choroba może być wyrazem odrzucenia przez ciało tego, czego umysł nie jest w stanie lub nie chce uznać.

Maté odkrywa "Siedem zasad zdrowienia", czyli zestaw reguł pomagających uchronić się przed ukrytym stresem, oferując transformujący wgląd w to, jak przywrócić równowagę między umysłem a ciałem. Książka przypomina o odwiecznej mądrości, że ciało i umysł są nierozdzielnie ze sobą połączone, a jednocześnie zwraca uwagę na to, jak współczesne społeczeństwo, ignorując tę prawdę, nieświadomie przyczynia się do rozwoju chorób.

"Kiedy ciało mówi nie" to nie tylko książka o zdrowiu, ale także manifest o potrzebie zrozumienia i słuchania własnego ciała. Dzięki niej czytelnicy mogą nauczyć się, jak uniknąć wielu zdrowotnych zagrożeń, a także jak osiągnąć większą równowagę i zrozumienie w swoim życiu.