

on-line >>> www.alnari.rs
mail to >>> office@alnari.rs

Naziv originala:
Joan Liebmann-Smith
Jacqueline Nardi Egan
BODY SIGNS

Copyright © 2007 by Joan Liebmann-Smith and Jacqueline Nardi Egan
Translation Copyright © 2011 za srpsko izdanje Alnari d.o.o.

ISBN 978-86-7710-606-5



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

GOVOR TELA

DŽOAN LIBMAN-SMIT

DŽEKLIN NARDI IGAN

Prevela Maja Kostadinović

alnari
PUBLISHING

Beograd, 2011.

Zahvalnice

Najpre želimo da se zahvalimo našem jedinstvenom agentu Krisu Dalu zbog toga što mu se ideja *Govora tela* dopala koliko i nama, kao i Džimu Gormanu jer nas je povezao sa Krisom. Veoma smo zahvalne izdavačkoj kući Bantam buks zato što su *Govor tela* prihvatili sa oduševljenjem. Nismo mogli ni da zamislimo boljeg urednika od Bet Rašbaum. Uživali smo u radu sa njom zbog njene izuzetne uređivačke veštine, ljubaznog i blagog podsticanja i smisla za humor. Bet, njene asistentkinje Andžela Polidoro i Megan Kinan, koordinator izdanja Keli Kajen i likovni urednik Paolo Pepe bili su od izuzetne pomoći – pružali su nam podršku i razumevanje i uspešno se nosili sa našom ekscentričnošću i povremenom razdražljivošću. Ljudi širom sveta čitaće *Govor tela* zahvaljujući i neumornim naporima Šeron Svados i Lisi Džordž iz odeljenja za prodaju prava, koje su odmah shvatile univerzalnu privlačnost teme i sa njom upoznale javnost.

Nenad Jakešević nas je zadužio izvanrednim koricama i ilustracijama po poglavljima, a njegova supruga, umetnica Sonja Lamut, estetskim rešenjima. Zahvaljujemo se i Majklu Rabu za divnu fotografiju.

Veoma smo zahvalne i istaknutim članovima naše komisije medicinskih stručnjaka na pomoći, komentarima i materijalu, a to su: dr Pit S. Batra, dr Vilma Bergfeld, dr Majkl Blum, dr Stiven Dimartino, dr Loren V. Grin, dr Aksel Groti, dr Stjuart I. Enohovič, dr Gordon Hjuz, dr Alan Kominski, dr Ronald Kraft, dr Šeron Levin, dr Lari Lipšulc, dr Majkl Ozborn, dr Šeli Pek, mr Rok Pozitano, dr Džozef Šarpf, dr Džon Stangel, dr Randal Zusman i dr Majkl Blum.

Govor tela

Zahvaljujemo se Ričardu Libman-Smitu na izvanrednim uredničkim savetima, da ne pominjemo njegove supice, paprikaše i sosove. Takođe smo zahvalne i Rebeki Libman-Smit na predlozima i uredničkoj veštini, u čemu će možda uskoro prevazići čak i sposobnost njenog oca, kao i dr Elizabet Igan Serajlijer, koja nam nikada nije dozvolila da zaboravimo koliko je važno obrazovati ljude o zdravlju.

Na mnogo različitih načina, pomogli su nam i Meri Dajmond, Barbara Kantrovic, dr Kenet Magid, Suzan Orlins, Elajza Orlins, Stiv Prajs i dr Loren Sternberg. Posebno se zahvaljujemo Džonatanu Švarcu čiji je šou-program na Nacionalnom državnom radiju činio naša vikend popodneva podnošljivijim, pa čak i prijatnim.

Najzad, zahvaljujemo se prijateljima i rodbini koji su nas bombardovali bizarnim telesnim znacima i, što je mnogo bitnije, svojom ljubavlju, podrškom i razumevanjem kada smo morali da odbijemo ili otkazemo odlazak na neki društveni događaj.

SADRŽAJ

Zahvalnice	5
Uvod	11
Komisija medicinskih stručnjaka Govora tela	21

PRVO POGLAVLJE

Kosa: Nadugačko i ukratko o tome	23
----------------------------------	----

Promene kvaliteta i oblika kose; Promena boje kose; Gubljenje kose u pečatima ili pramenovima; Čelavljenje kod muškaraca; Gubljenje kose kod žena; Opadanje kose; Kosa koje ima ili nema; Rođeni bez kose; Opadanje obrva ili trepavica; Opadanje dlaka na grudima i telu; Opadanje stidnih dlaka; Dlake na pogrešnim mestima; Veoma dlakavi muškarci

DRUGO POGLAVLJE

Šta se može videti u očima	46
----------------------------	----

Tamni podočnjaci; Kесе pod očima; Bore pod očima; Spušteni kapci; Buljave oči; Izvrnuti kapci; Izrasline na kopcima; Grudvice i ispupčenja na očnim jabučicama; Krvave oči; Žute oči; Mrlje u očima; Krugovi oko

dužice; Zenice različite veličine; Boja očiju; Suze; Igranje oka; Šaranje pogleda; Mrlje pred očima; Sevanje; Fantomske slike; Osetljivost na svetlost; Noćno slepilo; Promene u opažanju boja

TREĆE POGLAVLJE

Oslušnite svoje uši

76

Crvene uši; Brazda na ušnoj resici; Nakazne uši; Višak ušne masti; Curenje tečnosti iz uha; Svrab u ušima; Zapušene uši; Zujanje u ušima; Zvuk otkucaja srca; Osetljivost na zvuk; Kad čujete glasnu eksploziju dok spavate; Kad čujete zvuke koje drugi ne čuju; Postepeni gubitak sluha; Iznenadni gubitak sluha

ČETVRTO POGLAVLJE

Šta nosi nos

92

Crveni nos; Baburasti nos; Brazda preko nosa; Kijanje na sunce; Nesposobnost kijanja; Hrkanje; Veoma slinavi nos; Suvi nos; Neprijatni zadah iz nosa; Problemi sa čulom mirisa

PETO POGLAVLJE

Čitajte sa usana... i iz usta

109

Naduvane usne; Stegnute usne; Suve, ispucale usne; Plave usne; Usta ili usne koje peckaju ili gore; Mrlje na usnama i u ustima; Bele ili sive fleke u ustima; Bele pruge u ustima; Crvene ili natečene desni; Is-pupčenja ili ulegnuća na tvrdom nepcu; Suva usta i prekomerna žed; Vodnjikava usta; Crni dlakavi jezik; Beli dlakavi jezik; Krvavo crveni jezik; Izbrazdani jezik; Glatki jezik; Pokretne mrlje na jeziku; Trzavi jezik; Oslabljeno ili izobličeno čulo ukusa; Metalni ili odvratni ukus u ustima; Preosetljivo čulo ukusa; Neprijatni zadah; Slatkasti, voćasti zadah; Zadah belog luka; Zadah urina, odnosno amonijaka; Zadah ribe; Fekalni zadah; Žutosmeđi zubi; Zubi zelenkaste boje ili metalnog

odsjava; Plavkastosivi zubi; Mrlje na zubima; Pocrneli zubi; Usečeni ili iskrzani zubi; Glatki, staklasti zubi; Naprsli zubi

ŠESTO POGLAVLJE

Kazivanje istine: Grlo, glas, vrat i vilica

142

Izrasline na prednjoj strani vrata; Izrasline na drugim delovima vrata; Izrasline u grlu; Izrasline na vilici; Krckanje vilice; Ukočena vilica; Uvučena ili izbačena brada; Često zevanje; Prekomerno štucanje; Hronični kašalj; Obojena flegma; Promukli, grubi glas; Sporadična promuklost; Često pročišćavanje grla; Drhtavi glas; Nerazgovetni govor; Iznenadna pojava stranog akcenta; Preglasan ili suviše tih govor

SEDMO POGLAVLJE

Svedočenje tela: Torzo i udovi

165

Dojke različitih veličina; Čvorići u dojci; Grudvaste grudi; Natečene grudi promenjene boje; Uvećane grudi kod muškaraca; Dodatne dojke; Trostruke bradavice; Uvučene bradavice; Kraste na bradavici; Izlučevine iz bradavica; Telo u obliku jabuke; Iznenadna i neobjašnjiva promena težine; Smanjivanje; Kriva kičma; Grbava leđa; Nestabilnost; Kruti, ukočeni hod; Izuzetna savitljivost zglobova; Kruti zglobovi; Škripava kolena; Levorukost; Čvornovate kvrge na zglovcima prstiju; Zadebljanje prstiju; Krivi prsti na rukama; Izrasline na zglobu ili ruci; Krivi prsti na nogama; Ispupčenje na peti; Žmarci i utrnulost tela; Žmarci i utrnulost ekstremiteta; Strujni udar iz lakta; Žmarci i utrnulost prstiju na rukama; Žmarci i utrnulost prstiju na nogama; Noćna trzavica; Nervozne noge; Grčevi u nogama tokom noći; Grčevi u nogama tokom dana; Drhtavica; Kad osećamo otkucaje srca; Hladne ruke i stopala; Osećaj hladnoće po čitavom telu; Osećaj vrućine i kada nije toplo

OSMO POGLAVLJE

Genitalije, prdeži i telesni otpad

213

Krivi penis; Produžena erekcija; Beleg na penisu; Otok na mošnjicama; Natečeni glavić; Izrasline na testisima; Crveni ejakulat; Izlučevine iz penisa; Vaginalni prdež; Vaginalne izlučevine; Klokotavi zvuci iz stomaka; Preterano podrigivanje; Česti prdeži; Nadimanje; Zelena stolica; Naranđasta stolica; Crvena ili tamnocrvena stolica; Crna katranasta stolica; Bleda stolica; Plutajuća stolica; Masna smrdljiva stolica; Sluzava stolica; Mršava stolica; Obojeni urin; Zeleni urin; Ružičasti ili crvenkasti urin; Purpurni urin; Urin zlatne boje; Urin boje čaja; Urin neprijatnog mirisa; Slatkasti urin; Penušavi urin; Zamućeni urin; Često mokrenje; Nevoljno mokrenje; Znoj; Preterano znojenje; Znojenje u toku noći; Izostanak znoja; Znoj neprijatnog mirisa; Miris tela koji podseća na urin ili amonijak; Znoj koji miriše na ribu

DEVETO POGLAVLJE

Zagrebimo po površini: Koža i nokti

261

Promena boje noktiju; Čudni belezi; Deformisani nokti; Promene u kvalitetu i izgledu noktiju; Neobična boja kože; Belezi i promene na licu; Fleke i šare po telu; Fleke i vene; Vidljive vene; Izrasline i ispupčenja na koži; Promene na površini kože

UVOD

Posmatrajte, beležite, pravite tabele. Koristite svojih pet čula... Naučite da gledate, naučite da slušate, naučite da osećate, naučite da mirišete i znajte da vežbom možete postati stručnjaci.

– Ser Vilijam Osler
(1849–1919), kanadski
lekar, otac moderne
medicine

Svi na svom telu primećujemo promene koje su uznemiravajuće, čudne, ružne ili neprijatne. Možda će nam nokti požuteti. Ispod grudi će nam se možda iznenada pojaviti bradavice. Ili će se naši partneri požaliti da mirišemo na amonijak. To su znakovi tela. Ako naučimo kako da ih tumačimo, reći će nam mnogo toga o našem zdravlju – ili bolesti.

Na sreću, mnogi telesni znakovi su benigni. Pod tim podrazumevamo da su pokazatelj stanja koje je neškodljivo ili nebitno u medicinskom smislu, pa upotrebu

ovog prideva ne treba brkati sa *benignim* tumorom nasuprot *malignom*, odnosno *kancerogenom*. Benigni znakovi tela mogu se zanemariti ili tretirati kozmetičkim sredstvima. Međutim, neki mogu ukazivati na nešto ozbiljnije. Nokti mogu biti žuti od nikotina, ali mogu ukazati i na to da nešto nije u redu sa plućima ili jetrom. Ružne bradavice, uobičajen znak starenja, mogu upozoriti na šećernu bolest. Miris amonijaka može značiti da treba da unajmite službu za čišćenje, ali i da jedete suviše proteina. Takođe, on je i upozorenje da možda imate bakteriju *helicobakter pilori*, koja izaziva čir želuca. Ove medicinske poruke nisu nasumične. Naime, naše telo ih šalje kako bi nas upozorilo da nešto nije u redu.

Govor tela

Knjiga *Govor tela* govori o tome kako nas tela obavještaavaju o statusu našeg zdravlja putem spoljnih znakova i signala. Za razliku od simptoma, koji često podrazumevaju bol i neugodnost i zbog kojih ćete odjuri kod doktora ili u hitnu pomoć, znakovi tela će vas verovatno poterati kod frizera, manikira, kozmetičara ili u apoteku. Ako i odete kod doktora, bićete pre skloni tome da konsultujete plastičnog hirurga nego internistu. Ipak, najverovatnije vam je potreban upravo internista. Ponekad je ono što izgleda kao kozmetički problem mnogo više od toga. Na primer, na vašim kopcima mogu se pojaviti male, žućkaste i često ružne kožne izrasline. Poznate u medicini pod imenom *ksantelazme*, one su zapravo majušne naslage holesterola koje upozoravaju na to da verovatno imate visok holesterol i da postoji rizik od bolesti srca.

Koja je razlika između telesnog znaka i simptoma?

Simptomi su jasni i glasni, poput bola, groznice i krvarenja. Znakovi tela su suptilniji i teže ih je protumačiti. Možda ćete pomisliti da su nezanimljivi i banalni, bizarni i sramotni, ili bilo šta drugo u okviru toga. Kao što je rekao Džon Braun, škotski lekar iz XIX veka: „Simptomi su maternji jezik tela; znaci su na stranom jeziku“. Samo pacijenti mogu da opišu svoje simptome, ali mnoge telesne znake, osim pacijenata, mogu da primete i lekari, partneri, pa čak i slučajni prolaznici. Znakovi tela uočavaju se korišćenjem svih pet čula – mogu se videti, čuti, probati, osetiti ili namirisati.

Šta nam znakovi tela mogu reći?

Pre modernih dijagnostičkih tehnika, doktori su morali da se oslone na ono šta im govore njihova čula i čula njihovih pacijenata. Vekovima su osluškivali kucanje srca, opipavali puls, gledali jezike, oči, kosu, kožu i nokte, njušili ih, proučavali stolicu, mirisali i, ponekad, čak probali ukus mokraće. Iako danas na raspolaganju imaju modernu dijagnostičku opremu, savremeni doktori i dalje koriste ove čulne tehnike – izuzev, nadamo se, degustiranja urina.

Dobar dijagnostičar mora da bude efikasan i delotvoran detektiv. Da bi dijagnostikovao čak i najprostiju bolest, mora da prikupi veliki broj podataka koji mu daju povezanu i celovitu sliku. Vidljivi delovi tela, posebno naša kosa, oči, zubi, koža i nokti, mogu poslužiti kao dokazi za bolesti i poremećaje duboko ispod površine. Prebiranje po mnoštvu znakova zahteva obiman istraživački posao, a često i više od jednog istraživača. Tu nastupate vi i *Govor tela*.

Šta GOVOR TELA obrađuje?

Govor tela istražuje mnoštvo znakova. Neki su benigni, neki su loši, a neki prosto bizarni. Knjiga obuhvata sve, od glave i ramena do kolena i prstiju na nogama, kao i ono između. Evo nekoliko telesnih znakova koji mogu da znače, ali ne moraju, da ste u nevolji.

- ▶ Prugasta kosa
- ▶ Dlakavi jezik
- ▶ Metalni ukus u ustima
- ▶ Sevanje pred očima
- ▶ Uvučene bradavice
- ▶ Nokti bez lunule*
- ▶ Plutajuća stolica

Knjiga *Govor tela* najpre pročešljava znake na kosi, kao što su promena kvaliteta i oblika, prerana osedlost i preterano opadanje kose. Odatle krećemo ka glavi. Ne samo što se u njoj nalazi mozak već je to i dom četiri od pet čula i delova tela u kojima se čula nalaze – oči, uši, nos i usta.

Budući da se naša slika o nama samima uglavnom zasniva na crtama lica, preterano se, pa čak i opsesivno, usredsređujemo na znake koje vidimo na licu. Mada nas prizor žutih očiju, crvenog nosa i plavih usana može užasniti, ne treba skretati pogled. Ove neprivlačne anomalije mogu biti važan putokaz do ozbiljnog zdravstvenog problema, kao što su bolest jetre ili pluća.

* **Lunula** (lat. lunula) mali mesec – bela polukružna oblast pri korenu nokta.

Dok se u glavi nalazi mozak, u torzu su smešteni svi ostali vitalni organi: srce, stomak, jetra, bubrezi, pluća i reproduktivni sistem. Ovi delovi tela proizvode mnoge suptilne i lako zanemarive znake koji ponekad upozoravaju na ozbiljnu bolest.

Na primer, hronična štucavica može biti znak preterivanja u alkoholu, ali može nagovestiti i ranu fazu tumora na jednjaku. Ljubav prema sirovom crnom luku može izazvati prekomernu nadutost trbuha, ali to može biti i znak kamena u žuči. Urin koji miriše na prezrele jabuke može biti rezultat prekomerne konzumacije jabukovače, ali i poremećaja metabolizma. Ako zatvorimo oči, začepimo uši i zapušimo nos pred znakovima koji često izazivaju sram, a tiču se naših telesnih funkcija, možemo propustiti bitne signale koji ukazuju na stanje našeg zdravlja.

Takođe, *Govor tela* se bavi i rukama, nogama i prstima. To su delovi tela koji se najviše koriste i zato najviše stradaju. Nije ni čudo što se na njima često ispoljavaju ružni ili neugodni znaci poput krivih prstiju ili škripavih kolena. Međutim, krivi prsti mogu ukazati na ***Dipitrenovu bolest***, inače retko, sporonapredujuće i onesposobljavajuće oboljenje, a škripava kolena mogu predstavljati ranu fazu ***osteoartritis***a, još jedne potencijalno onesposobljavajuće bolesti. Nokti na rukama i nogama takođe trpe velika opterećenja i spolja i iznutra. Ispucali nokti mogu biti rezultat korišćenja sredstava za čišćenje bez rukavica, ali i nedostatka hranjivih materija u ishrani.

Govor tela se završava osvrtnom na kožu. Najveći, najvidljiviji i najranjiviji organ našeg tela može ispoljiti mnoštvo znakova: ispupčenja, izrasline, pege, mladeže, staračke pege, ispucale kapilare, bore i rupice. Boja, površina i glatkoća mogu ukazivati na bolesti skrivene ispod kože. Mada su mnoge promene većinom samo kozmetičke, neke ukazuju na hormonske poremećaje ili probleme u ishrani, ali vrlo je bitno to što na vreme mogu upozoriti na rak.

Šta GOVOR TELA ne obrađuje?

Govor tela je knjiga namenjena odraslima i ne obuhvata znake tela koji se javljaju kod dece. Uglavnom ne obrađuje krvarenje, groznicu, nesvesticu, povraćanje, bol i gnojenje, kao ni jak ili hroničan svrab, zamor, slabost, vrtoglavicu i psihološke znake. Ako imate takve indikacije i simptome,

treba odmah da odete kod doktora ili u hitnu pomoć. Najzad, *Govor tela* ne obrađuje dijagnostičke testove niti tretmane. To ostavljamo vama i vašem doktoru – a danas previše često – i vašoj osiguravajućoj kompaniji.

Šta GOVOR TELA može, a šta ne može?

Govor tela ne može biti zamena za savet lekara i razgovor sa njim. Naprotiv, trebalo bi da vas podstakne da sa doktorom porazgovarate o stvarima za koje niste ni pomislili da treba da se sa njim konsultujete, ili ste se stideli da ih pomenete. *Govor tela* ne treba da vas pretvori u sopstvene doktore, već da pomogne da protumačite znakovni govor svog tela, jezik bolesti i zdravlja, i da naučite koji znaci se mogu zanemariti, a koji zahtevaju pažnju lekara.

Pokazaće vam kako da budete sam svoj dijagnostički detektiv, kako da otkrijete skrivene znake i prenesete ih svom lekaru. Omogućiće vam da aktivno učestvujete u sopstvenoj zdravstvenoj zaštiti kao ravnopravan doktorov partner. Time što ćete postati dijagnostički detektiv, pomoći ćete svom lečniku da utvrdi šta nije u redu sa vama kada ste bolesni. Dijagnoza je poput slaganja puzzle, i bukvalno i figurativno. Da bi došao do prave dijagnoze, doktoru su neophodni svi delovi, tako da je od pomoći sve što možete da učinite kako biste ubrzali dijagnostički proces, a vi držite sve delove slagalice u svojim rukama... i drugim delovima tela.

Mada *Govor tela* ima zadatak da vas probudi, upozori, možda čak i uplaši kako biste što pre otišli kod doktora, ova knjiga je tu i da vas umiri. Za mnoge znake tela, koji će vas uplašiti, ispostaviće se da su normalni i benigni. Učenjem koji su znaci normalni, uštedete sebi vreme i troškove i poštedeti stresa koji donosi odlazak kod doktora.

Takođe se nadamo da ćemo vas nečemu naučiti i zabaviti. *Govor tela* je prepun zanimljivih podataka, citata i istorijskih anegdota o ljudskom telu.

Kako koristiti GOVOR TELA?

Govor tela ne mora da se čita od početka do kraja, niti od glave do pete (odnosno, da budemo precizni, od kose do noktiju na nogama). Naravno, ako

Govor tela

želite da čitate od početka, slobodno to učinite. Većina ljudi odluči se za određeni deo tela i znake koji ih najviše interesuju, ali garantujemo vam da ćete u svakom poglavlju pronaći nešto iznenađujuće i zanimljivo. Možda je to neki znak na koji niste ni pomislili, niti ste shvatali njegovu medicinsku važnost, ili neka informacija o tome kako vaše telo funkcioniše, odnosno kako se razboleva. Čak i da trenutno nemate izražen neki znak, *Govor tela* će vam ukazati na one koji mogu da se jave u budućnosti i na koje bi trebalo obratiti pažnju.

Ako se znak ne odnosi na vas, može biti od pomoći nekome ko vam je drag. *Govor tela* vam može pomoći da postanete dijagnostički detektiv svojim partnerima, roditeljima, odrasloj deci, saradnicima, prijateljima, pa čak i neprijateljima. Na primer, ako vaš muž, koji je po prirodi pretežno pozitivna ličnost, počne da se žali na melanholiju, to ne mora da znači da je depresivan, već možda samo ima neželjenu reakciju na vijagru.

Kao dodatak znacima i onome što označavaju, širom poglavlja nalazićete na *putokaze*. Svaki od njih ima specifičnu ikonu. Evo primera za sedam različitih vrsta *putokaza*.



ZDRAVI ZNACI: Znaci koji su normalni i mogu se zanemariti.

Zdrav znak

Zdrav urin je bezbojan ili svetložut i nije penušav.



ZNACI UPOZORENJA: Znaci koji možda zahtevaju lekarski pregled i koje bi trebalo pomenuti doktoru.

Upozorenje

Ako imate stalnu potrebu za slanom hranom, to može biti rani znak Adisonove bolesti, ozbiljnog autoimunog oboljenja koje utiče na nadbubrežnu žlezdu.




ZNACI UZBUNE: Znaci zbog kojih odmah treba otići na lekarski pregled.

Uzbuna


Učestalo sevanje, ili sevanje u kombinaciji sa mrljama, može biti znak oštećenja mrežnjače, odvajanja mrežnjače ili akutnog

odvajanja staklastog tela. Sva ova stanja podrazumevaju hitan odlazak kod lekara. Čak i kad su ova stanja izlečena, sevanje se može nastaviti i nekoliko meseci.

 **DUH VREMENA:** Istorijske anegdote o ljudskom telu i znakovima tela.

Duh vremena


Drevni Egipćani koristili su boraks, guščiju mast i kravlje mleko za lečenje infekcije uha. Ljudsko mleko bilo je Hipokratov omiljeni lek. Takođe je savetovao pacijentima da piju slatko vino i izbegavaju sunce, vetar i zadimljene prostorije.

 **REČENO JE O ZNAKOVIMA:** Citati ili izreke koji imaju veze sa određenim znacima.

Rekao je


Sredovečni ste kada su vaši drugovi iz škole toliko sedi, izborani i ćelavi da vas više ne prepoznaju.

– Benet Serf, američki pisac iz XX veka i jedan od osnivača Random hausa

 **ČINJENICE:** Slabo poznate i često uvrnute, ali povremeno korisne činjenice ili mišljenja o različitim delovima tela ili znacima.

Činjenice

Ljudi evropskog i afričkog porekla obično imaju vlažnu i lepljivu ušnu mast smeđe boje, a američki Indijanci i Azijci imaju suhu, krtu mast sivkaste ili bež boje. Ženama sa vlažnim ušnim voskom preti veći rizik od dobijanja raka dojke. Naime, Japanke koje imaju vlažnu ušnu mast evropskog tipa češće se razboleavaju od raka dojke nego Japanke sa azijskim tipom suve masti.

 **SAVET ZA PREVENCIJU:** Strategije za prevenciju pojavljivanja ili ponovnog pojavljivanja znakova.

Savet

Nošenje naočara za sunce pri jakoj svetlosti ne samo da će pomoći u zaštiti od katarakte i raka kože već i u sprečavanju pojave tamnih podočnjaka.

ODJAVA: Ovaj odeljak se nalazi na kraju svakog poglavlja. U njemu su nabrojani tipovi znakova koji se u samom poglavlju ne pominju (na primer bol i krvarenje), kao i lista specijalista koji su obučeni da dijagnostikuju i leče medicinske probleme koji se tiču ključnih delova tela i znakova iz ovog poglavlja. Kada govorimo o doktorima, mislimo na doktore medicine kao i doktore osteopatske medicine, koji imaju sličnu obuku. Ponekad navodimo listu i drugih organizacija koje obezbeđuju zdravstvenu negu i čiji članovi, mada nisu lekari, prolaze kroz posebnu obuku.

Govor tela sadrži i nekoliko važnih dodataka:

DODATAK I: ***Pregled telesnih znakova: Multisistemske bolesti i njihovi znaci.*** Budući da mnoge bolesti i poremećaji imaju višestruke telesne znakove, sastavili smo listu najčešće pominjanih bolesti i znakova koji su im zajednički.

DODATAK II: ***Izvori: Veb-sajtovi i knjige koje vam preporučujemo.*** Spisak pouzdanih medicinskih izvora na internetu, kao i lista knjiga koje se bave telom iz istorijskog ili socijalnog ugla.

DODATAK III: ***Lista pregleda mojih telesnih znakova.*** Ove prazne tabele pomoći će vam da vodite evidenciju svojih telesnih znakova – kako izgledaju, kakva im je tekstura, miris, zvuk ili ukus, i kada ste ih prvi put primetili. Budući da su mnogi znakovi tela reakcija na lekove koji se kupuju na recept ili bez njega (uključujući vitamine i biljne dodatke ishrani), postoji i kolona u koju upisujete šta ste od tih lekova uzimali i u kolikim dozama. Ova tabela može biti odlična dijagnostička alatka. Možete je odneti svom lekaru kako bi i on, ili ona, bolje razumeo šta se sa vama dešava.

Zašto smo napisale ovu knjigu?

Jedna od nas, Džoan Libman-Smit, zainteresovala se za znake tela pre više od dvadeset godina, kada je odlučila da zanemari neke ozbiljne indikacije zbog kojih bi valjalo odmah odjuriti kod lekara. Radije ih je pripisivala sekiraciji zbog toga što je nedavno postala majka. Sve vreme joj je bilo vruće i znojila se, međutim, krivila je termostat koji je pojačavala kako bi bebi bilo toplo. Slabo je spavala, kosa joj je opadala i smršala je (što je smatrala dobrim znakom), a sve to je pripisivala negovanju jogunaste bebe dvadeset četiri sata dnevno.

Na svu sreću, jednog dana je ručala sa rođakom koja ima fantastičnu sposobnost opažanja i koja se, ugledavši je, odmah izlanula: „Pa ti imaš gušavost!“ Džoan je zapanjeno odjurila u toalet i pogledala se u ogledalo. Naravno, na vratu je spazila izraslinu veličine limuna – nešto što nije promaklo samo njoj, već i njenom suprugu i brojnim prijateljima lekarima.

Kada je sutradan otišla kod doktora, saopštio joj je da je u poodmaklom stadijumu Grejvsove bolesti, najčešćeg oblika hipertiroidizma. Njeno telo, rekao je, bukvalno izjeda sebe iznutra. Svi znaci koje je zanemarila zapravo su bili klasični simptomi ove bolesti. Bez hitnog lečenja, koje podrazumeva uzimanje radioaktivnog joda, najverovatnije bi preminula u roku od jedne nedelje. Džoan je sutradan morala da odbije bebu od sise i da ode od kuće na nekoliko dana zato što je bila privremeno radioaktivna.

Da je pročitala knjigu poput *Govora tela*, poštedela bi sebe, kao i svog supruga i bebu, fizičke i emotivne krize kroz koju su prošli. Svakako bi obratila veću pažnju na upozoravajuće znake i ranije otišla kod doktora. Tako bi izbegla da se ovo stanje, koje se lako otkriva i leči, pretvori u ozbiljnu bolest opasnu po život.

Kada je Džoan spomenula svojoj prijateljici Žaklin Igan, kolegini i koautorki dve zajedničke knjige, da želi da napiše *Govor tela*, ona se odmah zainteresovala. Kao žena koja piše medicinske knjige, koja je nedavno ostala udovica i preživela rak, Žaklin je i te kako bila svesna toga koliko je važno što ranije otkriti bolest. Kada joj je bilo trideset pet godina, primetila je malu izraslinu na dojci. Na svu sreću, ispostavilo se da nije kancer, kao i kod nekoliko drugih izraslina koje su se javljale

Govor tela

tokom narednih petnaest godina. Međutim, ostala je izuzetno budna i oprezna. Tri meseca nakon prerane smrti njenog supruga Eda od srčanog udara 2001. godine, otišla je na zakazan mamogram i pronašli su joj malignu izraslinu.

Opreznost joj je spasila život. Međutim, njena najbliža prijateljica Korin nije bila te sreće. Njoj i njenom doktoru promakao je suptilan znak raka jajnika – nadimanje trbuha. Nažalost, Korin je preminula dok je rad na ovoj knjizi bio u toku.

Napisale smo *Govor tela* kako bismo vam pomogle da izbegnete slične situacije tako što vam ukazujemo na upozoravajuće znake potencijalno opasnih oboljenja i bolesti. Ne želimo da vas uplašimo, samo hoćemo da vam pomognemo da postanete dijagnostički detektivi vični otkrivanju i tumačenju znakova koje vam telo šalje.