

DR. WILL COLE
HRANA I OSJEĆAJI

Nakladnik:

Koncept izdavaštvo j.d.o.o.,
Borongaj aerodrom 12

Za nakladnika:

Daniel Đurđević

Urednik:

Branko Matijašević

Lektura:

Martina Polenus

Grafičko oblikovanje:

Blid

Dizajn korica:

Studio 2M

Tisak:

Og grafika d.o.o., Jastrebarsko, svibanj 2024.

Gut Feelings

Copyright © 2023 by Will Cole

Foreword © 2023 by Nicole LePera

All rights reserved.

Copyright © za hrvatsko izdanje: Koncept izdavaštvo 2024.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN 978-953-8326-66-0

Cip zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001227167.

DR. WILL COLE
S GRETCHEN LIDICKER

Hrana i osjećaji



Iscjeljivanje sramom potaknutog odnosa između
onoga što jedete i načina na koji se osjećate

S engleskoga prevela
Sanja Ščibajlo



KONCEPT
IZDAVAŠTVO

Amber, Solomone, Shiloh:

“Kada moje tijelo umre, moja će duša i dalje biti vaša.

Ništa ne nestaje. Samo se mijenja.”

PREDGOVOR



Osjećaji u trbuhu. Postoji li išta važnije od tih nagovještaja naše najdublje intuicije, koji nas probadaju u trbuhu? Dr. Will Cole, moj kolega i prijatelj, opisao je način na koji možemo istinski razumjeti tu svima urođenu, temeljnu povezanost našeg tijela i uma, i time je promijenio paradigmu. Na stranicama ove knjige pronaći ćete novi način razmišljanja o svom trbuhu kao o drugom mozgu i otvoriti se prema sasvim novom načinu na koji možete preuzeti kontrolu nad svojim zdravljem. Kada stignete do posljednjih stranica, osjećat ćete se sposobnim uspostaviti istinsku i trajnu dobrobit kako za svoje tijelo tako i za um.

Mnogi se među nama danas osjećaju depresivnima, tjeskobnima i sasvim ravnodušnima u odnosu prema životu. Što su nam više dostupni razni načini na koje se možemo pobrinuti za svoje psihičko zdravlje, postavlja se pitanje: događa li se na tome području još nešto dublje, o čemu nemamo pojma? U knjizi *Hrana i osjećaji* dr. Cole iznosi nam zapanjujuće podatke o tome koliko je ta problematika zapravo složena. Vodi nas na putovanje do temeljnog uzroka mnogih uobičajenih simptoma i kroničnih zdravstvenih problema na znanstven, a ipak nevjerojatno jednostavan način.

Dr. Cole dijeli s nama znanstvene podatke o procesu upale i problemima s probavnim traktom, kao što su pretjerani rast bakterija u crijevima i sindrom propusnih crijeva, što može dovesti do depresije, promjena raspoloženja i ostalih simptoma poteškoća sa psihičkim zdravljem. Njegovo objašnjenje temeljnog izvora mnogih uobičajenih simptoma nudi kariku koja nedostaje

u tradicionalnoj medicini, gdje se liječnici prvenstveno posvećuju bavljenju simptomima. Razumijevanje čimbenika koji pridonose našim svakodnevnim zdravstvenim problemima mnoge će od nas osloboditi dugogodišnje potrebe da saznamo odgovore na određena pitanja i čak možda izazvati dublje osjećaje u osoba koje prvi put u životu pomisle: *Moj me liječnik napokon razumije.*

No, što je najvažnije od svega, dr. Cole uspostavlja vezu između emocija i zdravstvenih problema koji uzrok vuku iz onoga što on naziva *upalom izazvanom osjećajem srama*. Kao holistička psihologinja koja sada vodi zajednicu članova na globalnoj razini, svjedočila sam utjecaju emocija, naročito stresa, na fizičku dobrobit (ili bolest) pojedinca. Vidjela sam i bezbrojne primjere različitih emocionalnih problema čiji uzroci izviru iz fizičke neravnoteže prouzročene prehrambenim navikama i stilom života. Mogu se samo nadati da će se ova knjiga naći u rukama svih profesionalaca koji se bave psihičkim zdravljem kako bi se bolje opremili većom količinom informacija o odnosu i povezanosti uma i tijela.

Vjerujem da su najbolji iscjelitelji oni koji svakodnevno primjenjuju svoje vještine, a dr. Will Cole je doista jedan od njih. Njegovo iskustvo rada s tisućama ljudi diljem svijeta ogleda se u velikoj mudrosti kojoj nema ravne. Trudi se svakodnevno vlastitim primjerom utjeloviti tu dobrobit povezanosti uma i tijela te velikodušno dijeliti te informacije i alate za preobrazbu s bezbrojnim ljudima, s pomoću svojih platformi društvenih mreža. On je istinski vođa koji nadahnjuje i sve nas usmjerava prema zdravijem i sretnijem životu.

Jako sam zahvalna što je ta knjiga koja će vam promijeniti život dospjela u vaše ruke. Informacije predstavljene u njoj promijenit će način na koji razmišljate, na koji jedete i, naposljetku, način na koji postojite. Praktični alati – posebno dvadesetjednodnevni plan za ponovno uspostavljanje ravnoteže između trbuha i osjećaja – pokazat će vam koliko mnogo hrana koju jedete svakoga dana istinski utječe na vaše raspoloženje i zdravlje. Do kraja ove knjige imat ćete sve potrebne informacije i vodič za promjenu same svoje srži (*doslovno!*).

Posvetite čitanju ove knjige dovoljno vremena. Vodite bilješke ako želite. A zatim, što je najvažnije, počnite sve naučeno iz nje provoditi u praksi. Vaše tijelo i um bit će vam zahvalni na tome.

Dr. med. Nicole LePera

UVOD



Razmišljanje o hrani: povezanost trbuha i osjećaja

Kaže se da su svi ti osjećaji koje osjećamo u našem trbuhu naši anđeli čuvari. Oni nas opskrbljuju spoznajama na gotovo nesvjesnoj razini koje nas u životu vode i štite. To su oni neopisivi, neizrecivi osjećaji koje nazivamo šestim čulom, to je onaj unutrašnji glasić za koji pouzdano znamo da nam čuva leđa. “Trbušna intuicija”, “onaj osjećaj u želucu”, “trbušni instinkt” — sve su to izrazi još iz davnine. Ljudi nekako oduvijek znaju da je trbuh sjedište naše duše; a danas, u našem suvremenom svijetu, znamo da su na samome početku našeg nastanka, dok smo još ležali u utrobi svoje majke, naša crijeva i mozak načinjeni od iste tvari, i da su nerazmrsivo povezani do samoga kraja našeg života, da žive u svetoj zajednici.

Vaša veza između mozga i trbuha galaksija je briljantnosti, cerebralni vrt udivljenja i snova. Ogroman spoj sinapsi i neurona sadržanih unutar vašeg psihičkog remek-djela mogao bi se, kada bi ga se razmrsilo, rastegnuti i dalje od Mjeseca. I vaš je probavni sustav jednako velik, u njemu ima više bakterija no ljudskih stanica, više no zvijezda na nebu. Zapravo, trilijuni stanica koje sačinjavaju vaš mozak i tijelo oblikovani su od istog ugljika, kisika i dušika od kojeg su oblikovane i zvijezde koje već milijardama godina svijetle na nebu. Vi ste, doslovno, u ljudsko biće utjelovljena zvjezdana prašina — vi ste sam svemir.

Ako ste ikada na prvom ljubavnom sastanku osjetili one leptiriće ili bol kada vam je po dobitku loših vijesti trbuh “sišao u pete”, već ste iskusili tu povezanost trbuha i osjećaja. Ne može se to poreći: dvosmjerni odnos između vašeg trbuha i osjećaja na snazi je svakog dana vašeg života. Svi ti vaši unutrašnji osjećaji, ta trbušna intuicija, mogu sadržavati bezbrojna nadahnuća za nadu, iscjeljivanje i samozaštitu, ali mogu biti i okaljani sramom, bijesom i strahom te se pretvoriti u najvećeg pojedinačnog sabotera vašeg zdravlja. Kada ti unutrašnji osjećaji rade protiv nas, mogu nam potkopati zdravlje i stvoriti vrlo stvarnu zdravstvenu neravnotežu na fizičkome planu. Od autoimunih bolesti preko problema s razinom šećera u krvi i smetenošću, hormonalne neravnoteže do problema sa srcem — što god da vas muči, u tome ulogu ima i povezanost vašeg trbuha i osjećaja.

Na Zapadu volimo psihičko zdravlje odvajati od fizičkog, no istina je da psihičko zdravlje *jest* fizičko zdravlje. Naš mozak je dio našeg tijela — i ne postoji niti jedan zdravstveni problem koji od nas ne zahtijeva da iscijelimo kako tijelo tako i psihu. Kao funkcionalni doktor medicine mnogo i često govorim o tome da je trbuh središte ljudskoga zdravlja. On kontrolira ne samo našu probavu, već i naš imunosni sustav, metabolizam i raspoloženje. Stvar nije samo u tome da će fizička zdravstvena neravnoteža utjecati na vas u psihičkom i emocionalnom smislu — ono što se događa u vašem unutrašnjem, psihološkom svijetu utječe na svaki fiziološki sustav i na svaku stanicu vašeg tijela i sve to čini s pomoću te povezanosti vašeg trbuha i osjećaja.

Kada to spomenem svojim pacijentima neki su od njih sasvim otvoreni za razgovor o tome i voljni su ponovno razmisliti o načinu na koji pristupaju fizičkome zdravlju. No u nekim se slučajevima susrećem s otporom. Ako ste i vi među onima koji pružaju otpor, ja to razumijem. Razgovor o utjecaju našeg emocionalnog svijeta na naše tijelo može nas navesti da osjetimo kako više nemamo kontrolu nad situacijom. Zašto? Jer kako bismo bili u stanju razgovarati o tome moramo priznati da postizanje optimalnog zdravlja nije nužno ravna cesta, pomno isplanirana misija

ili matematička jednadžba u kojoj X sati spavanja + Y grama zelenog povrća + Z sati tjelovježbe tjedno daju ispravan rezultat.

Mislim da ćemo se svi složiti kako jednim svojim dijelom želimo da pristup zdravlju bude ovakav: *Recite nam pravila ponašanja i mi ćemo im se podrediti! Dajte nam popis navika koje jamče dobro zdravlje i mi ćemo ih se pridržavati!* Najdraže bi nam bilo dobiti popis stvari koje moramo raditi kako bismo ostali zdravi i sretni. Provjeravati stavke popisa koje se odnose na naš “unutrašnji svijet”, njegovanje i unapređenje dubljeg odnosa samih sa sobom i svojim tijelom nije baš ono što smo imali na umu.

Da ni ne spomenem kako je, u svijetu u kojem su popisi obveza i predugački, sve što nam skreće pozornost beskonačno, u svijetu u kojem na svakom uglu postoje lokali sa sokovima i studiji za fitness, u kojem su kupaonski ormarići prekrncani (tko još negdje u kući ima groblje dodataka prehrani?), još važnije razmišljati o zdravlju cijeloga tijela. Zašto? Zato što možemo lutati od jednog načina brige o svojoj dobrobiti do drugoga, a da pritom nismo svjesni učinka koji to ima na naš psihički i fizički svijet te na naše zdravlje. Tako možemo zapeti u zatvorenom krugu patnje, trošenja i razmišljanja o tome što radimo pogrešno. Još gore, većina zdravstvenih stručnjaka, knjiga o nutricionizmu i raznih planova za provođenje dijeta usredotočuju se samo na fizičko zdravlje. Iako je svijet u kojem danas živimo preplavljen savjetima o zdravlju i načinima postizanja fizičke dobrobiti, vrlo se malo njih bavi kako tijelom tako i umom.

Zato je tu ova knjiga. Na sljedećim ćete stranicama pronaći koncept za bolje razumijevanje učinka vašeg emocionalnog svijeta na fizički i obrnuto. Dok okrećete stranice ove knjige naučit ćete kako se pobrinuti ne samo za svoje fizičko zdravlje, nego i za psihičko. Iscjeljenje te povezanosti trbuha i osjećaja prava je umjetnost i ujedno znanost. Ova knjiga obje te stvari održava u ravnoteži kako biste mogli ponovno steći osjećaj da ste dobro.

Ova je knjiga drukčija od svega što sam ikada prije napisao. Kako budete napredovali čitajući nećete pronaći detaljne preporuke što činiti i kada, ni popis hrane koju biste trebali izbaciti iz prehrane

i one koju biste trebali jesti tijekom dvadeset i jednog dana. Umjesto toga, pronaći ćete nešto neočekivano. Zajedno ćemo se otisnuti na opušteno putovanje puno uvažavanja, putovanje s mnogo zavoja i preokreta, koje će nam pomoći otkriti kako da živimo najzdraviji i najsretniji mogući život. O ovoj knjizi razmišljajte kao o pozivu da usporite, da dišete i omogućite svom tijelu da čini ono što najbolje zna — iscijeliti samoga sebe.

Jeste li spremni zakoračiti u nepoznato?



Kako gore, tako i dolje

Dvosmjerni odnos između vašeg fizičkog
i emocionalnog svijeta

Ako ste podignuli obrvu (ili dvije) dok ste čitali uvod u ovu knjigu, nisam iznenađen. Možda čak i sumnjate da uopće postoji emocionalna strana zdravlja. Na to ću reći: kao prvo, nastavite čitati i, kao drugo, zadržite otvoren um. Nakon mnogih godina rada s ljudima diljem svijeta u mojoj zdravstvenoj klinici u kojoj liječim i savjetujem na daljinu, vidio sam kako emocionalna strana zdravlja utječe na veliko mnoštvo ljudi. Kao liječnik koji se bavi funkcionalnom medicinom uvježban sam osobu promatrati kao cjelinu umjesto da, kao u svijetu konvencionalne medicine, tijelo smatram skupinom odvojenih, nepovezanih dijelova. Često surađujem s konvencionalnim liječnicima, terapeutima i praktičarima holistike kako bih sastavio najbolje protokole koje zdravstvo može ponuditi mojim pacijentima (postoji razlog zašto je funkcionalna medicina poznata i kao *integrativna medicina*) i svojim pacijentima služim kao “čuvar” njihove osobne dobrobiti. Psihički, emocionalni i duhovni svijet osobe nije samo dio cjelovite holističke slike, već je njezin najvažniji dio.

Poslije ću vam detaljnije objasniti zašto su naš fizički i emocionalni svijet toliko isprepleteni. Na primjer, govorit ćemo o tome kako bakterije iz crijeva mogu utjecati na naše raspoloženje i kako stres može uzrokovati fiziološke promjene koje potkopavaju naše zdravlje. No ne još! Sada želim govoriti o praktičnim svakodnevnim

načinima na koje se ta povezanost trbuha i osjećaja očituje u našem životu.

Kako fizičko utječe na emocionalno

Na temelju godina kliničkog iskustva u medicini prehrane i životnog stila znam da su čimbenici fizičkog zdravlja i više no sposobni utjecati na vaš emocionalni svijet. Možda sada odmahujete glavom i mislite: *Pa, naravno, dr. Cole – nitko ne voli biti bolestan ili trpjeti bol!* Iako je istina da kronična ili prolazna bolest može predstavljati problematično emocionalno iskustvo, ne govorim nužno o emocionalnim poteškoćama koje izazove dijagnostična bolest ili o traumi uslijed akutne bolesti, iako to nesumnjivo pridodaje ciklusu stresa i zdravstvenih problema. Umjesto toga, ja govorim o manje očitim neravnotežama fizičkoga zdravlja – kao, na primjer, o kroničnoj upali ili o neravnoteži mikrobioma koja utječe na zdravlje crijeva – koje mogu iz dana u dan, iz godine u godinu, na suptilniji način potkopavati naše emocionalno zdravlje. Ta fizičko-emocionalna veza podmukla je, teško uočljiva i sklona spletkarenju, jer je svijet konvencionalne medicine često zanemaruje i prema psihičkom se i emocionalnom zdravlju ponaša kao da mozak postoji sasvim odvojen od ostatka tijela. A ipak, čini se da su problemi psihičkog zdravlja kao što su tjeskoba, depresija ili PTSP svakodnevno povezani s čimbenicima fizičkog zdravlja kao što su provođenje raznih dijeta, razina upale ili status mikrobioma crijeva, što dodatno dokazuje da su fizički i emocionalni svijet oduvijek povezani i da ta veza među njima nikada neće nestati.

Evo vam samo nekoliko primjera:

- ◆ Sve više studija ukazuje na to da depresija može biti uzrokovana kroničnom sistemskom upalom u tijelu i pokazuje da odabir protuupalnih namirnica smanjuje simptome depresije.
- ◆ Problemi s crijevima, kao što su pretjerani rast gljivica ili bakterija, često se očituju u obliku promjena

raspoloženja, tjeskobe i neprestane čežnje za određenim vrstama hrane. Kada mi dođe pacijent s nekim od tih problema povezanih s mozgom, najprije mu pregledam želudac i crijeva.

- ◆ Studije su pokazale da nepravilna i nedovoljna kontrola imunosnog sustava i upale može povećati rizik od razvijanja PTSP-a nakon doživljene traume.
- ◆ Studije pokazuju da čak i blaga dehidracija može biti povezana s tjeskobom, napetošću i promjenama raspoloženja, pokazujući kako i nešto tako jednostavno kao što je pijenje više vode i održavanje ravnoteže elektrolita može poboljšati psihičko zdravlje.
- ◆ Evo nečega što vjerojatno već znate: pretežito sjedilački život povezan je s rizikom od tjeskobe i depresije. No jeste li znali i to da se tjelovježba pokazala jednako učinkovitom za smanjenje depresije kao i antidepressivi, ako ne i učinkovitijom? I to vam je čista istina.

Ako su vam ikada rekli da problemi s psihičkim zdravljem nemaju nikakve veze s fizičkim zdravljem, niste usamljen slučaj. No ja sam ovdje da vam kažem kako je veza između tih stvari itekako stvarna i neizmjerljivo važna za vaše zdravlje i iscjeljenje.

Kako emocionalno utječe na fizičko

~~~~~

Sada kada smo ustanovili da fizičko zdravlje utječe na emocionalno, dopustite da vam postavim pitanje: jeste li ikada pojeli savršeno “zdrav” obrok i završili napuhnuti, s bolovima u trbuhu? To se često događa jer ste sjeli jesti osjećajući da ste pod stresom i tjeskobni, jeli ste dok ste bili ometeni nečim ili zamišljeni ili se još uvijek nalazili u stanju reagiranja “bori se ili pobjegni”, a onda ste se vratili svojem preuzurbanom danu ispunjenom obvezama, a da niste imali niti jedan trenutak mira ili nepomičnosti. Baš kao i hrana, naše misli i emocije imaju moć učiniti da se osjećamo užasno loše ili potaknuti naše tijelo da se osjeća živahnim i zdravim. U svojim godinama

bavljenja funkcionalnom medicinom, vidio sam mnoge primjere sljedećega:

- ◆ Vidio sam pacijente s kroničnim probavnim problemima koji su iz svoje prehrane isključili gotovo svaku prehrambenu namirnicu koja je “okidač”, ali čije se zdravlje probavnog sustava nastavilo pogoršavati zbog kroničnog stresa.
- ◆ Vidio sam kako pacijenti iskušavaju svaki način tjelovježbe i dijeta koja postoji, ali koji nisu uspijevali smršavjeti jer se njihovo tijelo neprestano nalazilo u stanju reagiranja “bori se ili pobjegni” zbog veze u kojoj su trpjeli zlostavljanje ili zbog neke traume iz prošlosti.
- ◆ Vidio sam pacijente koji su iskušali svaki tretman konvencionalne ili prirodne medicine kako bi ublažili svoju autoimunu bolest pokušavajući je dovesti u red, umjesto da odmore od svog iznimno stresnog i napornog posla ili naročito intenzivnog programa vježbanja.
- ◆ Imam mnoge pacijente koji ne znaju što se dogodilo prvo – probavni problem ili depresija, autoimuna bolest ili tjeskoba, migrene ili poremećaj koji se ogleda u naglim promjenama raspoloženja.

S druge strane...

- ◆ Vidio sam pacijente koji su napuštali toksične poslove i potpuno poboljšali zdravstvene uvjete koji su se bili pogoršavali godinama.
- ◆ Vidio sam pacijente kako počinju meditirati i ulagati u smanjenje stresa i na kraju ozdravljaju od kronične iscrpljenosti, hormonalne neravnoteže, upalnih poremećaja i još mnogo toga.

- ◆ Vidio sam pacijente kako počinju s terapijom i ozdravljuju ne samo od tjeskobe i depresije, već i od migrena, alergija, sindroma iritabilnog crijeva, psorijaze, akni — popis se nastavlja do u beskraj.
- ◆ Vidio sam jednog pacijenta za drugim kako se slamaju usred naših online konzultacija, priznajući da se osjećaju tužnima, očajnima, ignoriranim, zanemarenim, ljutitim ili frustriranim, a onda izvijeste da su gotovo odmah osjetili fizičko olakšanje samo zato što ih je netko saslušao i omogućio da izraze svoje nakupljene, potisnute emocije.

Kada susretnem nekog od pacijenata koji prolazi kroz slična iskustva kao ovi koje sam spomenuo gore, uvijek me dirne duboko misteriozna, emocionalna narav tih situacija. Unatoč našim najboljim naporima da kontroliramo određene oblike svog zdravlja uzimajući dodatke prehrani i lijekove te jedući sve “ispravne” stvari, ako se ne pozabavimo emocionalnom komponentom našeg zdravlja, nikada ne možemo istinski ozdraviti. Ovo su samo neki od mnogih trenutaka tijekom godina koji su od mene učinili istinskog vjernika u dvosmjerni odnos između fizičkog i emocionalnog zdravlja.

### Upalni proces izazvan osjećajem srama

U svojoj knjizi *The Inflammation Spectrum* kroničnu upalu opisujem kao vatru koja tinja u nama, vatru koja uglavnom prolazi neprimijećena dok se ne pretvori u neki od brojnih zdravstvenih problema. Dakle, tijekom godina u kojima sam liječio pacijente i pomagao im da svoje tijelo i um vrate u stanje dobrog zdravlja, vidio sam način na koji negativne misli i emocije mogu neprimjetno i sustavno sabotirati zdravlje, gotovo na isti način na koji to čini upala. Zapravo, taj fenomen pri kojem emocionalna patnja uzrokuje fizičku viđam toliko često, da sam odlučio nadjenuti joj posebno ime: *upala izazvana osjećajem srama*.

*Upala izazvana osjećajem srama* prisutna je do određene mjere u svakom od nas i zbog nje se možemo osjetiti shrvanima, tjeskobnima, beznadnima, besciljnima i potpuno odvojenima od svoje intuicije. Ona istovremeno može biti uzrok i rezultat kroničnih bolesti – često je jedino što se postavlja između nas i optimalnog zdravlja. Upalni proces izazvan osjećajem srama može nas navesti da se osjećamo kao da neprestano plivamo protiv struje i ratujemo s vlastitim tijelom. Misli i osjećaji nalik su hranjivim tvarima za vašu glavu, srce i dušu; nažalost, mnogi se od nas već jako dugo hrane lošom hranom. Zato, odgovorimo na pitanje koje si mnogi među vama često postavljate: *Čemu sram? Od svih negativnih emocija na ovome svijetu, zašto se služimo riječju sram kako bismo izrazili negativni učinak svog emocionalnog svijeta na fizički?* Tijekom godina naučio sam da je sram možda najsnažnija, najštetnija negativna emocija. Brené Brown, poznata istraživačica srama i ranjivosti, kaže da je “sram smrtonosan” i objašnjava kako sram utječe na sve nas i temeljito oblikuje način na koji stupamo u interakciju s drugim ljudima.

Poslije godina savjetovanja osoba koji se bore s najrazličitijim zdravstvenim problemima, mogu reći da je sram najčešće na pozornici kada je riječ o našem tijelu i zdravlju. Često je on ogromna prepreka ozdravljenju. Dopustite mi da vam postavim sljedeće pitanje: kada nešto s vašim tijelom ili zdravljem pođe po zlu, u velikim ili malim razmjerima, kako se osjećate? Odgovor glasi: vjerojatno osjetite mješavinu bijesa, straha i možda vam je malo neugodno, je li tako? Meni to itekako zvuči kao da osjećate sram. Uobičajena nit koja se provlači između mnogih emocija, posebice onih koje okružuju naše tijelo i zdravlje, često je sram. Istraživanja pokazuju da kao ljudi osjećamo mnogo srama povezanog sa svojim zdravljem, a taj sram može imati velik utjecaj na našu sposobnost da ostanemo zdravi, da ozdravimo kada smo bolesni i da donosimo odluke koje će biti dobre za naše zdravlje. Zašto? Jer svaki tip srama – bilo da je povezan s hranom, našim tijelom ili nekim zdravstvenim problemom – čini da se osjećamo nevrjednima dobrog zdravlja za kojim