Corpul tău știe răspunsul



Limbajul organelor

Giulia Enders



Corpul tău știe răspunsul

Limbajul organelor

Traducere din limba germană de
Timea Horvath

Ilustrații de
Jill Enders

TREI

Editori:
Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

Director editorial nonficțiune:
Victor Popescu

Redactare:
Aida Lavinia Budu

Design copertă și ilustrații: Jill Enders
Foto copertă: Julia Sellmann

Director producție:
Cristian Claudiu Coban

Dtp:
Mirela Voicu

Corectură:
Cristina Teodorescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ENDERS, GIULIA
Corpul tău știe răspunsul : limbajul organelor / Giulia Enders ; il. de Jill Enders ; trad. din lb. germană de Timea Horvath. - Bucureşti : Editura Trei, 2026
Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-3244-7

I. Enders, Jill (il.)
II. Horvath, Timea (trad.)

61

Titlul original: Organisch: Was es wirklich bedeutet, auf unseren Körper zu hören
Autor: Giulia Enders

Copyright © by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin. Published in 2025 by Ullstein Verlag

Copyright © Editura Trei, 2026
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-3244-7

Cuprins

Limbajul organelor. Începutul 11

1. O NEVOIE FUNDAMENTALĂ. PLĂMÂNII

Sfatul lui Trudi-Buni **19**
Plămânii și aerul 21
Elementul de care avem nevoie 25
Radicalii liberi 28
O mică digresiune despre echilibrul vieții 32
Reglarea respirației 33
Tehnici de respirație 37
Respirația disfuncțională 41
Poluarea aerului — elemente nedorite 44
Dioxidul de azot și compușii alchilici — substanțe nocive care ajung în sânge 48
Ce ar face plămânii în acest moment? 53
Politică, valori-limită și aerisire — protejarea nevoilor noastre 55

2. SECURITATE. SISTEMUL IMUNITAR

Casa lui Bill 67
Sistemul de securitate 70
Ce sunt virusurile și bacteriile? 74
Agenți patogeni — ce este „rău"? 78
Boala — partea neplăcută a securității 86
Medicamente pentru răceală și compromisuri în cazul herpesului 91

Temerile exagerate ale sistemului imunitar: alergiile 93
Desensibilizarea 97
Scepticismul distructiv al sistemului imunitar: boala autoimună 98
Este posibilă întărirea sistemului imunitar? 103
Vaccinarea 108

3. CONEXIUNI. PIELEA

Moartea lui Hedi 117
Generațiile epidermei 120
Vindecarea rănilor 123
Legăturile dermei 127
Anti-aging și soarele 130
Protecție solară pentru zonele pielii care nu pot fi protejate în alt mod 135
Atingerea 139

4. FORȚĂ ȘI ACȚIUNE: MUȘCHII

Brațele lui Anette 151
Trei moduri de a alerga 154
Cursa vieții 157
Clasificarea mușchilor 159
De unde vine forța? 164
Relaxare și tensionare 169
Performanță 174
Mișcare și sport 180
Ajută sportul la slăbit? 182
Cum acționează sportul? 185
Efectul de neînlocuit al sportului 188

5. GÂNDIRE ȘI EXISTENȚĂ. CREIERUL

Jill și Giulia 195
Eminența cenușie 198
Somnul 204
Procesul de adormire 204
Somn ușor, mediu, profund 206
Somnul REM 211
Trezirea 215
Somnul deficitar 216
Sfaturi pentru un somn mai bun 218
Somnifere 223
Cunoaștere și simțire 225
Motivație și recompensă 236
Cum ajutăm celulele neuronale ale sistemului de recompensă? 242
Dependența 245
Cum scăpăm de dependență? 253
Bună, creierule! 256

Cele mai importante surse 263
Mulțumiri 283

Pentru Reginald, Ruth și Alfred.
Chiar dacă nu redau aici poveștile lor,
scriu totuși cu vorbele lor.