

Фабрицио Дуранти „Лекарят, моят приятел“

За мен общуването е сред основните предпоставки за здравето. Ще го кажа по-ясно: безполезно е да знаеш какво е добре за един човек, но да не му го кажеш по подходящия начин. Откакто си дадох сметка за това, работата ми като лекар се съсредоточи върху две цели: да придобивам все повече знания, как да се отнасям с един организъм, за да бъде здрав, като предотвратявам болестите, и едновременно с това да мога все по-добре да съобщавам ценната информация на хората, които искат да се възползват от нея. Ето защо посветих последните години да изучавам функционирането на човешкия организъм, на това, как най-добре да го поддържаме, как да укрепим тялото и ума, и едновременно с това се опитах да използвам всички начини за медийно общуване, за да предавам наученото постепенно от мен. Затова използвах телевизионните предавания по каналите Raiuno, La7, Sky, радиопредаванията по Радио DJ, научните и телефонните консултации за списание *Men's Health*, моя интернет сайт, информационните бюлетини и накрая книгите, каквато сега държите в ръцете си.

Разбрах, че в общуването трябва да сме бързи и ефикасни. Не е необходимо да навлизаме прекалено в подробности, рискувайки да отегчим събеседника, а да засяваме семената, да предизвикаме в ума на този, който гледа, слуша или чете, желание да се отнася добре със себе си. Това е достатъчно за хората, които искат да разберат, за да насочат ума си към търсене на собственото си здраве и добра форма, като се вслушат в един от най-дълбоките си инстинкти: самосъхранението. Разбрах обаче, че дори и най-разпалените обяснения не помагат при хората, които не искат да разберат. Затова с времето започнах да предпочитам диалога с хора, решени да използват моите познания, за да се чувстват добре.

Използвах думата „диалог“, защото за щастие днес комуникацията е интерактивна и позволява на получателите на посланието да не са пасивни ползватели, а да задават въпроси, да изразяват съмнения, да дават предложения. Всичко това създаде един вид общност, част от която се чувствам и аз; тя постоянно ме стимулира и обогатява със своите въпроси.

Следователно тази книга се появява, за да удовлетвори онези, които очакват точни отговори, и като благодарност към хората, които със своите въпроси допринасят за натрупването на информация по дадена тема. Моята признателност е за всички тях.

Реших да разделя книгата на много въпроси и кратки отговори, за да стимулирам желание за задълбочаване на познанията, а не директно да предложа тези познания.

Целта ѝ е да предложи основните насоки за постигане на добро здраве и форма. В книгата те са много. Накрая държа да уточня, че говоря за здравето от първо лице, защото всичко, което препоръчвам – от физическата активност до техниките за умствено здраве, от храненето до микронутриентите и дезинтоксикацията – експериментирам първо върху себе си. В крайна сметка аз съм първият си пациент. Хората, които ме познават, го усещат и по този начин дистанцията лекар–пациент се скъсява до минимум. И така напред, нека тичаме заедно... и не само на стадиона!

Приятно четене.