

Marc S. Micozzi
Sebhia M. Dibra

CUM SĂ DEPĂȘIM DURERILE CRONICE ȘI ACUTE

Soluții de tratament bazate
pe tipul dumneavoastră emoțional

Traducere din limba engleză și note:
DANIELA FUDULU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Mulțumiri	7
Prefață. O abordare naturistă a durerii	11
Introducere. Problema durerii	19

Partea I TEHNICI MINTE-TRUP PENTRU TRATAREA DURERII

1. Durerea și tipul emoțional	37
2. Relaxarea și reducerea stresului	58
3. Biofeedbackul	81
4. Imageria și vizualizarea	111
5. Hipnoza	144
6. Meditația și yoga	166
7. Vindecarea spirituală	196

Partea a II-a VINDECAREA PRACTICĂ

8. Masajul și bodywork-ul	219
9. Chiropractica	258
10. Acupunctura și qigong-ul	284

Partea a III-a
GESTIONAREA DURERII CU AJUTORUL
PRODUSELOR NATURISTE

11. Vitaminele, hrana nutritivă și produsele pe bază de plante	319
12. Uleiurile esențiale și aromoterapia	361
 Anexă. Chestionarul granițelor de personalitate	 387
Note	399
Bibliografie	411

.....

PREFAȚĂ

O abordare naturistă a durerii

Cu toate că majoritatea durerilor cronice de tip minte-trup pe care cartea de față le discută sunt înțelese și tratate superficial de practica medicală curentă, ele sunt responsabile pentru enorm de multe suferințe, disconfort și neputințe zilnice. Iar aceste stări sunt adesea cronice. Bolile cronice sunt acelea care se prelungesc mai mult decât este cazul, nu se rezolvă spontan și rareori se vindecă pe deplin. Raritatea vindecărilor complete înregistrate în medicina convențională are legătură cu caracterul incomplet al vechiului model medical al bolii folosit în secolul al XX-lea.

În 2003, Centers for Disease Control and Prevention (Centrele pentru Controlul și Prevenția Bolilor) au anunțat că bolile cronice afectează circa 100 de milioane de americani și că, în cazul celor decedați înainte de 65 de ani, aceste boli sunt cauza pierderii unei treimi din anii pe care i-ar mai fi avut de trăit. Povara financiară a tratării bolilor cronice se cifrează în prezent la aproape două treimi din costurile totale ale îngrijirilor medicale din Statele Unite.

Medicina complementară și alternativă (ori integrativă), cum mai este numită, definește o gamă largă de

intervenții, precum modalitățile minte-trup descrise în această lucrare, care nu au fost predate la scară largă în școlile medicale din Statele Unite sau care nu sunt, în general, disponibile în spitalele din SUA. Cu toate acestea, în secolul al XXI-lea, aproape jumătate din populația adultă a Statelor Unite utilizează deja medicina complementară și alternativă ca ajutor în gestionarea durerilor cronice.

În ultimii ani, este tot mai conștientizat faptul că una dintre motivațiile majore pentru a învăța, a cerceta și a aplica ceea ce a fost numit „medicină naturistă” și pe care noi o vedem sinonimă cu medicina complementară și alternativă este abordarea directă a extraordinarei probleme a durerii. De altfel, manualul medical *Fundamentals of Complementary and Alternative Medicine*, scris și editat de jumătate din echipa de redactare a prezentei lucrări, adică de Marc Micozzi, a fost cea mai solicitată carte la întâlnirile anuale ale American Association for Pain Management (Asociația Americană pentru Gestionarea Durerii), deși acest text de bază este o cercetare de fundamentare a abordărilor medicinei complementare și alternative pentru personalul medical și nu se concentrează în mod special asupra durerii. Această nouă carte adresată celor interesați de asistența medicală încearcă să facă exact acest lucru; ea a fost elaborată având la bază informații desprinse din numeroase literaturi științifice și medicale și pune consumatorul pe primul plan. Dimensiunile și parametrii problemei durerii au crescut dramatic în ultimii 20 de ani din cauza populației îmbătrânite, care are de de-

pășit noi obstacole în ce privește durerea, inclusiv uzul, uzul greșit și abuzul de analgezice cu prescripție medicală sau ilegale. Implicațiile imense pentru sănătatea publică, aplicarea legii și politica publică au devenit evidente la nivel național, dar și global. În practica mea anterioară (acum vă vorbește Micozzi) în medicina legală, am întâlnit multe cazuri de moarte survenită ca urmare a abuzului de medicamente (de obicei, analgezice). Supradozele erau intenționate (sinucideri), accidentale sau, din când în când, criminale. Din perspectiva asigurării medicale, problema principală nu era să stabilim tipul morții*, ci dacă nivelul de medicamente detectat în organism era în conformitate cu dozajele prescrise.

Între timp, în ce privește elucidarea și înțelegerea modelului bioenergetic și a dimensiunii conștiente a sănătății umane, au avut loc schimbări importante în paradigma acceptată a sănătății și vindecării. În unele locuri, practica medicală înregistrează medicina alternativă și complementară sub umbrela așa-numitei medicine integrative. În termenii acestei integrări, pacientul este pus în fața unei game largi de terapii complementare și alternative, din peste 20 de mari tradiții de vindecare: de la tehnici simple, unitare, la sisteme întregi de practică medicală și îngrijire a sănătății. *Cum să depășim durerile cronice și acute. Soluții de tratament personalizate în funcție de tipul dumneavoastră emoțional* este un ghid pentru navigarea în apele tulburi ale medi-

* Departamentul de Stat pentru Sănătate al SUA clasifică cauzele morții în șase categorii: naturale, accidentale, suicidale, homicide, necunoscute și incerte.

cinei alternative și complementare, cu indicații speciale pentru dumneavoastră, personal, ca individ.

Această carte este personalizată pentru dumneavoastră deoarece include o evaluare psihometrică testată în timp, ușor de utilizat, care asociază predispoziția diferitelor persoane de a dezvolta boli cronice cu tratamentele aferente – o premisă avansată inițial în cartea din 2011 a lui Mike Jawer și Marc Micozzi, *Your Emotional Type*. Înțelegerea tipului dumneavoastră emoțional cu ajutorul acestei evaluări personalizate vă arată ce terapii alternative sunt cele mai potrivite pentru dumneavoastră, precum și ce boli sunt tratate, punctual, de anumite terapii complementare. În multitudinea de opțiuni diferite ale medicinei alternative se găsesc din abundență variante sigure și eficiente la prescrierea de analgezice. Remediul analgezic inițial al naturii, obținut din macul de opiu* – morfina, numită astfel după zeul grec al somnului, Morfeu – a fost înlocuit cu medicamente sintetice și semisintetice eliberate pe bază de rețetă medicală (de exemplu, fentanil) sau ilegale (de exemplu, diacetil morfină sau heroină), unele dintre acestea fiind de zeci de ori mai puternice decât orice compus natural. Când este vorba atât de durere, dar și de dependența de analgezice, dezvoltarea abordărilor medicamentoase a condus la nașterea propriilor industrii și instituții sociale, așa cum se constată în cazul rețelei de clinici care lucrează cu metadona și care, la

* *Papaver somniferum*, specie de mac ce conține o serie de alcaloizi narcotici, printre care morfina și codeina.

rândul lor, au generat noi probleme pentru medicină și pentru sănătatea și siguranța publice.

În ultimii ani, atât abordările minte-trup specifice medicinei complementare, cât și vitaminele, alimentele nutritive, plantele și uleiurile esențiale au fost supuse cercetării științifice pentru a li se hotărî relevanța în gestionarea durerii, iar toate acestea sunt descrise chiar în această carte, pentru dumneavoastră, consumatorul de servicii medicale. Abordările naturiste, în general, și medicamentele din plante, în particular, sunt, evident, mai puțin puternice (și deci mai sigure) decât analgezicele legale. Totuși există cazuri când doze potrivite de micronutrimente din medicamentele pe bază de plante se dovedesc a fi mai eficiente, în comparație cu tratamentele medicamentoase standardizate indicate pentru anumite dureri. Câteva medicamente aflate de multă vreme în uz, eliberate fie cu rețetă (de exemplu, Darvon*), fie fără rețetă (de exemplu, acetaminofenul**, denumit comercial Tylenol) s-au dovedit a fi, de asemenea, complet ineficiente în lupta împotriva afecțiunilor obișnuite care implică dureri; în plus, trebuie să menționăm că sunt și extrem de toxice.

În prezent, abordarea durerii orientată spre prescrierea de medicație este pusă la îndoială din cauza problemelor sale insurmontabile și a perspectivei tot

*Medicament importat și pe piața românească, având ca substanță activă dextropropoxifenul. Este un analgezic morfinomimetic slab. În anul 2009, Agenția Europeană a Medicamentelor a hotărât retragerea de pe piață a medicamentelor conținând această substanță, în întreaga Uniune Europeană.

** Sau paracetamol, compus cu acțiune analgezică și antipiretică.

mai ample asupra bioenergiei și a conștiinței, perspectivă care oferă o nouă frontieră în gestionarea neinvazivă a durerii. Aceste abordări inovative, care exclud medicația, au devenit centrul observațiilor medicale curente, precum și al descoperirilor recente din domeniul științelor medicale generaliste și al neurofiziologiei. În contextul acestei noi și extinse viziuni, sintagma *durere și suferință conștiente*, care este folosită, de regulă, în analiza de specialitate din medicina legală, în proceduri și în jurisprudență, poate fi privită mai cuprinzător și redenumită *conștiință a durerii și suferinței*. O atare abordare a durerii și a tratării acesteia din perspectiva conștiinței este reiterată pe tot cuprinsul acestei cărți.

De-a lungul vremii, cercetători și specialiști ai dezvoltării tehnologice din societățile umane au observat că descoperirea unor idei și abordări inovative precede cu mult acceptarea și aplicarea lor pe scară largă, înlocuind practici vetuste și mai puțin eficiente. În mod obișnuit, practicile și abordările învechite nu sunt înlocuite cu „ceva mai bun” până când oamenii nu sunt copleșiți de probleme ce amenință societatea ca întreg. Din perspectiva abordărilor medicamentoase ale durerii, un astfel de moment este și cel prezent. Poate că a venit, în sfârșit, timpul să îmbunătățim vechea abordare și toate problemele medicale și sociale ce o însoțesc.

Din fericire, medicina alternativă pune la dispoziția noastră o întreagă constelație de posibilități, cu tratamente nemedicamentoase ale durerii, cu rezultate demonstrate în timp și care sunt în mod constant validate de noile descoperiri din testele clinice moderne.

Această carte oferă baza și dovezile științifice necesare pentru a susține utilizarea medicinei complementare și alternative și a abordărilor naturiste în cazul durerilor cronice și acute, personalizate pentru dumneavoastră, consumatorul de servicii medicale.

.....

INTRODUCERE

Problema durerii

Împreună, noi, autorii, avem peste 40 de ani de experiență în studiul și cercetarea tratamentelor naturiste, nemedicamentoase, ale durerii, ale inflamațiilor și bolilor asociate cu durerea; iar cercetările noi, care confirmă validitatea acestor abordări, cresc în mod exponențial. De fiecare dată când scriem despre acest subiect, se mai descoperă câte ceva înainte ca cerneala să se usuce pe hârtie. Terapiile complementare și cele de tip minte-trup, în general, au o mulțime de aplicații în combaterea afecțiunilor funcționale, cum sunt durerea și bolile cronice.

Durerea și migrena (durerea de cap) sunt, poate, cel mai des întâlnite afecțiuni funcționale ale omului, fiind experimentate de aproape fiecare dintre noi ca dureri acute, la un moment dat, și de milioane de oameni ca stări cronice, episodice sau repetate. De-a lungul istoriei, mare parte din efortul tradițiilor de vindecare a fost investit în analgezie – combaterea durerii – prin descoperirea și dezvoltarea de *materia medica** (opiate, salici-

* În latină, în original, substanțe medicale.

lați* etc.), prin manipularea fizică (de exemplu, îndreptarea oaselor, chiropractică**, osteopatie tradițională, fizioterapie), prin masaj, yoga, acupunctură și abordări minte-trup, de toate acestea ocupându-se lucrarea de față. Vindecarea energetică reprezintă o nouă frontieră, cu toate că rădăcinile ei merg până în Antichitate.

În istoria timpurie a medicinei americane, combaterea durerii, alături de prevenirea decesului, era una dintre cele două mărci esențiale ale „medicinei raționale”. Practicarea medicinei raționale a fost rezultatul Iluminismului scoțian din secolul al XVIII-lea, caracterizat de o avalanșă de împliniri intelectuale și științifice, așa cum se poate vedea, bunăoară, în domeniul economiei, din opera filosofului social Adam Smith. Acest curent a fost transplantat la mijlocul anilor 1700 în ceea ce pe atunci se numea „Coloniile americane” de către doctorii Morgan și Hutchinson de la Universitatea din Edinburgh, sosiți la College of Philadelphia (astăzi, Universitatea din Pennsylvania); aici a luat naștere, în 1765, printr-un decret al guvernatorului colonial John Penn, prima școală de medicină din ceea ce urma să devină, mai târziu, Statele Unite. Ce a urmat este istoria medicinei americane.

* Salicilații sunt săruri ale acidului salicilic, cu acțiune antipiretică (de scădere a febrei), analgezică, antiinflamatoare și antireumatică.

** Terapie concentrată asupra problemelor de funcționare sau de structură ale coloanei vertebrale, ce implică o serie de proceduri manuale ce au ca scop normalizarea și prevenirea diverselor disfuncții.

Astăzi, durerea este înțeleasă ca o afecțiune dinamică, nu ca o realitate patologică statică sau ca o deficiență. Și deși vindecarea sau înlăturarea unei leziuni dureroase pot elimina durerea (cu excepția misterioasă a unor fenomene precum sindromul membrului fantomă, experimentat de persoane care au suferit o amputație), ea există în foarte multe alte contexte unde nu avem de vindecat sau de eliminat o deficiență vizibilă sau o anormalitate.

Prin urmare, identificarea și gestionarea durerii, indiferent dacă se fac prin mijloace alternative sau convenționale, trebuie să se regăsească în interacțiunile dintre minte și trup, dintre medic curant și pacient și dintre pacient și terapie.

Durerea este un fenomen subiectiv, prin urmare și ameliorarea ei este subiectivă, rămânând totuși corelată cu un nivel ridicat de satisfacție a pacientului. Abordările minte-trup se dovedesc de succes în gestionarea durerii. Principiul cartezian al separării minții de trup, aparținând secolului al XVII-lea, a reprezentat o adaptare artificială la înțelegerea filosofică limitată a sănătății și vindecării, care a prevalat atât de mult timp. Această noțiune perimată a separației, ce încă supraviețuiește în medicina occidentală (fără a fi o componentă a tradițiilor medicale din Asia antică, după cum vom arăta ceva mai încolo, în această carte), influențează, pesemne, felul în care suntem condiționați de experiență și cel în care articulăm durerea. În societățile tradiționale din Africa sau din altă parte, durerea mintală este adesea „somatizată” într-o zonă specifică a corpului și se

manifestă ca durere localizată precis, și nu ca o stare mintală generală.

Corpul unitar se comportă, transgresând bariera dintre creier-corp, ca un organ al conștiinței, prin intermediul mișcării „moleculelor emoției”, ca în teoria postulată de regretatul neurolog Candace Pert. În acest scenariu, distincțiile minte-trup încep să-și piardă sensul. O „presimțire”^{*} chiar este resimțită în stomac. Și ceva din durerea difuză asociată, de pildă, cu sindromul oboselii cronice și cu fibromialgia ar putea reprezenta, în ultimă instanță, o reacție condiționată ale cărei origini se află în altă parte.

Eliminarea cu succes a durerii și tratarea altor probleme neurologice nu mai pot fi concepute în termenii tratament alternativ *versus* tratament convențional. Metoda eficientă ar trebui considerată, pur și simplu, tratamentul bun.

Problema dumneavoastră,
durerea dumneavoastră

Durerea este lucrul de care majoritatea pacienților li se plâng medicilor. Pacienții cu dureri cronice care suferă și de alte probleme neurologice se simt neajutorați și frustrați. Întâmplările și poveștile legate de suferința lor sunt nenumărate și ridică în continuare probleme tuturor celor preocupați de starea de sănătate și de bine a omului.

^{*} *Gut feeling*, în original. *Ad litteram*, expresia idiomatică s-ar traduce ca „senzație în stomac”, de aici derivând și jocul de cuvinte intraductibil.

Partea I

TEHNICI MINTE-TRUP PENTRU TRATAREA DURERII

.....

1

Durerea și tipul emoțional

Actuala epidemie de uz și abuz de analgezice cu prescripție medicală din Statele Unite a condus la adoptarea unor măsuri guvernamentale menite să reducă dependența și riscul abuzului cu astfel de narcotice. În 2015, după un secol de ameliorare a sănătății generale și de declin al ratei mortalității în rândul femeilor din această țară, Urban Institute (Institutul Urban) a publicat un studiu ce indică creșteri dramatice ale ratei mortalității la femei, cauzate, în principal, de folosirea analgezicelor periculoase. Probabil și mai șocante sunt datele oferite de National Academy of Sciences (Academia Națională de Științe), analizate de laureatul Premiului Nobel în economie în 2015, Angus Deaton, care indică faptul că rata mortalității în rândul populației albe de vârstă mijlocie, aparținând clasei de mijloc, a crescut cu 22% numai în ultimii 15 ani¹. Cauza principală a morții în acest eșantion de populație este supradoza de narcotice și de alcool, fie intenționată, fie accidentală. La niciun alt grup din întreaga lume, în epoca modernă, nu s-a mai întâlnit o creștere a ratei mortalității de asemenea proporții și, din punct de vedere istoric, nicio altă populație nu a mai înregistrat

o creștere atât de spectaculoasă a ratei mortalității într-un interval atât de scurt, decât în cazuri de epidemie sau dezastre ecologice de proporții mondiale.

În plus, analgezicele eliberate fără rețetă, atât de populare, cum este acetaminofenul (Tylenol, Panadol), sunt de mult recunoscute drept cauza principală a insuficienței hepatice fatale în Statele Unite; fapt și mai grav, conform cercetărilor recente, aceste medicamente nici măcar nu sunt eficiente în tratarea durerii lombare sau a altor afecțiuni dureroase curențe.

Ce este durerea?

Durerea este un fenomen perceptiv complex și produsul dinamic al mai multor circuite neuronale, semnalele de durere fiind transmise, prin intermediul unor receptori nervoși specializați, de la un neuron la altul și procesate, în final, la nivelul centrilor cortexului cerebral. Până de curând, doctorii și cercetătorii afirmau că nu pot localiza în creier un „centru al durerii” specific. Totuși, într-un studiu din 2015, savanții de la Universitatea Oxford din Anglia au identificat o zonă a durerii – sau un centru al acesteia – în creier, localizată în cortexul insular posterior dorsal (partea de sus a creierului). Activitatea din această zonă a creierului corespundea intensităților durerii raportate de participanții la studiu. Cercetătorii au reușit să identifice această zonă cu ajutorul unei noi metode de înregistrare a activității creierului, ce permite analizarea unor stări cerebrale mai

complexe. Rezultatele ar indica posibilitatea controlării percepțiilor dureroase direct în creier².

Durerea acută este rezultatul leziunilor active ale țesuturilor și al eliberării mediatorilor chimici și inflamatorii ai durerii la nivelul oricărui țesut somatoestezic. Stările de durere cronică pot rezulta dintr-o multitudine de procese diferite, ce au loc la nivelul țesuturilor sistemului nervos central sau periferic. Durerea cronică poate fi și rezultatul unei funcționări anormale a „generatorului” durerii centrale sau periferice. Acest tip de durere este în general numit durere neuropată.

Granița personalității

Din fericire, există alternative sigure, naturale și convenabile pentru vindecarea durerii, care astăzi ni se oferă pe tavă și pe care le socoteam ascunse, deși se aflau în fața noastră. Mai întâi, pentru a descoperi care dintre metodele naturale minte-trup este cea mai indicată pentru dumneavoastră, este important să înțelegeți un indicator psihometric dezvoltat pe parcursul mai multor decenii la Tufts University Medical Center (Centrul Medical al Universității Tufts) din Boston, de regretatul Ernst Hartmann, licențiat în medicină; acest indicator este numit „tipul graniței personalității”. Aplicarea practică a acestui concept are legătură cu scalele susceptibilității sau sugestibilității hipnotice, dezvoltate în ultimul secol de psihiatrul american Herbert Spiegel, ce s-au dovedit utile pentru a prezice care zece procente dintre pacienți sunt avantajați de hipnoză, care zece

procente rămân neafecțați de hipnoză și care optzeci de procente se află între aceste două extreme. Micozzi și colegul său Michael Jawer au patentat sintagma *tip emoțional* pentru scara psihometrică a tipurilor de granițe a lui Hartmann și au adaptat-o pentru predicția sensibilității fiecărei persoane la diverse tipuri de tratament alternativ, nemedicamentos. Instrumentele interactive care vă vor ajuta să vă identificați specificul individual și tipul psihometric emoțional, împreună cu o evaluare menită să coreleze tipul dumneavoastră cu cele mai eficiente tratamente disponibile în prezent, vă sunt oferite în acest prim capitol.

Două adevăruri esențiale pe care trebuie să le cunoașteți înainte de a continua lectura acestei cărți sunt următoarele: (1) majoritatea durerilor cronice rezultă atât din receptarea semnalelor dureroase de către senzorii durerii din corp, cât și din perceperea și procesarea senzației dureroase la nivel mintal, prin intermediul circuitelor neuronale din creier și al diferitelor niveluri de conștiință; și (2) receptarea și percepția durerii se realizează într-o buclă de feedback, fiecare dintre cele două agravând-o neîncetat pe cealaltă, până când durerea cronică se instalează permanent. Multitudinea de terapii minte-trup expuse în această carte sunt, fiecare în parte, eficiente pentru cele mai multe afecțiuni corelate cu durerea cronică, deoarece vizează aceste relații vitale și buclele de feedback dintre minte și trup. Totuși nicio terapie minte-trup nu funcționează la fel de bine pentru toate persoanele cu dureri cronice.