

LİZ BURBO

BƏDƏNİN DEYİR:

Özünü sev

Narahatlıqların, xəstəliklərin lüğəti və onların ismarışları



Fransızcadan tərcümə:
Vüsalə Yarıyeva



QANUN NƏŞRİYYATI

LISE BOURBEAU

TON CORPS DIT:

Aime-toi

Le dictionnaire des maux et maladies et leurs messages



İstənilən fiziki problem yalnız qeyri-şüuri olan emosional və zehni problemin əksidir. Yəni bədən sevgi və harmoniya yoluna qayıtmaq üçün xəbərdarlıq edir. Müəllifin son on beş il ərzində apardığı araşdırma və müşahidələrin toplusu kimi oxucuya təqdim olunan bu kitabın məqsədi hər bir insana həm özünün, həm də yaxınlarının həkimi olmasında köməklik göstərməkdir.

Kitabda tövsiyə olunan üsullardan istifadə edərək fiziki və ruhi cəhətdən sağlam həyat yaşaya bilərsiniz.

LISE BOURBEAU
LİZ BURBO

TON CORPS DIT: AIME-TOI
BƏDƏNİN DEYİR: ÖZÜNÜ SEV

Janr: populyar psixologiya, şəxsi inkişaf

Yaş qrupu: 12+

Ölçü: 145x215 mm

Cild: yumşaq

Səhifə sayı: 544

Naşir:	Şahbaz Xuduoğlu
Fransızcadan tərcümə:	Vüsalə Yarıyeva
Redaktor:	Dürdanə Ramazanlı
Korrektorlar:	Bəsti Məmmədova, Ayxan Ayvaz
Mətn dizaynı:	Aytac Abdulova
Qapaq dizaynı:	Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212-42-37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-606-84-3

© Qanun Nəşriyyatı, 2026
Copyright © Lise Bourbeau, 1997

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri “Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

TƏŞƏKKÜRLƏR

Mənə metafizikanı öyrədən hər kəsə, xüsusən də bu ecazkar kəşflə tanış edən ilk metafizikə – ABŞ-dən olan Luiza Heyə təşəkkürlər.

Uzun illərdir mənimlə bərabər işləyən, narahatlıqlar və xəstəliklərin deşifrəlmə üsullarını təkmilləşdirməkdə yardımçı olmaq üçün hər zaman yanımda olan “Bədəninini dinlə” komandasına təşəkkürlər.

Bütün kitablarımın ərsəyə gəlməsində göstərdiyi təşviq və dəyərli köməyə görə “Éditions E.T.C.”nin baş meneceri Jan-Pyer Qanyona çox təşəkkür edirəm. Kitablarımın tərtibatındakı yaradıcı işinə görə isə Monika Şeldsə təşəkkürlər.

Sağlamlıq mövzusu ilə maraqlanan və bu kitabda təsvir olunan xəstəliklərin fiziki təsviri üçün məsləhətçim olan doktor Lük Lüp-yenə də xüsusi təşəkkürlər.

Nəhayət, verilən mesajları aldıqdan sonra əldə olunan sağalma şəhadətləri sayəsində mənə bu kitabın böyük bir hissəsini yazmağa stimül verən “Bədəninini dinlə” seminarlarının bütün iştirakçılarna xüsusi TƏŞƏKKÜRLƏRİM VAR!

Liz Burba

Mündəricat

Giriş.....	11
Mənə tez-tez verilən bəzi suallar	22
 Bu kitabdan necə istifadə etməli?	27
 Narahatlıq və xəstəliklərin əlifba sırası ilə sıralanmış metafizik və spiritual mənası	29
 Nəticə	513
 Barışıq və özünü bağışlama	515
 Əlavə təkliflər	518
 Təvsiyə olunan kitablar.....	523
 İndeks	528

***Kimsə özünə sağlamlıq arzulayırsa,
əvvəlcə ondan xəstəliyinin səbəblərini
aradan qaldırmağa hazır olub-olmadığını
soruşmaq lazımdır. Yalnız bundan sonra
ona kömək etmək mümkündür.***

Hippokrat

KOMEDON	279
KONYUNKTİVİT	279
KONN (Sindromu)	280
KONTUZİYA	280
KÖRPÜCÜK SÜMÜYÜ	280
KRAMP	282
KRON (Xəstəlik)	283
KRUP	283
KUPEROZ	284
KUŞİNQ	284
KUŞİNQ SİNDROMU	284
KUTİKULLAR	284
KÜRƏK (Ağrı)	284
QABAR	289
QABIRĞA (Sınıq)	289
QALXANABƏNZƏR VƏZİ (Problemlər)	289
QAN (Problemlər)	292
QAN DÖVRANİ (Problemlər)	294
QAN QUSMA	294
QANQREN	295
QANAXMA	295
QARIN (Ağrı)	295
QARA NÖQTƏLƏR (Komedonlar)	297
QARACİYƏR (Problemlər)	297
QASIQ (Qasıqda ağrı)	300
QASTRİT	300
QASTROENTERİT	300
QASTRO-EZOFAGEAL (reflüks)	300
QAŞINMA	301
QAŞINTI	302
QAZ	302
QƏBİZLİK	302
QƏFİL AĞRI	304
QƏZA	306
QICOLMALAR	308
QICIQLANMIŞ BAĞIRSAQ SİNDROMU	310
QICIQLANMIŞ BAĞIRSAQ	310

QIÇ (Ağrı)	311
QIZDIRMA	312
QIZDIRMA (xəstəlik)	313
QIZDIRMA QABARCIĞI	315
QIZILCA	316
QIÇS	316
QLAUKOMA	319
QLOBULLAR (Problemlər)	320
QOCALIQ	322
QOL (Ağrı)	323
QOTURLUQ	326
QRİP	326
QUDUZLUQ	327
QULAQDA CİNGİLTİ	329
QULAQLAR (Problemlər)	329
QURU GÖZLƏR	332
QUSMA	332
QUSUNTU	332
LABİRİNTİT	333
LARİNGİT	334
LAYM (Xəstəlik)	336
LENTŞƏKİLLİ QURDLAR	339
LEYKEMİYA	339
LEYKOPENİYA	339
LEYKOREYA	339
LİMFA SİSTEMİ (Problemlər)	341
LİPOMALAR	341
LORDOZ	341
LUMBAQO	343
LUPUS	343
MENTAL SƏBƏBLƏR (qorxu və inanclar)	345
MALYARIYA (PALUDİZM)	346
MANİYA	346
MANİAKAL-DEPRESSİV PSİXOZ	346
MARFAN (Xəstəlik)	346
MASTİT	346
MASTOİDİT	347

MAŞIN, HAVA VƏ DƏNİZ XƏSTƏLİYİ.....	347
MELANOMA	347
MENYER (Sindrom).....	347
MENİNGİT.....	348
MENOPOZ (Problemlər)	349
MENORRAGİYA	352
MENSTRUASIYA (Problemlər)	353
MENTAL SƏBƏBLƏR (qorxu və inanclar).....	354
METRORRAGİYA.....	355
METEORİZM	355
MENTAL SƏBƏBLƏR (qorxu və inanclar).....	355
MƏDƏ (Problemlər)	356
MENTAL SƏBƏBLƏR (qorxu və inanclar).....	357
MƏDƏ (Xoralar)	358
MƏDƏDƏ QICQIRMA.....	358
MƏDƏALTI VƏZİ.....	359
MƏXMƏRƏK	359
MİQREN	359
MENTAL SƏBƏBLƏR (qorxu və inanclar).....	360
MİALGİYA	361
MİOKARD.....	361
MİOPİYA.....	362
MENTAL SƏBƏBLƏR (qorxu və inanclar).....	362
MONONÜKLEOZ	363
MÖVSÜM TƏSİRİ (Sindrom).....	363
MENTAL SƏBƏBLƏR (qorxu və inanclar).....	364
NARAHATLIQ.....	365
NARKOLEPSİYA.....	366
NEFRİT	367
NEFROZ.....	367
NEVRALGİYA	367
NEVROZ	369
NƏFƏS (Pis qoxu).....	370
NƏFƏS DARLIĞI	372
NƏFƏSALMA PROBLEMLƏRİ.....	372
OBSESSİYA	373
OKSİURİAZ	373

ON İKİ BARMAQ BAĞIRSAĞIN XORASI	373
ONURĞA SÜTUNU (Problem)	374
OLİQURİYA	374
ORAL HERPES.....	374
ORQAZM.....	374
ORTA BARMAQ	375
OSLER (Xəstəlik).....	376
OSTEOPOROZ.....	376
OTALGİYA	376
OTİT	376
OTOİMMUN (Xəstəlik)	376
OTURAQ SİNİR (Ağrı)	377
OYNAQLAR (Problemlər)	377
OYNAQLARDA SƏRTLİK.....	378
ÖD KİSƏSİ (Problemlər)	379
ÖDEM	379
ÖRƏ	380
ÖSKÜRƏK.....	381
ÖZOFAGİYA (Problemlər)	382
ÖZOFAGİT	383
ÖZÜNDƏNGETMƏ	383
PAGET (Xəstəlik)	385
PAGET (Sümük xəstəliyi)	385
PANARİSİYA.....	385
PANKARDİT	385
PANKREATİT.....	386
PARANOYA	386
PARAZİTLƏR.....	386
PAREZİYA.....	388
PARİNO (Sindrom)	388
PARKİNSON (Xəstəlik)	388
PAROTİT	390
PAROTİT	390
PELLAQRA.....	392
PENİS (Problemlər)	392
PERFORASİYA.....	393
PERİKARDİT.....	394

PERİTONİT	394
PEYSƏR (Ağrı)	396
PİORREYA.....	396
PİNEAL (VƏZİNİN problemləri)	396
PİYLƏNMƏ.....	396
PLEVRİT.....	399
PNEVMONİYA	399
POLİOMİELİT.....	399
POLİP	400
PODAQRA	400
POTT (Xəstəlik)	401
PREMENSTRUAL (Sindrom)	402
PRESBİOPİYA.....	402
PROLAPS.....	403
PROSTAT (Problemlər)	404
PRURİT.....	406
PSORİAZ.....	406
PSİXOZ	407
PTOZ	409
RAXİTLİK	411
REQURQİTASİYA.....	412
REKTUM (Problemlər)	413
RETİNİT.....	413
RETT (Sindrom).....	413
REYNO (Xəstəlik).....	415
REVMATİZM.....	415
RİNİT	416
ROGER (Xəstəlik)	416
ROZEOL.....	416
SAYIQLAMA.....	417
SAÇ (Tökülmə)	417
SAÇ (Problemlər)	418
SALPİNGİT.....	420
SAMAN QIZDIRMASI.....	420
SANCMA	420
SARILIQ.....	420
SAXTA DOĞUŞ.....	421

SELLÜLİT	421
SENİL DEMENSİYA.....	422
SEPTİSEMİYA.....	423
SƏPGİ.....	423
SƏS (Batma).....	423
SƏS TUTULMASI	423
SİNİQ	423
SİLİKOZ.....	424
SİNÜZİT	424
SİNƏ (Ağrı).....	425
SİNƏ ANĞİNASI.....	426
SİDİK KİSƏSİNİN ENMƏSİ	426
SİDİK QAÇIRMA	427
SİDİK İNFEKSİYASI	427
SİDİK SAXLAMAZLIQ	427
SİDİK YOLLARI İLTİHABI	427
SİDİK KİSƏSİ (Problemlər)	427
SİNKOP.....	428
SİFİLİS	428
SİFƏT (Problemlər)	429
SİRKULYASIYA PROBLEMLƏRİ.....	430
SİRROZ	430
SİSTİT	431
SİSTOSEL	432
SİYATİK AĞRI	433
SKARLATİN	435
SKLERODERMA	435
SKOLİOZ	436
SKORBUT	436
SOMNAMBULİZM	437
SONSUZLUQ.....	438
SOYUQLUQ (DONMA).....	440
SPAZMOFİLİYA	441
SPLİNİT.....	441
STRABİZM	442
STUPOR	444
SU YİĞİLMASI.....	444
SÜMÜKLƏR (Problemlər).....	444
ŞƏKƏRLİ DİABET	447

ŞERMAN (Xəstəlik).....	449
ŞİŞ	450
ŞİŞLƏR.....	450
ŞİŞKİNLİK.....	450
ŞİŞMİŞ QANQLIQLAR.....	452
ŞİŞMİŞ ADENOİDLƏR	453
ŞİZOFRENİYA	453
ŞÜLLER (Xəstəlik)	454
TAXİKARDİYA.....	455
TENDONİT.....	455
TENİAZ	456
TETANUS.....	456
TƏRLƏMƏ (Problem)	457
TƏZYİQ.....	459
TİMUS (Vəzi ilə bağlı problemlər)	459
TİNNİTUS	459
TİTRƏMƏ	461
TONZİLLİT	461
TORTİKOLİS	463
TOPUQLAR (Problemlər).....	463
TÖRƏMƏLƏR	463
TROMBOSİTLƏR (Azalma).....	465
TROMBOZ.....	465
TURETTA sindromu	465
TÜKƏNMİŞLİK	467
TÜKLÜLÜK.....	469
TÜKLƏR.....	470
TÜPÜRCƏK (Vəzilərlə bağlı problemlər)	471
TÜPÜRMƏ	473
UŞAQLIQ MİOMASI.....	475
UŞAQ XƏSTƏLİKLƏRİ.....	476
UŞAQLIQ BORULARI (Problemlər)	478
UREMİYA.....	479
URETERİT	479
UTERUS (Problemlər)	479
UYUŞMA	481
ÜRƏK (Problemlər)	483
ÜRƏK (Ağrılar)	485
ÜRƏK AĞRISI.....	485

ÜRƏKBULANMA	485
ÜRƏK DÖYÜNTÜLƏRİ.....	486
ÜZ (Problem)	486
VAGİNA (Problemlər).....	487
VAGİNİT	488
VARİKOZ.....	488
VARİKOZ GENİŞLƏNMƏSİ.....	490
VƏRƏM.....	490
VƏTƏRLƏR (Yırtılma)	490
VƏZİFƏ YORĞUNLUĞU	491
VENALAR (Problemlər)	491
VERTİQO	491
VİRUS.....	492
VİTİLİQO	494
VULVAR VESTİBULİT.....	494
YADLIQ HİSSİ	497
YANAQ (Ağrı)	497
YANÇAQLAR (Ağrı)	497
YANIQ	498
YARALANMA	499
YARA SAĞALMASI	499
YATALAQ (Qızdırma).....	501
YELÇİÇƏYİ	501
YERİNİ İSLATMA	501
YİRTIQ.....	501
YORĞUNLUQ (Xroniki yorğunluq sindromu).....	502
YUMURTALIQLAR (Problemlər).....	504
YUXU (Problemlər)	506
YUXU XƏSTƏLİYİ	506
YUXUSUZLUQ	506
YÜKSƏK TƏZVİQ.....	506
ZƏHƏRLƏNMƏ	507
ZƏİFLİK.....	507
ZİYİL	508
ZOB	508
ZONA	508
ZÖKƏM	509
ZÖHRƏVİ XƏSTƏLİKLƏR	511

Liz Burbo – kanadalı müəllif və təlimçi. 1941-ci ildə Kanadanın Kvebek şəhərində anadan olub.

1966-cı ildə satış sahəsində karyerasına başladı və çox keçmədən Kanadada fəaliyyət göstərən beynəlxalq bir şirkətin ən yaxşı regional meneceri oldu; bu vəzifəni 1982-ci ilə qədər qoruyub saxladı. Həmin 16 il ərzində o, 40.000-dən çox insana təlim keçib, motivasiya verib və onların potensiallarını dərk etməsinə kömək edib.

O, kitablarını özü nəşr etmək qərarına gəlib və 1987-ci ildə “Écoute Ton Corps” (“Öz bədənini dinlə”) nəşriyyatının və beynəlxalq məktəbin əsasını qoydu. Bu məktəb hazırda dünyanın 20-dən çox ölkəsində fəaliyyət göstərən ən böyük şəxsi inkişaf institutlarından biridir. Artıq 1 milyondan çox insan onun seminarlarında iştirak edib.

Şəxsi inkişaf və psixologiya mövzusunda yazılmış kitabları ona dünya şöhrəti qazandırır. Kitabları 40-dan çox dilə tərcümə olunub.

Liz Burbo illər boyunca minlərlə seminar, təlim və master-klass keçirmiş, insanların öz bədənlərini, emosiyalarını və həyatda başlarına gələn və təkrarlanan hadisələri daha dərinlən anlamasına kömək etmişdir. Onun yanaşması sadə və praktiki olması ilə seçilir: o, psixoloji anlayışları gündəlik həyatın konkret nümunələri ilə izah edərək insanların öz davranış və inanclarını daha asan anlamasına şərait yaradır.

Liz Burbo və onun yüksək ixtisaslı komandasının sayəsində “*Öz bədənini dinlə*” fəlsəfəsi artıq 22 ölkədə və 10 dildə tədris olunur.

Bu məktəb bu gün dünyanın ən böyük fransızdilli şəxsi inkişaf məktəbi hesab edilir.

Müəllifin Qanun nəşriyyatında dərc olunan kitabları:

“Öz bədənini dinlə: Yer üzündəki ən böyük dostunu” (1987)

“Özün olmağa mane olan 5 yara” (1994)

Müəllifin digər əsərləri:

“Qui es-tu?” (1993)

“La Guérison des 5 blessures” (2015)

“La Puissance de l’acceptation” (2017)