

الجسم البشري معجزة حقيقية، يشبه الكمبيوتر في قدرته على إصدار الإشارات والتنبيهات لحمايتنا من المخاطر. الصداع، مثلاً، هو إشارة من الجهاز العصبي تحذرننا من التعب والإرهاق. جرح الجلد أو إصابة العظام أو ارتفاع الحرارة كلها إشارات تصدرها الدماغ. من الحكمة أن ننتبه لهذه الإشارات ونفهم معناها، لكي نستجيب لها بشكل مناسب ونحافظ على صحتنا.