

СОХЭР РОКЕД

ЧЕЛОВЕК

КАК ПОБЕДИТЬ ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ
И ВЕРНУТЬ СЕБЕ СИЛЫ, ЭНЕРГИЮ
И РАДОСТЬ ЖИЗНИ

УСТАВШИЙ



 альпина
ПАБЛИШЕР

Сохэр Рокед

**Человек уставший. Как
победить хроническую
усталость и вернуть себе силы,
энергию и радость жизни**

«Альпина Диджитал»

2014

Рокед С.

Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни / С. Рокед — «Альпина Диджитал», 2014

О том, что такое хроническая усталость, современные люди знают не понаслышке. Стрессы, интенсивная работа, избыток информации вкупе с недостатком свободного времени — такой груз ежедневно ложится на плечи миллионов. Мы пытаемся сопротивляться, но ресурсы организма безграничны. Силы покидают нас, и вот однажды мы осознаем, что совершенно измочалены и больше всего на свете хотим не новых свершений и открытий, а хотя бы просто выспаться. Но, увы, для этого просто нет времени... О том, как справиться с усталостью, восстановить активность, поправить здоровье и набраться энергии, не отправляясь в длительный отпуск, рассказывает Сохэр Рокед — одна из ведущих американских специалистов в области интегративной медицины и семейный врач с большим опытом работы. В книге, написанной в доверительной манере и с изрядной долей юмора, рассказано о причинах хронической усталости и дана пошаговая стратегия избавления от нее. Также автор делится с нами рецептами вкусных и полезных блюд, насыщающих энергией, простой и эффективной гимнастикой на основе йоги и интересными тестами, помогающими определить, насколько вы утомлены. Если вы чувствуете, как сильно устали за последнее время, эта книга для вас.

© Рокед С., 2014

© Альпина Диджитал, 2014

Содержание

Введение	6
Маленькие перемены – большой результат	8
Оценка текущей степени здоровья	9
Чем я могу вам помочь	10
Глава 1	12
У меня это наследственное...	14
Наш внутренний источник энергии	15
Проверка энергетического здоровья	16
Результаты	21
Глава 2	22
Железодефицитная анемия	23
Анемия вследствие нехватки фолиевой кислоты или витамина В12	25
Сахарный диабет	26
Апноэ сна	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Сохэр Рокед

Человек уставший. Как победить хроническую усталость и вернуть себе силы, энергию и радость жизни

Переводчик *Ирина Матвеева*
Редактор *Анастасия Быкова*
Руководитель проекта *О. Равданис*
Корректоры *Е. Чудинова, М. Смирнова*
Компьютерная верстка *К. Свищёв*
Дизайн обложки *М. Лобов*

© Dr Sohère Roked

First published by Vermilion in 2014, an imprint of Ebury Publishing, A Random House Group Company.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2015

© Электронное издание. ООО «Альпина Диджитал», 2015

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *

Эта книга поможет:

- узнать причины возникновения хронической усталости, ее симптомы и последствия;
- восполнить недостаток сил и улучшить самочувствие при помощи предлагаемой автором несложной и эффективной пошаговой методики;
- повысить качество жизни, достичь внутренней гармонии, прекрасно выглядеть и чувствовать себя моложе и счастливее.

Посвящаю эту книгу маме и папе. Без их любви, поддержки и самопожертвования я не стала бы тем, кем сегодня являюсь. Папа, я выбрала профессию благодаря тебе, и если мне удастся стать хотя бы в половину таким же хорошим врачом и человеком, как ты, будет здорово.

Введение

Почему все вокруг вечно такие уставшие? Как семейный врач и одна из представительниц Национальной службы здравоохранения Великобритании, я то и дело задаюсь этим вопросом. Почему многие мои пациенты постоянно чувствуют себя утомленными? Почему так измотаны все мои друзья? Черт, из-за чего я сама настолько устаю, что отменяю пятничные вечерние походы в бар ради того, чтобы упасть на диван и отключиться, хотя нет еще и одиннадцати?

Помню, как в 2008 г. мы с моей коллегой, попивая кофе, чтобы продержаться до конца смены, беседовали о том, как сильно мы обе устаем. Я как бы между прочим заметила, что уже привыкла к мысли «придется жить с усталостью до конца дней» и теперь осталось только окончательно с ней смириться. Коллега была удивлена тем, как философски я отношусь к этой проблеме — будто приговоренная к казни, безропотно принимающая свою судьбу.

Так что же произошло между 2008 и 2014 гг.? Что заставило меня развернуться на 180 градусов и строчить сейчас книгу о победе над усталостью?

Работая семейным врачом, я часто слышу от пациентов жалобы на слабость и утомление, возникающие при отсутствии явных нарушений здоровья. Я называю это «проблемой образа жизни»: она сильно влияет на качество жизни, но ее невозможно выявить ни при стандартном медицинском осмотре, ни по результатам анализа крови. Симптомы, безусловно, есть, однако какого-либо общепринятого лечения не существует. Некоторые мои пациенты даже плакали: они были настолько обессилены, что не могли ухаживать за детьми или вставать на работу по утрам. Излишне говорить, что качество их жизни существенно снизилось.

Было ужасно жаль видеть моих пациентов в таком состоянии, но я не понимала, как им можно помочь. Случайно узнав об интегративной медицине, я осознала: мое призвание – стать специалистом именно в этой области. Интегративная медицина широко применяется в США и Австралии, ее преподают в медицинских учебных заведениях, она также включена в программы медицинского страхования этих стран. Но в моем вузе не было такого направления. Я уверена, что большинство хороших врачей пытается применять комплексный подход, учитывая образ жизни и социальную среду пациента, но о степени влияния этих факторов на здоровье и самочувствие человека нам никто не рассказывал. Возможно, это связано с проблемами финансирования медицинского обслуживания в Великобритании, однако я надеюсь, что в будущем интегративное направление будет развиваться. Если говорить обобщенно, то оно использует лучшее из западной и восточной медицины, опираясь на научные доказательства и обеспечивая поистине «полное» здравоохранение – всесторонне подходя к обследованию человека. Глядя на слабо выраженные негативные симптомы усталости и утомленности у пациента, я пытаюсь найти способ для восстановления баланса в организме до того, как ситуация ухудшится и перерастет в болезнь.

В Великобритании существует всего десяток квалифицированных специалистов по интегративной медицине, и я, как одна из них, работаю со многими частными клиентами, помогая им достичь оптимального

уровня здоровья. Мой прием подразумевает подробную и всестороннюю консультацию, на которой я обследую человека как единое целое, учитывая все факторы, влияющие на его здоровье и благополучие. В отличие от обычного семейного врача меня не останавливает отсутствие симптомов какой-либо конкретной болезни, если самочувствие моего пациента не улучшается. Я стремлюсь помочь человеку научиться контролировать его собственную жизнь, чтобы не допустить развития недугов и полностью восстановить здоровье. Отчасти моя роль заключается в изучении питания и физической формы пациента, его подверженности стрессам, в проверке химического и гормонального дисбаланса, работы пищеварительной системы и уровня интоксикации организма.

Будучи одновременно семейным врачом, представителем Национальной службы здравоохранения Великобритании и специалистом по холистической медицине, я могу показать вам, как сохранить и укрепить здоровье, внося в жизнь небольшие изменения, благодаря которым вы сможете контролировать свое самочувствие и добиться максимального для себя эффекта. Я настолько уверена в своей программе, что могу обещать: если вы последуете ей, то будете чувствовать себя фантастически, выглядеть моложе, придете в отличную форму и ощутите достаточную энергию, чтобы наслаждаться жизнью в полной мере. Есть кто-нибудь, кто этого не хочет?

Маленькие перемены – большой результат

Это так же просто, как правильно питаться, пить больше воды, справляться со стрессом и выполнять физические упражнения? В большинстве случаев – да. Но я знаю много пациентов, которые, делая все это, продолжают страдать от усталости. В таких случаях следует обратить внимание на другие нарушения, влияющие на здоровье. Эта книга подскажет вам, как это сделать. Мы все очень занятые люди, поэтому я собираюсь предложить вам такие советы, которые как можно гармоничнее впишутся в вашу повседневную жизнь.

Рекомендую вам прочитать книгу от начала до конца, а затем определить, какие главы вызвали в вас наибольший отклик, и начать именно с содержащихся в них советов. Кроме того, можно пройти тест на уровень жизненной энергии в главе 1, выяснить, по каким пунктам вы набрали высший балл (а значит, больше всего нуждаетесь в помощи), и самое пристальное внимание обратить именно на них. Не спеша переварите информацию и начните вносить изменения, когда почувствуете, что готовы к ним и в состоянии что-то сделать для них. Это не какое-то мимолетное увлечение, это на всю жизнь, так что не торопитесь.

Оценка текущей степени здоровья

Я написала эту книгу для того, чтобы напомнить людям кое о чем очень важном:

Вы должны заботиться о собственном здоровье, как никто другой. Именно ВЫ должны стать лучшим специалистом по своему самочувствию, и именно ВЫ несете за него полную ответственность.

Да, *ВЫ!* Ваш участковый врач и другие медработники могут подсказать вам направление, в котором стоит двигаться, но окончательный выбор всегда за вами. Похоже на расширение прав и возможностей, правда?

Первый шаг нашего плана – максимально честно оценить состояние ваших сегодняшних запасов энергии, степени здоровья и самочувствия. Осознав, на какой ступени вы сейчас находитесь, без критики или негатива, и определив свои позитивные цели в плане здоровья, вы яснее поймете, в каком направлении хотите двигаться и чего желаете достичь.

Предлагаю вам завести тетрадь и записать в ней ответы на следующие вопросы для того, чтобы всегда можно было к ним вернуться:

1. Какие три составляющие вы больше всего хотели бы изменить в своем здоровье? Какие три обстоятельства вы больше всего хотели бы изменить в своей жизни? Как вы думаете, какие ваши действия влияют на здоровье? (Рассмотрите питание, физические упражнения, стрессы, курение, алкоголь и т. д.)

2. Как описанные выше изменения повлияли бы на вас? Как бы вы стали себя чувствовать? Что бы это улучшило?

3. Какие из возможных изменений легко вписались бы в вашу сегодняшнюю жизнь?

4. Насколько счастливым вы себя чувствуете в данный момент и из-за чего?

5. Каков уровень стресса, которому вы подвергаетесь, и от чего он зависит?

6. Как часто вы занимаетесь спортом? Что вам мешает или мотивирует вас?

7. Как вы питаетесь? Что влияет на ваш рацион?

8. Как вы думаете, каким образом ваш нынешний образ жизни повлияет на здоровье в старости?

Чтобы извлечь из этой программы максимальную пользу и стать экспертом в особенностях функционирования своего организма, вы должны быть на 100 % честны. Ответить на некоторые из этих вопросов, возможно, будет трудно, поэтому я хотела бы, чтобы вы посвятили этому заданию неделю: так вам удастся лучше понять нынешнее состояние вашего здоровья и благополучия, прежде чем мы приступим к работе. Верных или неверных ответов здесь не существует.

Предлагаю вам сначала записать только первые варианты, которые сразу придут вам в голову, и затем возвращаться к ним ежедневно на 10–15 минут: таким образом вы сможете подумать, не нуждаются ли они в корректировке, или проверить, не возникли ли у вас новые мысли. В конце недели запишите свои доработанные ответы, и с течением времени вы заметите улучшение ситуации.

Когда вы начинаете понимать, что от вас зависит очень многое, брать под контроль собственное самочувствие и благополучие становится гораздо легче. Сделав этот первый шаг и взяв на себя ответственность, вы отправитесь в путешествие к тому уровню здоровья, о котором так долго мечтали. Я всегда полна решимости помогать своим клиентам становиться настолько здоровыми и энергичными, насколько это возможно с помощью новаторских методов интегративной медицины. Теперь я хочу точно так же помочь и вам – только посредством данной книги.

Начать процесс восстановления своего тела, ума и духа никогда не поздно. Иногда кажется, что наше нынешнее состояние и то «отличное здоровье», к которому мы стремимся, разделяет целая пропасть. Но знайте: я готова поддержать вас и призываю не сдаваться. Стать энергичным и здоровым возможно. Просто идите к цели шаг за шагом, постепенно.

Многие не понимают, что наше самочувствие *напрямую* зависит от того выбора, который мы делаем в отношении своего образа жизни. Например, на здоровье и энергичность влияет питание. Фрукты и овощи дают энергию для тела, а потребляемые нами обработанные продукты сокращают ее запас. Курение, алкоголь и кофеин делают то же самое – равно как и стресс. В то же время релаксация, физические упражнения и потребление нужных пищевых добавок повышают уровень энергии. Кроме того, стоит отметить, что, отказываясь от еды в пользу своей почти круглосуточной работы, вы до основания разрушаете собственные природные ритмы.

Чем я могу вам помочь

Я пишу эту книгу для того, чтобы направить вас по новому пути и улучшить ваше здоровье. С ней вы сможете пройти весь процесс, шаг за шагом. Мне, как и любому человеку, тоже нравятся еда навынос, шоколад и веселые вечеринки, к тому же я реалист, поэтому советую действовать по принципу 70/30. Это значит – вводить новый режим на пять-шесть дней в неделю, а в остальные дни позволять себе немного лишнего. Если состояние вашего здоровья удовлетворительное, вы заметите положительные изменения уже через несколько недель. Если же в настоящее время вы находитесь не в лучшей форме, то я бы порекомендовала вам попробовать относиться к себе поостроже. Обещаю: результат того стоит.

Я знаю, что этот метод работает! Не только потому, что я изучала его и видела его эффект на своих пациентах. Именно им я пользуюсь сама для того, чтобы следить за собственным здоровьем. Могу честно сказать, что в данный момент чувствую себя прекрасно. Но так было не всегда. У меня был избыточный вес, я часто испытывала стресс, страдала от бессонницы и залечивала каждый удар жизни маленькими излишествами. Несколько лет назад у меня возникло ужасное чувство, что жизнь просто несправедлива и ничего уже не изменится. Но потом изменилась я сама. Не сразу, конечно, – постепенно, со временем. Сначала я занялась медитациями и развитием психической вовлеченности, благодаря чему совершенно изменилось мое эмоциональное восприятие. Психическая вовлеченность – это умение жить сегодняшним днем, точнее, осознавать свои ощущения и свое окружение в настоящий момент, вместо постоянных возвращений к прошлому или мечтаний о будущем. Эта техника помогла мне прекратить искать внешние причины для обретения счастья, я поняла, что оно – внутри меня. Благодаря этому я перестала следовать вредным «модным диетам» и сосредоточилась на

более полезном для здоровья изменении образа жизни, увеличив потребление фруктов, овощей, сока и сократив количество сахара, который я так люблю! Сейчас я стараюсь есть обожаемые мной деликатесы в меру. Я решила реже посещать вечеринки, потому что после них всегда чувствовала себя уставшей и изможденной. Раньше я думала, что должна куда-то ходить, чтобы показать всем, какая я веселая и «крутая», но теперь мое мнение изменилось: не нужно никому ничего доказывать, необходимо проводить время так, как мне действительно нравится.

Я перестала общаться с людьми, которые использовали меня и отнимали мою энергию, и теперь предпочитаю дружить лишь с теми, кто по-настоящему меня поддерживает. Я не могу регулярно выполнять физические упражнения, поскольку часто работаю по 15 часов в сутки, но вместо этого я всегда стараюсь совершать пешие прогулки в обеденный перерыв и делать растяжку в промежутках между приемами. Сейчас я нахожусь в хорошей форме, но это произошло не в одночасье. В течение длительного времени я вносила в свою жизнь множество небольших изменений, чтобы не сойти с ума от резких перемен и не бросить все в отчаянии. Теперь могу сказать честно: все кардинально изменилось. Я уверена, что все то же самое может произойти и с вами. Опираясь на собственный опыт, отныне я лечу людей именно так: изучаю пациента как единое целое, обращаю внимание на все аспекты его жизни, желая привести его тем самым к оптимальному состоянию здоровья. Конечно, время от времени я сбиваюсь с режима, потому что слишком занята или ем чересчур много шоколада на протяжении нескольких недель, не заглядывая при этом в спортзал. Но я понимаю, что моя работа над собой далека от завершения, и беру тайм-аут для заботы о себе. Я помню, почему важно уделять внимание своему здоровью, и просто начинаю сначала.

Я рекомендую вам попробовать то, что уже испытала на себе. Я не требую от вас ничего такого, чего не сделала бы сама. Доверьтесь мне. Работайте со мной и позвольте мне поддерживать вас на каждом шагу на этом пути. Если появятся какие-либо научные исследования по поводу рекомендаций, приведенных в книге, я дам вам знать. Вместе мы сможем достичь того уровня энергии, здоровья и той формы, какую вы сами желаете. Давайте же начнем!

Глава 1

Станьте хозяином своего здоровья

Состояние здоровья людей в развитых странах претерпевает кризис. Мы живем дольше, но болеем чаще. Ожирение, сахарный диабет, инсульты и инфаркты приобрели масштабы эпидемии. Службы здравоохранения с трудом справляются с этими заболеваниями, а в некоторых регионах ситуация достигла критической точки.

Исследование, опубликованное в марте 2013 г., показало, что, хотя сегодня мы все и имеем шансы прожить лет до восьмидесяти, наше здоровье стало хуже, мы проводим больше времени в болезнях или в больнице⁽¹⁾. По-моему, довольно грустно. Как семейный врач, я часто бываю в домах престарелых и вижу пожилых, прикованных к постели, или хронически больных людей, у которых осталось мало радостей в жизни. Я не хочу для себя такого будущего.

Национальная служба здравоохранения Великобритании (NHS) очень много делает для граждан страны, однако большинство из нас стали зависимыми от нее и забыли, что в конечном счете только мы сами несем ответственность за собственное здоровье. За годы своей практики я пришла к выводу, что пациенты в целом делятся на две категории. Одни считают, что, если тот или иной метод лечения не предусмотрен NHS, он, скорее всего, не очень хорош и платить за него не стоит. Другие верят в «нетрадиционные» способы – например, иглоукалывание и остеопатию – и недовольны тем, что NHS не учитывает их. В Великобритании к альтернативным методам лечения часто относятся с подозрением и насмешками, в то время как в Америке и Австралии их предлагают как нечто само собой разумеющееся. Люди должны понимать, что наша система здравоохранения прекрасно справляется с лечением неотложных и серьезных проблем со здоровьем, таких как инфаркты и инсульты, и заболеваний, требующих медикаментозного курса или оперативного вмешательства. Но мы также обязаны помнить, что заботиться в известной мере о своем самочувствии должны в первую очередь мы сами, путем изменения образа жизни, а иногда и самостоятельного финансирования лечения ради улучшения собственного благополучия и снижения вероятности возникновения заболевания. Чтобы государственная система здравоохранения работала эффективно, нам всем необходимо стараться уменьшать нагрузку на нее, беря на себя ответственность за свое здоровье и заботясь о себе как можно лучше. Таким образом более нуждающиеся в помощи люди смогут получить необходимое им лечение своевременно. Я считаю, что, даже если вы родились с хроническими заболеваниями, у вас есть все же достаточно возможностей для улучшения своего состояния, просто делайте правильный выбор в жизни. На мой взгляд, никаких оправданий здесь быть не может.

Позвольте привести несколько примеров влияния интегративной медицины на здоровье. Один из зачинателей интегративного здравоохранения в США – доктор Дин Орниш. Он разработал план, который на всей территории Америки входит в программы медицинского страхования и,

⁽¹⁾ Roberts, Michelle. 'UK "fares badly in European health league table"', <http://www.bbc.co.uk/news/health-21654536>.

согласно исследованиям, эффективен при сердечных заболеваниях и раке простаты. Сканирование артерий тех людей, которые следовали этому плану, показало, что «налет» на стенках сосудов, вызывающий стенокардию и сердечные приступы, сократился и полностью устранился. Сканирование желез пациентов свидетельствует, что в течение нескольких месяцев после выполнения ими этого плана рак исчезает. Хотите знать, что это за удивительная программа, способная обратить вспять болезни сердца и рак простаты? В нее входят вегетарианская диета с очень низким содержанием жира, йога, медитация и посещение группы психологической поддержки. Вот и все. Никакого оперативного вмешательства или агрессивных химиотерапевтических препаратов^[2].

Другой пример – уже из Великобритании – это господин Аллан Тейлор. В 76-летнем возрасте у Тейлора был диагностирован рак кишечника, и ему пришлось пройти операцию и химиотерапию. Затем он пришел на обязательный осмотр и обнаружил, что рак образовался уже в другой части кишечника. Врачи сказали ему, что дальнейшее лечение бесполезно, потому что опухоль будет возобновляться в новом месте, и все, что ему остается, – это принимать паллиативную помощь. Но Тейлора такой мрачный прогноз не устроил. Самостоятельно покопавшись в Интернете, он начал следовать найденной им программе, состоявшей из вегетарианской диеты и предполагавшей по меньшей мере десять ежедневных порций фруктов и овощей, употребление абрикосовых косточек, селена, порошка из травы ячменя, куркумы в капсулах и высоких доз витамина С. Через четыре месяца мистер Тейлор пришел на сканирование и выяснил, что никаких следов рака в его теле не обнаружено^[3].

Очевидно, наш организм способен творить чудеса; мы просто должны дать ему для этого правильное топливо.

^[2] Ornish, Dean Dr. *The Spectrum: A Scientifically Proven Program to Feel Better, Live Longer, Lose Weight and Gain Health* (New York: Ballantine Books, 2007).

^[3] Preece, Rob. 'Did this grandfather, 78, really beat "incurable" cancer by just changing his diet?' Sept 2012, Mail Online, <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2204080/Grandfather-incurable-can-cer-given-clear-swapping-red-meat-dairy-products-10-fruit-veg-day.html>.

У меня это наследственное...

Не проходит недели, чтобы я не услышала от какого-нибудь пациента подобных слов. Но знаете что? Удивительное исследование 2009 г., получившее Нобелевскую премию, показало, что гены не являются постоянными и неизменными, как мы думали раньше. Теломеры на конце генов можно укорачивать или удлинять. Чем они короче, тем больше вероятность, что вы быстрее состаритесь и сократите продолжительность своей жизни. А чем теломеры длиннее, тем дольше будет длиться ваша жизнь. Многие факторы, приводящие к уменьшению теломеров, вполне очевидны – это курение, злоупотребление алкоголем или неправильное питание. Самым удивительным открытием для меня было то, что стресс сокращает наши теломеры в той же мере, как курение. Поэтому он так же вреден для вашего здоровья, как и никотин^{4}.

Доктор Дин Орниш обнаружил, что за три месяца участия пациентов в его медицинской программе изменения наблюдались в более 500 генах – гены профилактики болезней «включались», а гены, участвующие в возникновении хронических заболеваний и рака, «выключались». Таким образом, доктор Орниш считает, что гены – это ваша предрасположенность, но не приговор.

Мы часто обращаемся к достижениям в медицине – новым лекарствам, процедурам и технологиям, но истина заключается в том, что огромное влияние на здоровье и благополучие оказывают наши повседневные решения – что съесть, как справиться со стрессом, как долго выполнять физические упражнения, а также то, насколько мы счастливы.

^{4} http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2009/press.html.

Наш внутренний источник энергии

Каждая клетка нашего организма состоит из чистой энергии. Когда мы чувствуем себя хорошо физически, эмоционально и духовно, энергия равномерно разливается по нашему телу, позволяя ощутить прилив жизненных сил. Восстанавливать ее баланс и поток в организме можно при помощи многих методов, относящихся, например, к йоге, буддизму и даосизму. Эффективны в нормализации энергетического потока китайская медицина и иглоукальвание. Энергию, проходящую через наше тело, иногда называют чи, аурами, чакрами или меридианами. Чи – это, как полагают, чистый источник силы, которая течет через нас и наполняет изнутри. Аура – это энергия, окружающая нас; чакры – энергетические центры, расположенные в организме и соответствующие различным органам и эмоциям. Меридианы – энергетические потоки, текущие через тело. Когда наш баланс нарушается, это может сказаться на гормональной системе, повлиять на кровообращение, нарушить химические реакции в организме и отразиться на нервной системе. Методы и приемы, с которыми вы познакомитесь в этой книге, – касающиеся питания, движения или снятия стресса, – помогут вам восстановить внутренние источники энергии. Каждая клетка в нашем теле вибрирует с определенной частотой, и при правильной диете и выполнении других полезных для здоровья действий мы можем пополнить ее баланс.

Проверка энергетического здоровья

Чтобы помочь вам в стремлении повысить уровень энергии, предлагаю пройти следующий тест, оценивающий различные составляющие вашего здоровья, которые в данный момент могут находиться под негативным воздействием. Он был разработан совместно с доктором Марком Аткинсоном, специалистом по интегративной медицине и тренером по психической вовлеченности^{5}. По результатам теста вы определите нужные для себя главы. Или можете читать одну главу за другой, постепенно решая, какие из них наиболее актуальны для вас. Заполните анкету и выясните, в каких пунктах вы набрали самый высокий балл: это поможет вам составить более точный индивидуальный план по улучшению здоровья.

1. КОЛЕБАНИЯ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

В течение последнего месяца:

1. Испытывали ли вы сильное желание съесть что-нибудь сладкое или употребить стимуляторы вроде кофеина или никотина?
 2. Возникали ли у вас проблемы с памятью или спутанность сознания после еды?
 3. Ощущали ли вы упадок сил, снижение настроения или сонливость после еды?
 4. Испытывали ли частые перепады настроения в течение дня?
 5. Набирали ли лишний вес, несмотря на то что следите за питанием?
 6. Жировые отложения сосредоточились в основном в районе вашей талии?
 7. Ощущали ли вы слабость?
 8. Страдали ли от ночной потливости или чрезмерного потоотделения в течение дня?
 9. Испытывали ли слишком сильную жажду?
- ОБЩАЯ ОЦЕНКА:

2. АДРЕНАЛИНОВАЯ УСТАЛОСТЬ

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

В течение последнего месяца:

1. Ощущали ли вы подавленность, беспокойство, перегруженность и/или сильную усталость?
2. Одолевали ли вас тревога, нервозность, раздражительность, страхи или панические атаки?
3. Употребляли ли вы регулярно сахар, кофеин и/или снеки?
4. Испытывали ли длительное головокружение?
5. Ощущали ли бодрость по ночам?
6. Хотелось ли вам соленой пищи, сахара или лакрицы?
7. Образовывались ли у вас темные круги под глазами или возникала особая чувствительность глаз к яркому свету?

^{5} Благодарю доктора Марка Аткинсона за разрешение использовать его тест: www.drmarkatkinson.com.

8. Бывало ли, что целый день вы носились, хватаясь то за одно, то за другое дело?

9. Случались ли у вас прерывание сна или бессонница?

10. Наблюдалась ли рассеянность или возникало ощущение, что ваша кратковременная память вас подводит?

ОБЩАЯ ОЦЕНКА:

3. ДИСБАЛАНС ЭСТРОГЕНОВ/ ПРОГЕСТЕРОНА (ЖЕНЩИНЫ)

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

1. Испытываете ли вы предменструальные перепады настроения?

2. Пользуетесь ли вы или пользовались противозачаточными таблетками или гормональными лекарственными препаратами?

3. Случаются ли у вас нерегулярные, длительные или болезненные менструации?

4. Испытываете ли вы пред- или постменопаузальный дискомфорт (например, приливы, увеличение веса, потливость или бессонницу)?

5. Есть ли у вас прыщи, наблюдается ли чрезмерный рост волос на лице и/или ставили ли вам диагноз «синдром поликистозных яичников (СПКЯ)»?

6. Случался ли у вас выкидыш или страдаете ли вы бесплодием?

7. Есть ли у вас болезненные ощущения или уплотнения в груди?

8. Испытываете ли вы головные боли или мигрень, связанные с менструальным циклом?

9. Легко ли набираете вес или трудно ли вам похудеть?

ОБЩАЯ ОЦЕНКА:

4. ТЕСТ НА НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА (МУЖЧИНЫ)

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

1. Бывают ли у вас провалы в памяти, спутанное сознание или страдаете ли вы забывчивостью?

2. Наблюдается ли у вас снижение полового влечения?

3. Есть ли у вас проблемы с эрекцией?

4. Отмечается ли у вас потеря мышечной массы и/или образование повышенного количества жира в области живота?

5. Испытываете ли вы апатию и низкий уровень энергии?

6. Ощущаете ли вы усиление усталости и снижение выносливости?

7. Увеличилась ли ваша грудь?

8. Есть ли проблемы с простатой – например, затруднение мочеиспускания или слабая струя мочи?

9. Страдаете ли вы от депрессии?

10. Наблюдается ли у вас низкая подвижность суставов и боли, не связанные с артритом?

ОБЩАЯ ОЦЕНКА:

5. ДИСБАКТЕРИОЗ – ДИСБАЛАНС БАКТЕРИЙ В КИШЕЧНИКЕ

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

В течение последнего месяца:

1. Испытывали ли вы сильное желание употребить алкоголь, сахар и/или хлеб?
 2. Наблюдались ли у вас многократные проблемы с пищеварением, такие как вздутие живота, чрезмерный метеоризм, изжога, диарея или запор?
 3. Болели ли грибковыми инфекциями – например молочницей?
 4. Обнаруживались ли у вас в прошлом грибковые инфекции, кандиды и/или паразиты?
 5. Страдали ли вы от затуманенности сознания или необъяснимых мигреней?
 6. Ощущали ли беспричинную усталость, низкую концентрацию внимания и/или депрессию?
 7. Использовали ли вы стероиды или противозачаточные таблетки дольше одного года?
 8. Был ли у вас хронический грибок ногтей, кожи или стоп?
 9. Был ли у вас стул необычного цвета, формы или консистенции?
 10. Наблюдались ли пищевые аллергии или непереносимость продуктов?
- ОБЩАЯ ОЦЕНКА:**

6. ТОКСИНЫ

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

1. Есть ли у вас зубные пломбы из ртутной амальгамы?
 2. Ослаблена ли ваша иммунная система, обнаруживались ли у вас кандиды/паразиты?
 3. Поставлен ли вам диагноз «рассеянный склероз» или наблюдается ли какое-либо неврологическое заболевание?
 4. Испытываете ли вы мышечную слабость?
 5. Есть ли у вас необследованные неврологические или психические проблемы со здоровьем?
 6. Случается ли у вас кратковременная потеря памяти, или страдаете ли вы болезнью Альцгеймера?
 7. Ощущаете ли вы металлический привкус во рту?
 8. Есть ли у вас темные пятна на деснах, опухает ли язык?
 9. Едите ли вы консервы чаще одного раза в неделю?
- ОБЩАЯ ОЦЕНКА:**

7. ОКИСЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

1. Есть ли у вас хронические проблемы со здоровьем?
2. Употребляете ли вы готовые продукты из супермаркета, полуфабрикаты и/или фастфуд чаще трех раз в неделю?

3. Редко ли съедаете минимум пять фруктов и овощей в день?
 4. Часто ли сердитесь, расстраиваетесь или держите в себе обиду?
 5. Испытываете ли проблемы с печенью или кишечником?
 6. Ощущаете ли низкий уровень энергии?
 7. Редко ли занимаетесь физическими упражнениями или делаете паузу, чтобы как следует расслабиться?
 8. Испытываете ли вы стресс – от умеренного до высокого уровня?
 9. Легко ли вы излечиваетесь от инфекций или подозреваете, что ваш иммунитет функционирует недостаточно хорошо?
- ОБЩАЯ ОЦЕНКА:

8. НАРУШЕНИЯ В ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

1. Наблюдается ли у вас синдром раздраженного кишечника или воспаление кишечника?
2. Случается ли периодический или непрерывный понос/запор?
3. Есть ли у вас грибковые инфекции, такие как молочница?
4. Возникает ли у вас «туман в голове»?
5. Случается ли у вас вздутие живота, отрыжка, расстройство желудка?
6. Испытываете ли вы утомление или хроническую усталость?
7. Подозреваете ли вы у себя проблемы с усвоением питательных веществ?
8. Есть ли у вас аллергия или непереносимость какого-то пищевого продукта?

ОБЩАЯ ОЦЕНКА:

9. ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

1. Присутствуют ли у вас в организме какие-то воспалительные процессы? (Например, проблемы с кишечником/артрит/инфекции).
2. Есть ли у вас в настоящее время или диагностирован ли ранее диабет, рак, сердечно-сосудистые заболевания или волчанка?
3. Превышает ли обхват талии 86 см для женщин или 102 см для мужчин?
4. Едите ли вы готовую еду из супермаркета, полуфабрикаты и/или фастфуд чаще трех раз в неделю?
5. Наблюдается ли у вас кровоточивость десен?
6. Страдаете ли вы диабетом или синдромом X (метаболическим синдромом)?
7. Испытываете ли скованность суставов по утрам?
8. Делаете ли упражнения энергично и регулярно?
9. Подвергаетесь ли стрессу – от умеренного до высокого уровня?

ОБЩАЯ ОЦЕНКА:

10. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Нет = 0, иногда = 1, да = 2

1. Испытываете ли вы стресс большую часть времени?
2. Трудно ли вам справиться со стрессовыми ситуациями?
3. Много ли стрессов в вашей жизни?
4. Трудно ли вам справляться с беспокойством?
5. Трудно ли вам управлять стрессом?
6. Трудно ли вам расслабляться и наслаждаться жизнью?
7. Считаете/знаете ли вы, что стресс негативно влияет на ваше здоровье/жизнь?
8. Управляете ли вы стрессом посредством употребления пищевых продуктов, алкогольных напитков, курения, азартных игр, наркотиков или секса?
9. Легко ли вы раздражаетесь, впадаете в депрессии, расстраиваетесь и/или начинаете испытывать тревогу?

ОБЩАЯ ОЦЕНКА:

Результаты

Воспользуйтесь следующими инструкциями, чтобы понять, на какие главы вам стоит обратить внимание в первую очередь, учитывая высокий балл в вышеуказанных категориях:

1. Колебания уровня сахара в крови: главы 4, 5, 6, 7, 8 и 10.
2. Адреналиновая усталость: главы 4 и 11.
3. Дисбаланс эстрогенов/прогестерона (женщины): глава 14.
4. Тест на низкий уровень тестостерона (у мужчин): глава 14.
5. Дисбактериоз: главы 5 и 6.
6. Токсины: главы 5, 7, 10 и 12.
7. Окисление организма: глава 8.
8. Нарушения в пищеварительной системе: глава 5.
9. Хронические воспаления: главы 3, 4, 5 и 12.
10. Психологический стресс: главы 11 и 13.

Теперь, когда вы разобрались в причинах вашей утомленности, пора взяться за дело и выяснить, что вы сами можете сделать для того, чтобы стать здоровым, счастливым и не уставать!

Глава 2

Медицинские причины усталости

Как семейный врач, я часто встречаю пациентов, жалующихся на усталость. Я всегда осматриваю их и назначаю соответствующие анализы крови, но в большинстве случаев уже заранее знаю: результаты окажутся абсолютно нормальными. Однако иногда чувство усталости может быть обусловлено медицинскими причинами. В этой главе мы рассмотрим самые распространенные из них. Знающие читатели могут удивиться, не найдя здесь информации о заболеваниях щитовидной железы, но эта железа и связанные с ней нарушения – такая большая тема, что им отведена отдельная глава (см. главу 3). Если вас беспокоят какие-либо из описанных ниже явлений, не откладывайте визит к врачу, обязательно проконсультируйтесь и пройдите обследование.

Железодефицитная анемия

Одна из наиболее распространенных причин возникновения усталости – это железодефицитная анемия. Она наблюдается примерно у одного из 20 мужчин, а также у женщин после менопаузы, но чаще у тех, у которых есть менструации. Особенно подвержены анемии девушки с болезненными менструациями или беременные. Железодефицитная анемия может быть вызвана язвенной болезнью или чрезмерным употреблением нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП), таких как аспирин или ибупрофен, способных повредить слизистую оболочку желудка и кишечника^{6}.

Типичные симптомы – чувство усталости, вялость и апатия, боли в мышцах и быстрая утомляемость после обычных повседневных дел вроде ваших рабочих и домашних обязанностей. Наличие железодефицитной анемии можно выявить, сдав общий анализ крови (ОАК) и проверив уровень ферритина. Ферритин – это та форма белка, в которой железо сохраняется в организме.

Целостный подход

Диапазон нормального уровня ферритина довольно широк и в разных лабораториях может отличаться, так что лучше проконсультироваться с вашим врачом, исходя из собственных результатов. Как правило, норма – примерно от 12 до 150 мг/мл. Количество такой формы белка зависит и от пола пациента. Если я вижу, что больной ощущает сильную усталость, и его уровень ферритина – ниже 90 мг/мл, я советую ему принимать железосодержащие натуральные пищевые добавки – например, спирулину – или увеличить в рационе содержание продуктов, богатых железом. Также показатель ферритина у пациента может быть в пределах нормы (то есть достаточным для функционирования организма), но находиться ближе к ее нижней границе, в таком случае я предпочитаю добиваться того, чтобы все внутренние процессы моих клиентов проходили в оптимальном режиме, а не в удовлетворительном.

Если анализ крови подтверждает диагноз «железодефицитная анемия», улучшить результат общего анализа может прием железа наряду с диетой, состоящей из богатых этим элементом продуктов – например овощей с темно-зелеными листьями, капусты кале и шпината, бобовых, орехов, красного мяса и сухофруктов. Иногда прописанные врачами препараты железа могут вызвать запор или дискомфорт в желудке и почти всегда сделать ваш стул очень темным или черным. Если это для вас неприемлемо, в магазинах здорового питания часто продаются более «мягкие» альтернативы, повышающие уровень железа не так быстро, но обладающие меньшим количеством побочных эффектов. Учтите также, что употребление более двух-трех чашек крепкого чая или кофе в день затрудняет усвоение элемента из-за содержащихся в этих напитках танинов. То же происходит и в случае, когда в вашем рационе много

^{6} Публикации об анемии, дефиците железа: NHS Choices – anaemia, iron deficiency, <http://www.nhs.uk/conditions/Anaemia-iron-deficiency-/Pages/Introduction.aspx>.

кальция – например, если вы часто едите молочные продукты и принимаете препараты вроде антацидов от изжоги и несварения желудка.

Если железодефицитная анемия развилась у вас впервые в возрасте старше 55 лет, врачу, скорее всего, придется назначить вам еще несколько анализов, которые позволят ему убедиться, что это не признак какого-то более серьезного заболевания.

Анемия вследствие нехватки фолиевой кислоты или витамина В₁₂

Дефицит витамина В₁₂ или солей фолиевой кислоты приводит к тому, что красные кровяные тельца разрастаются до слишком больших размеров и не могут должным образом функционировать, вызывая тем самым симптомы усталости и апатии. Вместе эти элементы формируют здоровые клетки крови. Кроме того, витамин В₁₂ отвечает за нормальную работу нервной системы – головного и спинного мозга и нервов, а фолиевую кислоту очень важно принимать беременным женщинам, чтобы предотвратить врожденные дефекты головного и спинного мозга у плода. Этот тип анемии диагностируется при помощи общего анализа крови, где проверяются показатели витамина В₁₂ и фолиевой кислоты^{7}.

Лечить эти анемии довольно просто. Для достижения нормального уровня фолиевой кислоты принимают соответствующие препараты обычно в течение трех-четырех месяцев. При наличии дефицита витамина В₁₂ можно сначала пройти курс инъекций для восстановления баланса, а затем – дополнительный курс добавок или инъекций каждые несколько месяцев. Поможет и улучшение рациона. Естественными источниками витамина являются яйца, мясо и молочные продукты, а фолиевой кислоты – зеленые овощи, такие как брокколи, брюссельская капуста и горох. Спирулиновые добавки тоже богаты В₁₂.

Нехватка витамина В₁₂ и солей фолиевой кислоты наиболее распространена среди людей старше семидесяти пяти и наблюдается примерно у одного человека из десяти. У молодых людей проблема может быть связана с недостаточным количеством в рационе фруктов и овощей.

Пернициозная анемия – один из видов анемии при дефиците витамина В₁₂, которой в Северной Европе болеет примерно один из 10 000 человек. Она развивается при нарушении всасывания витамина кишечником из-за отсутствия секреции, называемой внутренним фактором, и считается аутоиммунным заболеванием^{8}.

^{7} Публикации об анемии, витамине В₁₂ или солях фолиевой кислоты: NHS Choices – anaemia, vitamin B₁₂ or folate, <http://www.nhs.uk/conditions/anaemia-vitamin-b12-and-folate-deficiency/Pages/Introduction.aspx>.

^{8} Patient.co.uk – о пернициозной анемии и дефиците витамина В₁₂, <http://www.patient.co.uk/doctor/pernicious-anaemia-and-b12-deficiency>.

Сахарный диабет

Диабет – это длительное и серьезное заболевание, вызванное очень высоким уровнем сахара в крови. Если недуг не лечить или не контролировать, он может вызвать серьезные осложнения, например проблемы с почками, слепоту и даже ампутацию конечностей. Одним из первых симптомов диабета может быть чувство усталости. В числе других ключевых признаков – сильная жажда, более частые, чем обычно, позывы к мочеиспусканию и необъяснимая потеря веса. Диагностировать диабет можно лишь на основании анализа крови, поэтому, если вас беспокоят эти симптомы, обратитесь к врачу.

Некоторые люди рождаются с данным заболеванием: их организм не вырабатывает достаточного количества инсулина для переработки сахара. Такое явление называется сахарным диабетом первого типа. У большинства больных, которые заполучили недуг в пожилом возрасте, поджелудочная железа, вырабатывающая нужный гормон, изнашивается и уже не может производить достаточное его количество, справляться с сахаром, попадающим в организм. Износ поджелудочной обычно происходит со временем из-за чрезмерного потребления сахара. Такая разновидность заболевания получила название сахарного диабета второго типа.

У многих таких больных инсулин все же вырабатывается в некотором количестве, но недостаточном для того, чтобы справиться с уровнем сахара в крови. Существуют лекарства, помогающие клеткам поджелудочной железы производить больше гормона, но есть и еще один способ – изменить свой рацион питания.

Целостный подход

Я наблюдала многих диабетиков, умевших контролировать свою болезнь без лекарств, просто соблюдая очень строгую диету. Она предполагает почти полное исключение сахара, снижение потребления любых переработанных продуктов и увеличение в рационе количества «чистой» пищи. Большинство переработанных изделий содержит сахар, так же как и хлеб, молоко, поэтому больные диабетом должны строго контролировать их потребление. Об этом вы подробнее прочтете в главе 6, а о «чистом питании» – в главах 8 и 9. Кроме того, важно похудеть и избавиться от вредных привычек вроде курения, поскольку диабет повышает риск развития инфарктов и инсультов. Вполне возможно контролировать это заболевание без лекарств и снизить вероятность будущих осложнений в том случае, если вы готовы изменить свой стиль жизни ради собственного здоровья.

Апноэ сна

Апноэ – это состояние, при котором мышцы в области шеи не могут удержать открытыми дыхательные пути, из-за чего горло во время сна сужается и дыхание неоднократно останавливается. Это приводит к снижению уровня кислорода в крови и, как следствие, к постоянному прерыванию сна, что может вызывать у вас чувство усталости.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Примечания