

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 (см. с. 19–27), 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 построже. 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, которую вы сами желаете. Давайте же начнем!

Глава 1

Станьте хозяином своего здоровья

Состояние здоровья людей в развитых странах претерпевает кризис. Мы живем дольше, но боолеем 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 больнице¹. 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, 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 препаратов².

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 обнаружено³.

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

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 никотин⁴.

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.

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 иглоукалывание. 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 вовлеченности⁵. 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? _____
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. с. 45). 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 кишечника⁶.

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.

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

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.

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 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 кислоты⁷.

Лечить эти анемии довольно просто. Для достижения нормального уровня фолиевой кислоты принимают соответствующие

препараты обычно в течение трех-четырех месяцев. При наличии дефицита витамина B_{12} 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 B_{12} .

Нехватка витамина B_{12} 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 B_{12} , 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 заболеванием⁸.

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.

Симптомы апноэ включают храп, головную боль после пробуждения, перепады настроения, заложенность носа и крайнюю утомленность в течение дня. Многие не осознают, что страдают этим недугом, и понятия не имеют, отчего так часто просыпаются ночью. Люди, как правило, узнают о проблеме, когда спят не одни в комнате. Если кто-то когда-нибудь говорил вам, что во сне вы на какое-то короткое время перестаете дышать, вероятно, у вас апноэ. Основная причина заболевания — избыточный вес, поэтому похудение для людей с таким симптомом должно быть приоритетом. Это лучшая рекомендация с точки зрения холистического (целостного) подхода, какую я могу предложить. Есть и другие, инвазивные способы держать дыхательные пути открытыми — например маски от храпа и другие приспособления. Ваш врач даст вам более подробную информацию на этот счет.

ЦЕЛИАКИЯ

Это один из видов пищевой непереносимости, когда организм не в состоянии переварить клейковину, или глютен, — вещество, присутствующее, к примеру, в хлебе, пирожных и тортах, крупах, макаронных изделиях. В Великобритании зарегистрировано 250 000 случаев этого заболевания, но исследователи полагают, что до 90% людей, страдающих целиакией, не знают, что их организм не способен переваривать глютен. В числе симптомов недуга — усталость, диарея, метеоризм, боли в животе, анемия

и потеря веса. Врач может диагностировать целиакию при помощи анализа крови на измерение уровня антител к тканевой трансглутаминазе (anti-tTG). Если он высок, это указывает на наличие заболевания⁹. Лечение включает очень строгую безглютеновую диету, которая поможет снизить проявление симптомов и предотвратить ухудшение состояния. Глютен содержится в зерновых — в пшенице, ячмене, ржи, а следовательно, такие продукты, как хлеб, крупы, торты, печенье, макаронные изделия, пиво, большинство готовых соусов, супов, заправок для салатов и картофель фри, употреблять нельзя.

Могу сказать по своему опыту: у многих пациентов присутствуют симптомы целиакии при отрицательных результатах в анализе крови. В таких случаях у них может быть чувствительность к глютену, а не целиакия, поэтому я советую таким людям на какой-то период полностью отказаться от продуктов, богатых клейковиной, а затем ограничивать их потребление до одного-двух раз в неделю. Дело в том, что чувствительный к глютену организм может справиться лишь с небольшим количеством этого элемента, но не с ежедневными громадными дозами, типичными для большинства из нас.

ИНФЕКЦИОННЫЙ МОНОНУКЛЕОЗ

Инфекционный мононуклеоз, болезнь Филатова или моноцитарная ангина, — это распространенная вирусная инфекция, вызывающая усталость, высокую температуру, боль в горле и опухание гланд. Как правило, заболеванию подвержены подростки и молодые люди, но им могут заразиться и люди более старшего возраста. Боль в горле и отек гланд обычно исчезают в течение нескольких недель, но вялость может длиться до нескольких месяцев. Инфекцию легко диагностировать опять же с помощью анализа крови, измерив уровень антител. Специальных методов лечения не существует, только отдых и восстановление водного баланса организма. Полезным для выздоровления может стать употребление большого

количества фруктов и овощей из-за их питательной ценности и добавление качественных поливитаминов, дополнительного витамина С и цинка для укрепления иммунной системы.

ДЕПРЕССИЯ И ТРЕВОГА

Для депрессии характерно не только плохое настроение, но и ощущение упадка сил, вялость. Еще один из ее симптомов — трудное засыпание и частое слишком раннее пробуждение, что неизбежно приводит к усугублению усталости за день.

Люди, испытывающие тревогу, нередко ощущают беспокойство, раздражительность и утомленность.

Если на ваш запас энергии влияет настроение, имеет смысл обратиться за медицинской помощью. Существует много способов лечения тревоги и депрессии, от лекарств до психологических консультаций, гомеопатии и натуральных препаратов. Главное — найти такое средство, которое подойдет именно вам и будет соответствовать вашему характеру и образу жизни. Доказано, что физические упражнения в некоторых случаях не менее действенны для повышения настроения, чем антидепрессанты. Кроме того, важно правильно питаться, так как колебания уровня сахара в крови иногда усугубляют состояние депрессии и тревоги. Для улучшения настроения вашему организму также нужны витамины группы В и рыбий жир.

ФИБРОМИАЛГИЯ

Фибромиалгия — это состояние, при котором возникают боли по всему телу и крайняя усталость. В 90% случаев от нее страдают женщины. Считается, что у одного из двадцати больных по всему миру есть фибромиалгия, в Великобритании это около 1,76 миллиона взрослых. Заболевание может развиваться в любом возрасте, но чаще всего проявляется в период от 30 до 60 лет. В числе других симптомов — головные боли, синдром раздраженного кишечника,

Целостный подход

Я не ставила своим пациентам диагноз «фибромиалгия», пока они не вносили серьезные изменения в свой образ жизни. Имеются в виду занятия йогой и стретчингом, релаксационные упражнения, вроде глубокого дыхания и развития психической вовлеченности, и трехнедельный план очищения организма (см. главу 9), меняющий диету больных и исключающий алкоголь и курение. С такой программой большинство симптомов моих пациентов исчезает в течение трех месяцев. Кстати, мы с отцом однажды тоже прошли тест на наличие фибромиалгии, и она оказалась у нас обоих! Так случилось потому, что я тогда уже несколько недель позволяла себе много лишнего и постоянно ходила на вечеринки, была измотана, не занималась физическими упражнениями и плохо питалась, а мой отец стареет и все больше болеет. (Папа, прости!)

Мэтт — 36-летний мужчина, у которого была диагностирована фибромиалгия после нескольких месяцев болей, вялости и стресса. Его врач сказал, что он уже никогда не сможет работать. Мэтт пришел ко мне, поскольку, разумеется, не был удовлетворен таким диагнозом. Он вообще не следил за здоровьем и забыл, что между тем, что мы едим, и тем, как мы себя чувствуем, существует самая тесная связь. Кроме того, у него хватало стрессов и в бизнесе, и в личной жизни. Спустя всего месяц работы со мной над созданием плана оздоровления, включавшего интенсивные изменения в системе питания, снижение потребления сахара, курения и алкоголя, занятия стретчингом, обучение методам управления стрессом и решение его жизненных проблем, вызывавших состояние беспокойства, он стал чувствовать себя на 90% лучше и смог вернуться к своим обязанностям. Это было более года назад, и Мэтт до сих пор здоров, счастлив, даже получил новое, лучшее место и создал семью. Говорю по собственному опыту: изменения образа жизни часто бывает достаточно для того, чтобы избавиться от симптомов фибромиалгии.