

СОХЭР РОКЕД

ЧЕЛОВЕК

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

УСТАВШИЙ



 альпина
ПАБЛИШЕР

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 не 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.

- [Сохэр Рокед](#)

-
-
-

- [Введение](#)

-
- [Маленькие перемены – большой результат](#)
- [Оценка текущей степени здоровья](#)
 -
 - [Чем я могу вам помочь](#)

- [Глава 1](#)

-
- [У меня это наследственное...](#)
- [Наш внутренний источник энергии](#)
- [Проверка энергетического здоровья](#)
- [Результаты](#)

- [Глава 2](#)

-
- [Железодефицитная анемия](#)
- [Анемия вследствие нехватки фолиевой кислоты или витамина B12](#)
- [Сахарный диабет](#)
- [Апноэ сна](#)
- [Целиакия](#)
- [Инфекционный мононуклеоз](#)
- [Депрессия и тревога](#)
- [Фибромиалгия](#)

- [Синдром хронической усталости](#)
 -
 - [Управление синдромом хронической усталости](#)
- [Глава 3](#)
 -
 - [Как диагностировать гипотиреоз](#)
 - [Йод и работа щитовидной железы](#)
 - [Лекарства и щитовидная железа](#)
 - [Симптомы гипотиреоза при нормальном анализе крови](#)
 - [Питание для поддержания щитовидной железы](#)
 -
 - [План действий](#)
- [Глава 4](#)
 - [Вы выбиваетесь из сил?](#)
 - [Признаки адреналиновой усталости](#)
 - [Традиционная медицина и адреналиновая усталость](#)
 - [Как лечить адреналиновую усталость](#)
 -
 - [1. Определите и устраните главные источники вашего стресса](#)
 - [2. Энергия – залог правильного питания](#)
 - [3. Принимайте добавки](#)
 - [4. Умеренная физическая нагрузка](#)
 - [5. Найдите время для релаксации](#)
- [Глава 5](#)
 -
 - [Синдром повышенной кишечной проницаемости](#)
 -
 - [Что такое синдром повышенной кишечной проницаемости?](#)
 - [Как лечить синдром повышенной кишечной проницаемости](#)
 - [Пробиотики](#)
 -
 - [Как могут помочь пробиотики](#)
 - [Избыточное содержание дрожжевого грибка \(кандиды\)](#)
 -
 - [Что такое кандида?](#)
 - [Причины избыточного размножения кандиды](#)
 - [Признаки кандиды](#)
 - [Очищение печени](#)
 - [Пищевая непереносимость](#)
- [Глава 6](#)
 -
 - [Сахар и усталость](#)
 - [Немного науки](#)
 - [Фрукты](#)
 - [Подсластители](#)

- [Глава 7](#)
 -
 - [План действий](#)
- [Глава 8](#)
 -
 - [Закисление организма](#)
 - [Ни дня без пятерки!](#)
 - [Еда и настроение](#)
 - [Еда, которую мы ошибочно считаем полезной](#)
 -
 - [Молоко](#)
 - [Рыба](#)
 - [Пшеница](#)
 - [Мясо](#)
 - [Чистое питание](#)
 -
 - [Органическая пища](#)
 - [Покупайте местные продукты](#)
 - [Килокалории бывают разные](#)
 - [Польза кофе](#)
 -
 - [Так надо ли избегать кофеина?](#)
 - [Почему так важно пить воду](#)
- [Глава 9](#)
 -
 - [История детоксикации](#)
 - [ВЕС](#)
 - [Подготовьтесь](#)
 -
 - [Список покупок](#)
 - [Продукты, которых следует избегать](#)
 - [МЕД](#)
 - [Как готовить](#)
 - [Самостоятельная оценка текущего уровня энергии](#)
 - [Неделя первая: вводная](#)
 -
 - [Неделя первая: план питания](#)
 - [Неделя первая: отучение](#)
 - [Неделя первая: выход в свет](#)
 - [Неделя первая: прочие советы](#)
 - [Неделя вторая](#)
 - [Неделя третья](#)
 -
 - [Эмоциональное очищение](#)
 - [Очищение соками](#)

- [Таблица прогресса](#)
- [После трехнедельного очищения](#)
- [Рецепты](#)
 -
 - [Завтрак](#)
 - [Рецепты соков и коктейлей](#)
 - [Салаты и горячие блюда на обед и ужин](#)
 - [Супы](#)
 - [Сладости и снеки](#)
- [Глава 10](#)
 -
 - [Признаки недосыпания](#)
 - [Медицинские причины плохого сна](#)
 - [Добавки для лучшего сна](#)
 - [Основные советы: как улучшить ваш сон прямо сегодня](#)
 - [План действий](#)
- [Глава 11](#)
 -
 - [Признательность](#)
 - [Творческая визуализация](#)
 - [Дыхание](#)
 - [Физические упражнения](#)
 - [Еда как способ борьбы со стрессом](#)
 - [Медитация и психическая вовлеченность](#)
 - [Техника эмоциональной свободы](#)
 - [Как пользоваться ТЭС](#)
 - [Станьте счастливым](#)
 -
 - [Смех – лучшее лекарство](#)
 - [Любовь](#)
 - [Чувство удовлетворенности](#)
 -
 - [План действий](#)
- [Глава 12](#)
 -
 - [Действительно ли поливитамины работают?](#)
 -
 - [Чего следует избегать](#)
 - [Добавки на основе натуральных продуктов](#)
 - [Рыбий жир \(жирные кислоты омега-3\)](#)
 -
 - [Вызывают ли жирные кислоты омега-3 рак простаты?](#)
 - [Витамин D](#)
 -
 - [Антиоксиданты](#)

- [Суперфуды](#)

- [Глава 13](#)

-

- [Йога](#)

-

- [Поза мертвеца](#)

- [Ручная нагрузка](#)

- [Поза кошки / Поза коровы](#)

- [Повороты в положении лежа](#)

- [Изгибы назад – «мостик»](#)

- [Половина «Приветствия солнцу» \(«Сурья Намаскар»\)](#)

- [Поза верблюда \(Уштрасана\)](#)

- [Наклоны вперед \(Пашчимоттанасана\)](#)

- [Поза ребенка \(Бакасана\)](#)

- [Поза потягивающегося щенка \(Уттана шишосана\)](#)

- [Поза бабочки](#)

- [Боли](#)

- [План действий](#)

- [Глава 14](#)

-

- [Что такое биоидентичные гормоны?](#)

- [Гормональные нарушения](#)

-

- [Эстроген](#)

- [Прогестерон](#)

- [Тестостерон](#)

- [Дегидроэпиандростерон \(Дгэа\)](#)

- [Гормональные изменения у более молодых мужчин и женщин](#)

-

- [Примеры](#)

- [Заключение](#)

-

- [Правила профилактики синдрома хронической усталости и поддержания жизненных сил](#)

- [Ресурсы](#)

- [Рекомендованная литература](#)

- [Добавки: авторитетные источники, которыми я пользуюсь регулярно](#)

- [Диагностика](#)

- [Йога и психическая вовлеченность \(Осознанность\)](#)

- [Благодарности](#)

- [Об авторе](#)

- [notes](#)

- [Сноски](#)

- [1](#)

- [2](#)

- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)

○ [Комментарии](#)

- [1](#)
- [2](#)
- [3](#)
- [4](#)
- [5](#)
- [6](#)
- [7](#)
- [8](#)
- [9](#)
- [10](#)
- [11](#)
- [12](#)
- [13](#)
- [14](#)
- [15](#)
- [16](#)
- [17](#)
- [18](#)
- [19](#)
- [20](#)
- [21](#)
- [22](#)
- [23](#)
- [24](#)
- [25](#)
- [26](#)
- [27](#)
- [28](#)
- [29](#)
- [30](#)
- [31](#)
- [32](#)
- [33](#)
- [34](#)
- [35](#)
- [36](#)

- [37](#)
- [38](#)
- [39](#)
- [40](#)
- [41](#)
- [42](#)
- [43](#)
- [44](#)
- [45](#)
- [46](#)
- [47](#)
- [48](#)
- [49](#)
- [50](#)
- [51](#)
- [52](#)
- [53](#)
- [54](#)
- [55](#)
- [56](#)
- [57](#)
- [58](#)
- [59](#)
- [60](#)
- [61](#)
- [62](#)
- [63](#)
- [64](#)
- [65](#)
- [66](#)
- [67](#)
- [68](#)
- [69](#)
- [70](#)
- [71](#)
- [72](#)
- [73](#)
- [74](#)
- [75](#)
- [76](#)
- [77](#)
- [78](#)
- [79](#)
- [80](#)
- [81](#)

- [82](#)
 - [83](#)
 - [84](#)
 - [85](#)
 - [86](#)
 - [87](#)
 - [88](#)
 - [89](#)
 - [90](#)
 - [91](#)
 - [92](#)
 - [93](#)
 - [94](#)
 - [95](#)
-

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

* * *

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.

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 поостороже. 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 сделайте 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 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.

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.

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 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?
 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. Наблюдались 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 Х (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 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].

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 – 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, которую 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 заболевания^[9]. 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.

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 исключаящий 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.

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, плохой сон и ригидность мышц. У больных фибромиалгией часто наблюдается «фиброзный туман», который может отразиться на связности речи, вызвать проблемы с концентрацией внимания и памятью. Среди прочих признаков – депрессия, ощущение, что вам слишком жарко или слишком холодно, покалывание, онемение или жжение в руках и ногах и болезненные менструации у женщин.

К сожалению, никто не знает, что провоцирует развитие фибромиалгии, но считается, что она связана с нарушением болевых сигналов в организме, гормональными сбоями и проблемами со сном. Иногда симптомы могут усиливаться в период стресса или эмоциональной травмы. Эту болезнь довольно трудно диагностировать, поскольку ее проявления не очень специфичны. Часто ее выявляют методом исключения: анализы берутся для устранения вариантов других заболеваний и получения уверенности, что никакого альтернативного диагноза нет.

Критерии диагностики фибромиалгии:

- распространяющиеся боли по всему телу (то есть с правой и левой сторон, выше и ниже пояса) в течение более трех месяцев;
- боль как минимум в 11 из 18 «болезненных точек» при нажатии. Эти точки, как правило, расположены на шее, в верхней части спины, между шеей и грудной клеткой, над каждой из лопаток, на тыльной стороне локтевого сгиба, выше и ниже ягодиц с обеих сторон и на коленях.

Если у вас диагностирована фибромиалгия, специфического лечения для нее, кроме контроля симптомов, нет. Это означает, что болью можно управлять с помощью лекарств для лечения депрессии, которая может быть связана с болезнью, и физиотерапии^[10].

Синдром хронической усталости

Синдром хронической усталости (СХУ) также известен как миалгический энцефаломиелит (МЭ). Миалгия означает «боли в мышцах», а энцефаломиелит – воспаление головного и спинного мозга. Сейчас этот термин используется профессионалами в сфере здравоохранения не так широко, поскольку при таком заболевании не выявлено никаких доказательств воспаления отделов ЦНС.

По некоторым оценкам, в Великобритании СХУ наблюдается у 250 000 человек^[11]. Он чаще встречается у женщин, чем у мужчин, и обычно развивается у людей в возрасте от 20 с небольшим до 40 с небольшим лет. Как и в случае с фибромиалгией, точная причина синдрома неизвестна. Среди предлагаемых – вирусные инфекции, проблемы с иммунной системой, гормональные нарушения или стрессы и эмоциональные травмы. Есть также некоторые предположения, что восприимчивость человека к синдрому хронической усталости может обуславливаться генетически.

Симптомы заболевания весьма изменчивы и широко распространены, но основной из них – постоянная усталость, как физическая, так и эмоциональная. Спортивные упражнения могут только усугубить ситуацию, чувство утомленности вернется через несколько часов или на следующий день после тренировки. Людям, страдающим от тяжелой формы СХУ, нелегко выполнять даже обычные повседневные дела – например мыться и одеваться. Кроме того, иногда наблюдаются мышечные, суставные, головные боли, плохая кратковременная память и низкая концентрация, боли в желудке, синдром раздраженного кишечника (СРК), боль в горле, плохой сон, психологические проблемы вроде депрессии, раздражительности и приступов паники, болезненность лимфатических узлов и чувствительность к свету, громким звукам, алкоголю и некоторым продуктам питания или их полная непереносимость. Менее распространенные симптомы – головокружение, чрезмерная потливость, затрудненный контроль температуры тела и проблемы с равновесием.

Диагностика СХУ – дело небыстрое, поскольку сначала надлежит исключить другие заболевания с подобными симптомами. Например, следует сдать анализ крови, чтобы убедиться в отсутствии анемии, дисфункции щитовидной железы, проблем с печенью или почками. Иногда имитировать симптомы СХУ может и депрессия.

Национальный институт здоровья и клинического совершенствования (NICE) в 2007 г. выпустил руководство, в котором говорилось, что врачи должны рассматривать диагноз СХУ, если у человека наблюдается усталость и все нижеперечисленные симптомы:

- усталость начала ощущаться недавно или имеет четкую отправную точку – то есть не является постоянной проблемой;
- она имеет непрерывающийся характер и/или возобновляется;
- ее нельзя объяснить другими заболеваниями;
- она существенно сокращает объем работы, который пациент в состоянии

выполнить;

- она усугубляется после физической активности.

Кроме того, у пациента должен также отмечаться один или более из следующих симптомов:

- трудности со сном или бессонница;
- боли в мышцах или суставах при отсутствии воспаления;
- головные боли;
- болезненные лимфатические узлы, но не увеличенные;
- боль в горле;
- нарушения в работе мозга – например, затрудненное логическое мышление;
- симптомы усугубляются после физической или умственной нагрузки;
- плохое общее самочувствие или симптомы гриппа;
- головокружение или тошнота;
- сильное сердцебиение при отсутствии сердечно-сосудистых заболеваний.

СХУ можно диагностировать после того, как все другие заболевания исключены, а перечисленные симптомы сохраняются на протяжении не менее четырех месяцев у взрослых и трех месяцев у детей.

Лекарства от СХУ не существует, лечение направлено на облегчение симптомов.

Управление синдромом хронической усталости

Ниже приведены некоторые общие рекомендации касательно управления СХУ.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) призвана облегчить симптомы и душевные страдания, связанные с СХУ, путем разбивания проблемных явлений на более мелкие части и разрывания негативного цикла мыслей, чувств, физических ощущений и действий.

Дифференцированная ЛФК – это структурированная программа упражнений, направленная на постепенное увеличение длительности физической нагрузки. Как правило, сюда входят тренировки вроде ходьбы или плавания. Существуют специалисты, имеющие большой опыт в такой дифференцированной физкультуре для людей с СХУ. Они работают с человеком так: сначала выясняют его базовый уровень нагрузки, с которого можно начинать тренировки, а затем постепенно увеличивают время и интенсивность занятий. Задача программы – поставить цели (например дойти пешком до магазина или выполнить работу по дому за 20 минут) и работать над их достижением. На это иногда уходит много времени, но главное – следовать дифференцированному плану упражнений.

Управление физической нагрузкой предполагает постановку индивидуальных целей и постепенное ее увеличение таким образом, чтобы человек был в состоянии с ней справляться. Терапевт может предложить вести дневник о существующей нагрузке и отдыхе пациента, чтобы выяснить его базовый уровень. Затем нагрузка постепенно повышается, но так, чтобы человек был способен ею управлять.

Лекарственные препараты могут использоваться для облегчения симптомов СХУ. Иногда применяются обезболивающие с целью уменьшения мышечных, суставных или головных болей. Если пациент страдает от них длительное время, врач может направить его

в отделение лечения болевых синдромов для дальнейшего вмешательства. Оно обычно подразумевает лекарства и альтернативные методы купирования боли, такие как иглоукалывание, психологическая поддержка и техника релаксации. Могут быть полезны и антидепрессанты, если пациент с СХУ чувствует себя подавленным или испытывает болевые приступы и проблемы со сном. Применяемый обычно в таких случаях препарат называется амитриптилин – один из основных трициклических антидепрессантов, у которого, впрочем, имеется ряд побочных эффектов. В их числе – сухость во рту, ухудшение зрения, головокружение и сонливость. Тем, кто страдает от тошноты, могут помочь соответствующие препараты. Специальных лекарств от СХУ не существует.

Другие рекомендуемые методы самопомощи включают избегание всяческих стрессов, регулярный прием пищи небольшими порциями, чтобы не допустить тошноты, расслабление и регулирование длительности сна (стараться не спать слишком долго и исключить дневной сон, поскольку он не способствует решению общих проблем с засыпанием).

Целостный подход

Как и в случае с фибромиалгией, я бы не ставила диагноз СХУ до тех пор, пока мой пациент не внесет кардинальные перемены в свой образ жизни. К ним относятся изменения в диете, отказ от алкоголя, курения, сахара, подсластителей, занятия спокойными видами спорта, вроде йоги и стретчинга, управление стрессом при помощи дыхательных упражнений и развития психической вовлеченности и другие техники релаксации. Я обнаружила, что добавление высоких доз витаминов и минералов, вводимых время от времени внутривенно, может укрепить иммунную систему человека и уменьшить жалобы.

Я не сомневаюсь, что симптомы, наблюдаемые у конкретного пациента, реальны и тяжело переносятся, но, в отличие от врачей традиционной медицины, я знаю, что в большинстве случаев они обусловлены каким-то внутренним дисбалансом – эмоциональным, физическим, химическим, витаминно-минеральным или гормональным. В то время как представители традиционной медицины просто ставят диагноз, а затем лечат симптомы, мой интегративный подход подразумевает работу с пациентом над выяснением природы дисбаланса и его лечение. Со временем нарушения пропадают, и человек возвращается к нормальной жизни, а его организм начинает полноценно функционировать. Очень хорошим стартом было бы трехнедельное энергетическое очищение, описанное в главе 9, которое в большинстве случаев купирует симптомы. Этот подход требует от пациентов больших усилий, я понимаю, что это может быть очень трудно и даже иногда вызывать временный психологический стресс. Но если они хотят чувствовать себя лучше, их полная вовлеченность и приверженность делу просто необходимы. И, конечно, полноценная здоровая жизнь того стоит.

Глава 3

Заболевания щитовидной железы

Щитовидная железа – небольшой орган в форме бабочки, расположенный в передней части шеи и играющий очень важную роль в регуляции энергии тела. Он вырабатывает гормоны, которые, попадая в кровоток, выступают в роли «посланников» – проникают в клетки и ткани и влияют на многие процессы в организме. В случае с гормонами щитовидной железы можно провести аналогию с автомобилем: когда железа работает нормально, машина едет плавно, и вам нужно лишь с определенным усилием нажимать на педаль газа. В организме такие гормоны регулируют обмен веществ, поддерживая наш уровень энергии на высоком уровне, и работу кишечника, а также способствуют хорошему сну и улучшают пищеварение.

Если баланс гормонов щитовидной железы нарушен и их выработка происходит слишком активно, это можно сравнить с чересчур сильным нажатием на педаль газа. Такое положение дел приводит к появлению следующих симптомов: диареи, возбужденного состояния, сокращения или полного прекращения менструаций, чувства голода, нарушений сна, ускорения речи и гиперактивности. В случае, когда щитовидная железа работает недостаточно хорошо, ситуация напоминает торможение автомобиля. Человек ощущает сонливость, усталость, подавленность, возможны длительные болезненные менструации, запоры, набор веса и снижение аппетита. Кроме того, иногда проявляется сухость кожи, могут истончаться или выпадать волосы.

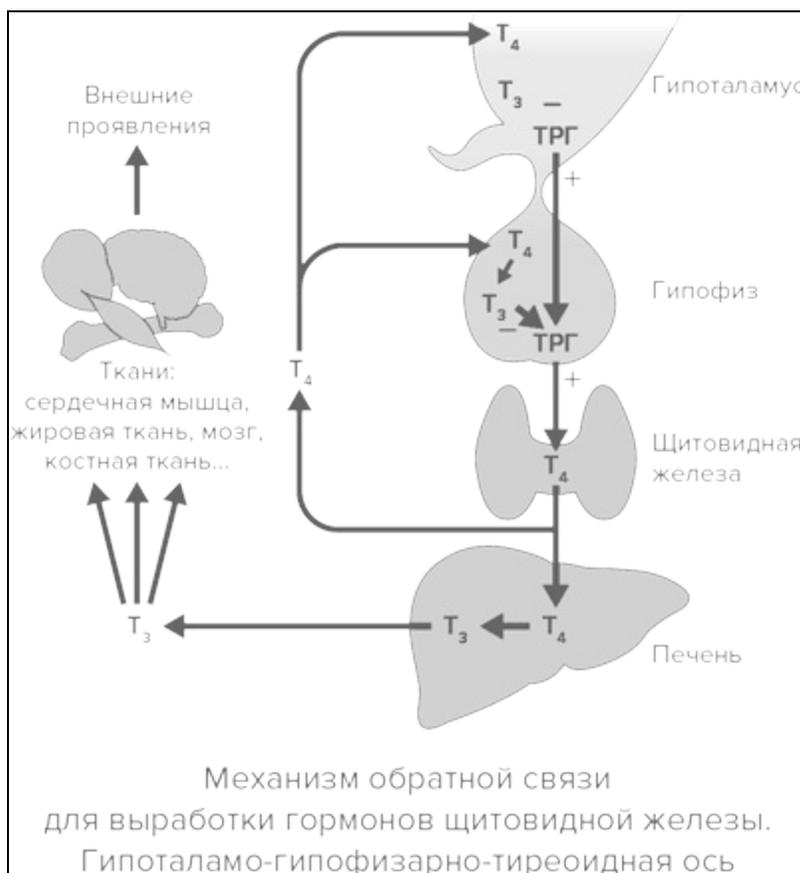
В этой главе я расскажу как раз о последнем варианте – когда щитовидная железа работает очень вяло, поскольку одним из основных симптомов этого является усталость, также известная как гипотиреоз. Я объясню, что делать, если щитовидная железа функционирует ниже оптимального уровня, какие действия и лекарства могут помочь. Когда «деятельность» этого органа чересчур активна (это явление носит название гипертиреоз), усталость – не проблема, люди с таким заболеванием, наоборот, чувствуют в себе слишком много энергии, пребывают в перевозбужденном состоянии и не могут уснуть. Есть и другие связанные с этим нарушения.

Как диагностировать гипотиреоз

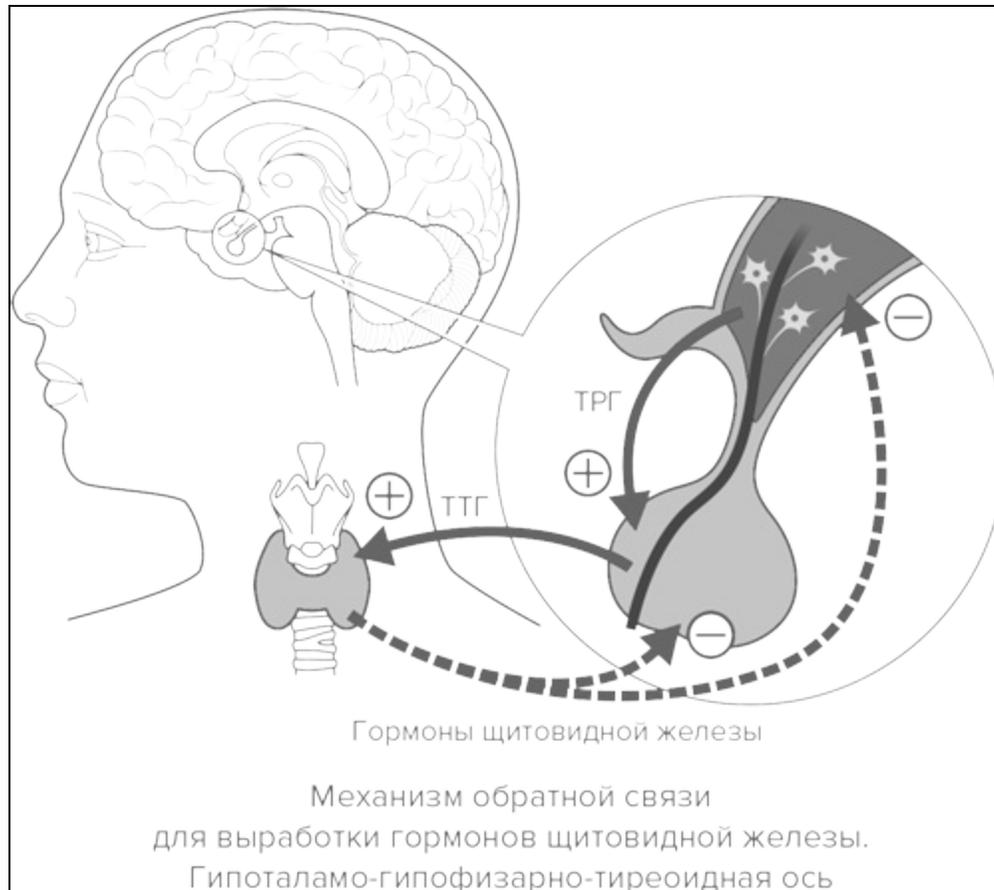
Гипотиреоз следует диагностировать с помощью комбинации из анализов крови и наблюдения клинических симптомов пациента. Как отмечалось выше, самыми распространенными из них являются усталость, ломкие волосы и ногти, сухость кожи, запоры, отсутствие менструаций, плохой аппетит и увеличение веса.

Щитовидная железа вырабатывает два гормона – тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3). Для производства Т3 и Т4 организму требуется достаточное количество йода. Большая часть Т4 в нашем теле неактивна и преобразуется в Т3, самый активный гормон щитовидной железы.

Работу железы и выработку Т3 и Т4 контролируют гормоны, выделяемые двумя частями головного мозга – гипоталамусом и гипофизом. Первый получает информацию о том, как функционируют различные органы. Когда гипоталамус обнаруживает, что уровень Т3 и Т4 низок, он выделяет гормон тиролиберин (тиреотропин-рилизинг-гормон, ТРГ). Затем ТРГ перемещается в гипофиз и стимулирует его к выработке тиреостимулирующего гормона (ТТГ). Далее ТТГ с кровотоком попадает в щитовидную железу, заставляя ее клетки создавать больше Т3 и Т4 и выпускать их в кровоток. Это повышает скорость метаболизма клеток, а также выполняет другие функции в организме. При наличии достаточно высоких уровней Т3 и Т4 гипофиз и гипоталамус также обнаруживают это, и производство ТТГ и ТРГ останавливается. Такой механизм обратной связи обеспечивает постоянный нормальный уровень гормонов щитовидной железы. Выглядит это как на рисунках, расположенных ниже.



Анализ крови на гормоны щитовидной железы обычно делают с целью измерить уровень ТТГ и Т4. Т3 тоже следует регулярно проверять, так как его действие более выражено, чем действие Т4. Т4 преобразуется в Т3, если же с этим процессом возникает проблема, это может привести к нормальному уровню Т4 и низкому Т3. Поскольку первый гормон не столь мощный, как второй, такие показатели способны привести к тому, что даже при нормальном уровне Т4 в крови вы все же будете чувствовать себя уставшими и вялыми.



Есть группа антител щитовидной железы, уровень которых обычно не измеряется, но я у своих пациентов все-таки их проверяю. Вот наиболее известные антитела:

- антитела к тиреоидной пероксидазе, иначе известные как микросомальные антитела, или кратко АТТПО;
- антитела к тиреоглобулину, или АТ-ТГ;
- антитела к рецептору ТТГ, или анти-рТТГ.

Анти-рТТГ стимулируют перепроизводство щитовидной железой ее гормонов. Это явление известно как болезнь Грейвса (базедова болезнь) – аутоиммунная форма гипертиреоза.

И АТТПО, и АТ-ТГ снижают интенсивность работы щитовидной железы. У некоторых людей наблюдается повышенный уровень этих антител, но отсутствуют клинические симптомы. В таких случаях следует проводить регулярный мониторинг показателей хотя бы через каждые полгода.

Йод и работа щитовидной железы

Для функционирования щитовидной железы очень важен йод. Дело в том, что гормоны Т3 и Т4, вырабатываемые этим органом, содержат большое его количество. Когда йода становится недостаточно, щитовидная железа не может производить гормоны, и рано или поздно это приводит к усталости и упадку сил. Если вы испытываете симптомы плохого функционирования щитовидной железы, возможно, у вас дефицит йода. Это один из трех наиболее распространенных пищевых дефицитов, наряду с дефицитом магния и витамина D.

Более 100 лет назад ученые показали, что йод возвращается обратно в щитовидную железу, предотвращает ее отек, также известный как зоб, и корректирует гипотиреоз. У этого элемента есть и другие полезные свойства – он повышает фертильность, способствует развитию мозга у детей, стабилизирует обмен веществ и вес тела и оптимизирует иммунную функцию. Он является мощным антибактериальным, антипаразитарным, противовирусным и противораковым средством и защищает другие органы и ткани в организме. Например, исследования показали, что при добавлении в пищу йода снижается количество заболеваний раком и фиброзно-кистозной мастопатией^{12},^{13}.

Йод и богатые йодом продукты питания давно применяются как природные средства от гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний^{14}. Кроме того, согласно исследованиям, у людей, живущих в йододефицитных районах, чаще диагностируют рак желудка, в то время как повышенное потребление этого элемента связано со снижением риска возникновения онкологии^{15},^{16}.

Йод можно принимать в виде пищевых добавок или потреблять богатые им продукты. Больше всего его содержится в водорослях – например, в ламинарии или спирулине. В меньших объемах – в треске, печеном картофеле с кожурой, соли, креветках, грудке индейки, тунце и яйцах. Организм не может накапливать йод, поэтому необходимо потреблять его ежедневно. На сегодня рекомендованная максимальная суточная доза – 1,1 мг (1100 мкг), в случае отсутствия дефицита йода суточная доза – 150 мкг.

Специалист по интегративной медицине может проверить ваш уровень йода, если вас это беспокоит. Некоторым людям, у которых наблюдаются аутоиммунные заболевания щитовидной железы, связанные с ее гиперактивностью (например, болезнь Грейвса), следует избегать йодосодержащих добавок. Аллергическая реакция на йод встречается очень редко. Важно помнить, что чрезмерное потребление этого элемента также может вызвать проблемы со щитовидной железой.

Лекарства и щитовидная железа

Чаще всего для лечения гипотиреоза назначают препарат под названием «Левотироксин». Это синтетический гормон щитовидной железы, то есть производящийся в лаборатории. Он заменяет Т4. Однако, как уже упоминалось ранее, если с преобразованием Т4 в Т3 возникает проблема, Т4 не может полностью снять симптомы. Существуют и другие препараты для щитовидной железы, но они не всегда широко доступны. Например, синтетический Т3 или синтетическая комбинация Т3 и Т4 (в частности, «Новотирал»).

Препарат Armour Thyroid – это натуральная комбинация Т3 и Т4. Термин «натуральный» означает «несинтезированный»: гормоны берутся у животных, которых, как правило, разводят для последующего употребления в пищу, а также для медицинских целей. Было много споров о том, какие гормоны лучше – синтетические или натуральные. Некоторые эндокринологи (врачи – специалисты по гормональным нарушениям) предпочитают синтетические, поскольку их дозу проще регулировать, в каждой таблетке содержится одно и то же количество йода. Однако ряд пациентов считают, что натуральные препараты более эффективны и лучше помогают им контролировать симптомы.

Если у вас диагностирован гипотиреоз и самочувствие не улучшилось, возможно, вам нужен другой тип лечения, более подходящий вашему организму.

Симптомы гипотиреоза при нормальном анализе крови

У многих людей, имеющих симптомы гипотиреоза, анализы крови на гормоны щитовидной железы в норме. Причины этого самые разные. По моему опыту, это часто связано с неполноценным питанием. Другая причина симптомов слабого функционирования щитовидной железы может заключаться в том, что диапазон нормы ее гормонов очень уж широк. При тестировании за норму Т4 принимают диапазон 12–22 пмоль/л. Возможно, этот показатель равен у вас 12, что формально является нормой, но вы чувствуете себя не так хорошо, как те, у кого уровень Т4 составляет 20 и более. В таких случаях для повышения функции щитовидной железы я настоятельно рекомендую своим пациентам изменить образ жизни и рацион как минимум на четыре месяца, затем сдать повторный анализ и выяснить, есть ли улучшения. Если у человека, несмотря на его здоровое поведение и уровень Т4 около 12–13, наблюдаются ярко выраженные симптомы низкой активности щитовидной железы, я бы рассмотрела медикаментозное лечение. В случае, когда вы уже лечитесь препаратами и самочувствие по-прежнему не улучшается, вероятно, вам необходимо другое лекарство – например, представляющее собой сочетание Т3 и Т4 или просто Т3.

Возможно также, что в вашем организме присутствует какой-то другой дисбаланс. Вам будет полезно прочитать эту книгу до конца и узнать, как добиться изменений в работе остальных органов вашего тела – например надпочечников, и выработке женских гормонов, а затем выполнить программу очищения, описанную здесь. Если симптомы не пройдут или у вас останутся какие-либо проблемы со здоровьем, обратитесь к врачу или специалисту по холистической медицине для получения дальнейших рекомендаций.

У Кей (40 лет) наблюдались постоянная усталость, увеличение веса, вялость, сухость кожи, волос и ломкость ногтей. Мы протестировали функцию ее щитовидной железы, уровень Т4 у нее оказался равен 12. Формально это норма. Мы попробовали изменить ее образ жизни и рацион, но Т4 все равно остался на уровне 12, и ей не стало легче. Тогда мы начали принимать очень низкую дозу «Левотироксина» (по 25 мкг), и за два месяца Кей почувствовала себя намного лучше. Уровень Т4 поднялся до отметки 16, поэтому мы решили продолжать принимать эту дозу в течение более длительного периода и постоянно наблюдать состояние крови. Кей понимает, что, исходя из результатов анализа, гипотиреоза у нее нет, но охотно пьет лекарство, потому что благодаря ему чувствует себя лучше.

Питание для поддержания щитовидной железы

Помимо увеличения количества йода или включения добавок в ваш рацион, есть и другие изменения в питании, которые поддержат оптимальное функционирование щитовидной железы и, следовательно, повысят ваш запас энергии. Для успешной работы железы нужен селен, поскольку он помогает Т4 преобразовываться в Т3. Достаточное его количество можно получить, съедая один-два бразильских ореха в день или употребляя в пищу чеснок. Магний тоже важен для правильного усвоения йода. Он содержится в зеленых листовых овощах и цельном зерне. Витамины группы В (в частности, В2 и В3) помогают организму использовать йод на клеточном уровне. Витамин D необходим для иммунной системы, поэтому он имеет существенное значение при болезнях Хашимото и Грейвса. Также было бы полезно нормализовать уровень жирных кислот омега-3, тирозина, витамина А и цинка. Я советую снизить потребление глютена или пшеницы, если у вас есть непереносимость. Выполняя детокс-программы – например, энергетическое очищение, – вы добьетесь слаженной работы вашего организма. Физические упражнения, управление стрессом и сауна тоже помогут очистить тело от токсинов, а пищевые добавки, при необходимости, обеспечат поступление нужных питательных веществ.

Келли – 28-летняя женщина, у которой я наблюдала симптомы усталости, плохое настроение и увеличение веса. Ее анализ на гормоны щитовидной железы показал значение уровня Т4 до 14. Я назначила ей трехнедельную программу очищения и посоветовала принимать добавки. Она также начала выполнять физические упражнения и более эффективно управлять стрессом. Через четыре месяца Келли чувствовала себя намного лучше и ощущала в себе гораздо больше сил. Ее уровень Т4, протестированный повторно, поднялся до 17. Изменения в образе жизни и питании облегчили ее симптомы и проявились на биохимическом уровне – в ее анализе крови.

План действий

Если вас беспокоит недостаточно хорошая работа щитовидной железы, возможно, имеет смысл проверить уровень ТТГ, Т4 и Т3 в крови. Желая попытаться улучшить ее функционирование естественным образом, изучите свой рацион и проверьте, получаете ли вы достаточное количество йода, селена, витамина D, магния и витаминов группы В с продуктами питания или добавками.

Глава 4

Адреналиновая усталость

Вы выбиваетесь из сил?

Чаще всего люди приходят на консультацию к семейному врачу из-за чрезмерной усталости, упадка сил, плохого настроения или расстройств сна. В большинстве случаев осмотр пациентов не выявляет ничего необычного, и последующие результаты анализов оказываются нормальными, однако симптомы не исчезают и влияют на повседневную жизнь клиентов. Адреналиновая усталость – одна из основных причин утомления и недостатка энергии, но многие из врачей традиционной медицины не считают ее болезнью, а в обычных медицинских вузах ее не изучают. И это несмотря на то, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) официально признала адреналиновую усталость заболеванием в 2010 г. Я расскажу вам об одном случае, наглядно иллюстрирующем самочувствие пациентов с таким диагнозом:

30-летняя Джейн постоянно чувствовала себя изможденной. Каждое утро, когда срабатывал будильник, она, не желая вставать, ставила его на повтор три или четыре раза. Как следствие, девушка часто опаздывала на работу, собиралась в спешке, не успевала позавтракать и выходила из дома только с гигантской кружкой кофе. Мешки под глазами становились все больше, а кожа приобретала болезненный цвет. Джейн с головой погружалась в работу, потягивая кофе, и к середине дня уже умирала от голода.

Вспомнив, что она так и не позавтракала, Джейн «угощалась» на обед большим багетом, чипсами и шоколадным батончиком. После кратковременного прилива сил девушка снова впадала в состояние сильной усталости и снова пила кофе или, если совсем плохо себя чувствовала, газировку. Ей казалось, будто на протяжении всего оставшегося рабочего дня она продирается как бы сквозь густой сироп. Джейн ехала домой «на автопилоте», считая часы до того момента, когда можно будет лечь в постель.

Добравшись до квартиры, она чувствовала себя слишком уставшей для того, чтобы еще куда-то пойти или сделать что-то продуктивное. Джейн лишь садилась на диван и смотрела бессмысленные телепередачи или «зависала» в Facebook. Однако, когда подходило время сна, она вдруг начинала чувствовать себя бодрее, чем на протяжении всего дня, и часами ворочалась в кровати, пока не засыпала около 2:00. На следующий день со страшным звоном будильника все повторялось снова.

Когда наступали выходные, Джейн большую часть субботы спала («отсыпалась»), а оставшиеся полдня чувствовала себя довольно хорошо и ощущала достаточно сил, чтобы пойти куда-нибудь развлечься. Порочный круг начинался заново в воскресенье, когда из-за излишеств, позволенных себе накануне, она ощущала усталость на протяжении всего дня, а затем, бездельничая до вечера, вновь не могла заснуть.

Этот случай прекрасно иллюстрирует симптомы адреналиновой усталости и ее влияние на жизнь человека.

Надпочечники – это две небольшие, с грецкий орех, железы, расположенные над почками. Несмотря на такие размеры, они очень важны для здоровья и хорошего самочувствия человека. Надпочечники влияют практически на все

системы в нашем организме. Они помогают реагировать на стресс, сохранять энергию, регулировать работу иммунной системы и частоту сердечных сокращений. Также они поддерживают запас минералов и уровень сахара в крови, количество жидкости и артериальное давление в пределах нормы. Надпочечники производят адреналин и норадреналин – так называемые гормоны «борьбы или бегства», помогающие организму справиться с острым стрессом. Эти гормоны наделяют нас сверхсилой – например, способностью поднять машину, если под ней застрял ребенок, или убежать от нападающего. Надпочечники вырабатывают более 30 разных стероидов, включая кортизол, ДГЭА и кортизон, участвующих в контроле уровня жиров, белков, углеводов, инсулина в организме, снижающих воспаление и влияющих на иммунную систему.

Если надпочечники здоровы, они производят нужное количество стероидных гормонов. Однако слишком частое присутствие физического, эмоционального, психологического стресса в жизни или губительное воздействие внешней среды вызывает нарушение их функции. Когда надпочечники уже не справляются с нагрузкой, возникает адреналиновая усталость. Классические ее симптомы – утомление, упадок сил, чрезмерная тяга к какому-нибудь продукту, бессонница, раздражительность, беспокойство и плохая концентрация. Многие люди с адреналиновой усталостью привыкают к употреблению стимуляторов вроде кофеина и сахара, поддерживающих их в течение дня и помогающих бороться с сильной вялостью. А затем больные переходят на алкоголь или другие релаксанты в надежде расслабиться в конце дня из-за проблем с засыпанием^[17].

Причин для возникновения адреналиновой усталости может быть множество: напряженная обстановка на работе, эмоциональные травмы, проблемы в личных отношениях, хронические заболевания, инфекции, хирургическая операция, физическая боль, личное горе, финансовые трудности, недостаток сна, депрессия и тревога.

Признаки адреналиновой усталости

1. Ощущаете ли вы усталость без всякой видимой причины?
2. Случается ли у вас периодически заторможенность мышления?
3. Чувствуете ли вы себя бодрее по ночам?
4. Есть ли у вас сильная тяга к соленой, сладкой пище или лакрице?
5. Чувствуете ли вы подавленность, беспокойство, перенапряжение или изнуренность?
6. Трудно ли вам похудеть?
7. Наблюдались ли рассеянность внимания или возникало ощущение, что кратковременная память вас подводит?
8. Поддерживаете ли вы себя в тонусе регулярным употреблением сахара, кофеина и/или никотина?
9. Бывает ли, что в течение дня вы спешите переделать много дел?
10. Испытываете ли вы беспокойство, раздражительность или нервозность?
11. Низкое ли у вас либидо?
12. Страдаете ли вы от прерывистого сна или бессонницы?

Если вы ответили утвердительно на многие из этих вопросов, возможно, у вас адреналиновая усталость.

Когда пациент приходит ко мне и просит проверить надпочечники, я предлагаю ему сделать анализ слюны для измерения ДГЭА (дегидроэпиандростерона) и кортизола. Образцы берут четыре раза в разное время в течение суток. Затем определяют уровень этих гормонов и сравнивают с нормой для здоровых людей. Существует много диетологов, натуропатов и врачей, прошедших те же курсы обучения, что и я, и они в состоянии сделать для вас такие тесты^[1].

Если у вас есть тонометр, можно попробовать следующее: полежите 5 минут, проверьте артериальное давление и запишите результат. Не снимая манжету тонометра, встаньте и тут же измерьте давление снова. Верхняя цифра, как правило, увеличивается или остается такой же. Ее падение может быть показателем адреналиновой усталости. Для надежности результатов повторите тест дважды.

Стероидный гормон ДГЭА, отвечающий за уровень энергии организма, тоже можно измерить при помощи анализа крови. Если показатель ДГЭА окажется низким, возможно, у вас нарушение работы надпочечников.

Страдает ли ваш внешний вид?

Помимо накапливания жира в зоне талии и образования темных кругов под глазами, адреналиновая усталость наносит вред и вашей коже. Тело тратит так много энергии, заставляя надпочечники работать, что оно уже не в состоянии доставлять питательные вещества еще и к коже. Если не начать лечение, со временем адреналиновая усталость ускорит процесс старения, и вы будете

выглядеть старше своих лет.

Традиционная медицина и адреналиновая усталость

Традиционная медицина не признает адреналиновую усталость, и студентам медицинских институтов о ней не рассказывают. Этот диагноз был выявлен доктором Джеймсом Уилсоном, соучредителем Канадского колледжа природной медицины, в 1998 г. Он считал, что адреналиновой усталостью страдают 2/3 населения Северной Америки. Джеймс заметил, что многие его пациенты испытывают одни и те же симптомы – утомленность, трудный подъем по утрам, зависимость от кофе, колы, соленых или сладких перекусов, разбитость и подавленность. Он дал проблеме и другое название – «синдром XXI века»^[18]. Конкретных научных доказательств существования такой болезни, как адреналиновая усталость, нет, однако анализ слюны пациента может показать повышенное содержание кортизола. Я считаю, что такое явление имеет место быть, тем более что я сама страдала от него из-за неправильного образа жизни. В числе других нарушений работы надпочечников, признаваемых традиционной медициной, – синдром Кушинга (слишком высокий уровень кортизола) и болезнь Аддисона (чересчур низкий уровень кортизола, альдостерона и/или половых гормонов).

Итак, знать о неполадках в работе надпочечников, разумеется, хорошо, но как это можно исправить?

Как лечить адреналиновую усталость

Я не устаю повторять в этой книге, что изменение образа жизни – ключ к улучшению вашего здоровья, и адреналиновая усталость тут не исключение. Описанные ниже действия вы можете выполнить сами, они просты и не потребуют больших затрат. Многие из них будут рассмотрены подробнее в последующих главах.

1. Определите и устраните главные источники вашего стресса

Когда стресс становится преобладающим для нас состоянием, наши органы пытаются защитить нас, накапливая жир. Чтобы предотвратить «кризисный режим» работы организма, нужно снизить напряжение.

Переберите в уме главные причины стресса и подумайте о решении проблемы. Например, если у вас много долгов, можно обратиться за советом в местное отделение Бюро консультации граждан [\[2\]](#), а для разрешения трудных ситуаций на работе – организовать встречу с боссом. Составьте список действий и обозначьте сроки. Важно предпринять практические шаги для улучшения вашего положения. Если вам нужна профессиональная помощь, запись на прием к врачу будет важным первым шагом.

Как из-за стресса становятся толстыми

Когда вы испытываете стресс, организм посылает надпочечникам сигнал о выработке большего количества кортизола, который останавливает производство гормона лептина. А лептин, в свою очередь, отвечает за отправку информации о том, что мы сыты. Без него мы склонны к перееданию, нам постоянно хочется съесть чего-нибудь, например, богатого углеводами. В случае длительной стрессовой ситуации уровни кортизола и инсулина в крови остаются высокими и дополнительная глюкоза, не потраченная на выработку энергии, откладывается в виде жира – в первую очередь в *области живота*. Ученые обнаружили, что у всех жировых клеток есть специальные рецепторы гормонов стресса для кортизола, но больше, чем где-либо еще в организме, таких рецепторов имеется в тех клетках, которые сосредоточены в брюшной области.

2. Энергия – залог правильного питания

Регулярный прием пищи в течение дня предотвратит слишком резкие скачки сахара и гормонов в крови. Когда мы плотно поели, выделяется кортизол (гормон, отвечающий за накопление жира), поэтому большие порции еды предпочтительнее позволять себе в первой половине дня.

Возможно, мысль о том, что сокращение потребления сахара поможет

избавиться от адреналиновой усталости, прозвучит банально. Организм в таком состоянии часто требует сладкого или соленого. Многие люди попадают в зависимость от кофеина, пытаясь поддерживать с его помощью свои силы, но в итоге это приводит лишь к дальнейшему снижению уровня вашей энергии. Лучшие продукты для снабжения надпочечников микроэлементами – это спаржа, авокадо, чеснок, капуста и имбирь.

3. Принимайте добавки

Для надпочечников полезны витамины В и С и рыбий жир (жирные кислоты омега-3). Можно принимать их в виде пищевых добавок или есть больше богатых ими продуктов. Так, высокое содержание витаминов В и С – в авокадо, грейпфрутах, клубнике, бананах, апельсинах и чернике. Жирными кислотами омега-3 насыщена жирная рыба – например, скумбрия и лососевые. Кроме того, очень полезны травы вроде женьшеня, родиолы, ашваганды, капсулы с мицелием кордицепса и L-тианин.

Существуют травяные добавки, а также добавка с концентратом бычьего гипофиза и надпочечников, поддерживающие здоровое функционирование надпочечников и гипофиза, однако их следует принимать под наблюдением врача.

4. Умеренная физическая нагрузка

При адреналиновой усталости чрезмерные физические тренировки – например интенсивные занятия в спортзале – только усилят нагрузку на надпочечники. Полезнее выполнять несложные упражнения 15–30 минут в день. Ходьба, йога и плавание – идеальные виды спорта в этом случае. Кроме того, благотворное влияние оказывает свежий воздух, поэтому, как только появляется возможность, старайтесь побольше гулять.

5. Найдите время для релаксации

Выделите в своем ежедневном графике немного времени для отдыха – хотя бы 5–10 минут. Прогулки, горячие ванны, массажи, чтение и медитация – все эти способы просты, но эффективны. Выйдите на улицу и займитесь приятными вещами. Мы расслабляемся, когда делаем то, что нам нравится. Всякий раз, ощущая стресс, делайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос – это помогает замедлить биение сердца. Мы все сейчас страшно занятые люди, но, если вы научитесь замечать начало давления на вас стресса, осознавать это и брать тайм – аут, чтобы выпить чашечку травяного чая и упорядочить мысли в голове, это воздастся вам сторицей. Подробнее об этом мы поговорим в следующих главах.

Знаете ли вы...

- Что 94 % людей хотят иметь больше энергии?
- Что адреналиновая усталость – основная причина низкого уровня энергии, но традиционная медицина не признает существование этой болезни?
- Что адреналиновая усталость может быть причиной лишнего веса?
- Что 15 минут несложных упражнений в день полезнее, чем интенсивное

занятие в тренажерном зале?

Глава 5

Здоровье пищеварительной системы

Пищеварительный тракт – самая большая система органов в нашем организме. Он переваривает пищу, усваивает питательные вещества и выводит отходы и токсины. Кроме того, он выполняет и многие другие функции для сохранения нашего здоровья. Хорошо работающий желудочно-кишечный тракт необходим для предоставления жизненно важного питания и энергии как телу, так и мозгу. Также оптимальное функционирование пищеварительной системы играет важную роль в формировании сильного иммунитета, поддержке метаболического очищения и восстановительных процессов в организме.

К сожалению, если ваш кишечник работает неидеально, программа детоксикации вам не поможет. Поэтому, прежде чем приступить к ней, приведите деятельность кишечника в порядок.

Ниже я перечислю некоторые из наиболее распространенных проблем с пищеварительной системой и способы их устранения.

Синдром повышенной кишечной проницаемости

Это явление хорошо известно в интегративной медицине, но, к сожалению, традиционная медицина его не признает. Я знаю лишь одно: в процессе лечения моих пациентов от этого заболевания симптомы, наблюдавшиеся у них многие годы, «чудесным образом» исчезают.

Йен – 35-летний психиатр-консультант и мой хороший приятель. Мы не виделись с ним какое-то время и однажды вечером отправились вместе поужинать. Он сказал мне, что ужасно страдает от сильного кислотного рефлюкса, болей в животе и вздутия. Несколько раз Йен консультировался со своим терапевтом, сдавал анализ крови, делал УЗИ брюшной полости, даже эндоскопию, и все оказалось в норме. Однако эти ужасные симптомы, так портившие ему жизнь, не прекращались.

Меня не удивило, что анализы были в норме, и я сказала ему об этом. Я знала, в чем проблема и как ее лечить. Подробно объяснив, что такое синдром повышенной кишечной проницаемости, я для начала назначила ему интенсивный курс приема пищевых добавок на три месяца. В течение первого месяца почти все его симптомы ушли, а после окончания курса проблема полностью разрешилась, ему даже не пришлось вносить никаких изменений в рацион.

Что такое синдром повышенной кишечной проницаемости?

Мы все едим много разной пищи, для расщепления которой выделяется желудочная кислота. Продукты, на переваривание которых «заточен» наш организм, – фрукты, овощи, мясо птицы и другая натуральная еда – довольно легко расщепляются. Но большинство из нас, если не все, употребляют то, что фактически не предназначено для переваривания: переработанные продукты и фастфуд, алкоголь, кофе и газированные напитки. Тем самым мы заставляем наш желудок вырабатывать больше кислоты для их расщепления, и со временем она может повредить его нежную слизистую оболочку. Соответственно, чем чаще мы едим такую пищу, тем больше требуется кислоты и тем активнее она повреждает слизистую органов. В итоге это превращается в порочный круг.

В результате такого положения дел непереваренные частицы пищи не усваиваются должным образом, и есть предположения, что они проходят в таком виде через кишечник и попадают в организм. При наличии посторонних элементов наше тело генерирует иммунный ответ для их разрушения. Лейкоциты атакуют чужеродные частицы, а заодно и слизистую кишечника, нанося еще больший ущерб. Это вызывает болевые ощущения, вздутие живота и изжогу. Из-за постоянных атак питательные вещества из пищи не могут усваиваться должным образом, что приводит к усталости. Кроме того, подобная ситуация способна спровоцировать и увеличение веса, так как атака лейкоцитов вызывает вздутие живота и отеки. Основой лечения является восстановление слизистой кишечника с помощью пищевых добавок. Если вы страдаете синдромом повышенной кишечной проницаемости, программа детоксикации или очищения также не поможет,

потому что, независимо от того, сколько питательных веществ вы употребите, ваш организм не сможет их усвоить.

Как лечить синдром повышенной кишечной проницаемости

Для лечения синдрома повышенной кишечной проницаемости, а также купирования многих других симптомов и заболеваний, которые подробно описаны ниже, я назначаю своим пациентам пробиотики в виде таблеток. Помимо этого, я рекомендую следующие добавки для лечения кишечника:

- *Пищеварительные ферменты* – помогают расщеплять белки, пептиды, углеводы, сахар, жиры и лактозу. Их следует принимать три раза в день во время еды, чтобы помочь пищеварению.
- *Корица* – успокаивает кишечник и помогает стабилизировать уровень сахара в крови.
- *Каприловая кислота* – жирная кислота, которая вычищает нежелательные соединения из кишечника. Она отлично способствует разрушению грибковых клеток. Стандартная рекомендованная доза – 1–2 г три раза в день во время еды.
- *L-глутамин* – имеет важное значение для функционирования тонкой кишки. Я рекомендую 3–5 г в день.
- *Глюкозамин* – строительный материал для соединительной ткани, помогает поддерживать слизистую кишечника.
- *Концентрат папайи* – в плодах папайи имеется высокое содержание папаина, мощного протеолитического фермента, помогающего расщеплению белков. Кроме того, папайя поддерживает работу кишечника и оказывает успокаивающее действие на желудок и пищеварительный тракт.
- *Гамма-оризанол* – натуральный экстракт рисовых отрубей, который успокаивает кишечник.
- *Капсулы с чесноком* – содержат аллицин, соединение серы, помогающее восстановить баланс микрофлоры.
- *Экстракт семян грейпфрута* – полезен для поддержания здорового баланса микрофлоры кишечника.

Существуют хорошие комплексные препараты, в капсулах которых содержатся вышеуказанные вещества, – это самый простой способ получать эти питательные элементы. Вам не нужно беспокоиться о дозах и принимать несколько разных таблеток. Как правило, за один – три месяца выраженность симптомов заметно уменьшается.

Наш кишечник полон хороших, «дружественных» бактерий, которые убивают опасных, «вражеских», потребляемых нами с пищей. Они содействуют пищеварению и усвоению питательных веществ, помогают перистальтике – процессу, посредством которого продукты питания и отходы продвигаются по пищеварительной системе. Полезные бактерии защищают наши слизистые оболочки, стимулируя производство муцинов – белков в слизистой, которые смазывают и защищают внутренний слой тканей. Они восстанавливают баланс полезных бактерий в половых органах, снижают вероятность вагинальных инфекций и заболеваний мочепускающих путей. В кишечнике такие бактерии способствуют производству витаминов группы В, необходимых для эффективного функционирования нашей нервной системы, и помогают нам ощутить прилив сил.

Возможно, вам требуются пробиотики, если вы:

- страдаете от изжоги, кислотного рефлюкса или грыжи пищеводного отверстия диафрагмы;
- страдаете от вздутия живота;
- часто болеете простудными заболеваниями;
- чувствуете усталость;
- замечаете, что у вашего стула слишком сильный запах;
- ощущаете много газов в животе;
- страдаете от аллергии;
- страдаете от синдрома раздраженной кишки;
- страдаете от запора или диареи;
- ощущаете неприятный запах изо рта;
- ощущаете неприятный запах своего тела;
- страдаете от молочницы, влагалищных выделений или инфекции мочевыводящих путей;
- ощущаете боли в желудке;
- принимаете антибиотики чаще одного раза в год;
- если вам прописали статины, стероиды, ингаляторы или препараты, подавляющие выделение желудочной кислоты.

Естественный уровень этих полезных бактерий может снижаться из-за плохого питания, стресса, курения, алкоголя, гормональных изменений, хирургического и медикаментозного вмешательства. В таких случаях могут оказаться полезными пробиотики.

Исследования показали, что пробиотики часто имеют преимущества в лечении многих заболеваний, от диабета первого типа до фибромиалгии. Ученые пытаются разработать специальные пробиотики для предотвращения зубного кариеса, пробиотические леденцы от ангины, назальные спреи и дезодоранты^[19].

Пробиотические добавки имеют самые разные формы, но большинству людей

известны йогурт или молочные напитки, широко доступные в супермаркетах. Эти продукты содержат небольшое количество «дружественных» бактерий, но помимо них там присутствуют еще и сахар, пищевые, вкусовые добавки. Пробиотики также продаются в форме капсул, которые имеют, как правило, более высокую концентрацию полезных и других видов бактерий, отличных от содержащихся в молочных напитках и йогуртах. Если вы стеснены в средствах, йогурт или пробиотический напиток – хороший вариант.

Как могут помочь пробиотики

Помимо помощи при брюшных симптомах, таких как вздутие живота, боли, диарея и запоры, пробиотики полезны и для устранения целого ряда других проблем.

Простуда и грипп

Пробиотики могут оказаться эффективными для укрепления ослабленной иммунной системы. Исследования, проведенные на здоровых людях, показали, что те, кто использует пробиотические добавки и продукты, меньше простужаются и заражаются «зимними» инфекциями. Пробиотики повышают устойчивость к вирусам, производя антибиотики. Защитите себя, ежедневно принимайте поливитамины и пробиотические добавки, особенно в зимний период. Исследования доказывают, что трехмесячный курс комплексных добавок совместно с пробиотиками может снизить количество и тяжесть симптомов и сократить длительность простуды на несколько дней^{20}.

Аллергия

Между опасными кишечными бактериями и аллергией существует прямая связь. Проводятся исследования на предмет того, могут ли пробиотики помочь астматикам и аллергикам путем отключения воспалительной реакции в кишечнике. Согласно некоторым из них, у людей с аллергией более низкий уровень здоровой кишечной флоры^{21}. Пробиотики помогают восстановить баланс бактерий, обеспечив защитный барьер в этом органе. Также, согласно результатам исследований, люди, включающие в свой рацион кисломолочные продукты, обладают лучшим иммунитетом к пыльце (у них ниже уровень антител, усугубляющих симптомы аллергии)^{22}. Кроме того, у них больше антител класса IgG, которые защищают от аллергических реакций. Я советую принимать пробиотические добавки, поскольку они могут облегчить симптомы респираторных заболеваний, таких как астма и экзема. Важно помнить, что для получения эффективного результата курс их приема должен длиться от 12 до 16 недель.

Неприятный запах изо рта

Большинство запахов тела, в том числе изо рта, возникают из-за вредных бактерий. Причиной неприятного запаха могут стать гниющие зубы, больные десны, плохое пищеварение, вызывающие язву бактерии *Helicobacter Pylori* или любое другое заболевание. Самая большая проблема состоит в том, что бактерии, живущие у нас во рту, могут практически постоянно питаться пищей, проходящей через них. У некоторых людей от природы имеется низкое количество вредных (патогенных) бактерий и гораздо более высокий уровень защитных бактерий во рту. К сожалению, только 2 % населения попадают под эту категорию, а остальным приходится трудиться над восстановлением бактериального баланса в своем организме.

Уход за полостью рта

Кроме качественной гигиены полости рта, повысить количество полезных кишечных бактерий поможет добавление в рацион кисломолочных продуктов – например, живого йогурта. Регулярно принимайте пробиотические добавки. У детей они снижают риск развития кариеса, а это означает, что во взрослом возрасте у таких людей снизится вероятность возникновения язв ротовой полости и других оральных инфекций.

Усталость

Всегда ли вы чувствуете усталость после приема пищи? Пробиотики помогут вашему организму переварить еду с меньшими энергетическими потерями. Кроме того, они способствуют лучшему усвоению питательных веществ, что, в свою очередь, приведет к ощущению прилива сил. Пробиотики также ускорят выведение отходов и токсинов из организма. Когда всего этого много в вашем теле, клетки не могут нормально функционировать и не получают необходимый им кислород. Это вызывает боли, воспаления и усталость. Пробиотики же несут очищающее действие и способствуют устранению накопившихся отходов из кишечника. Когда ваш организм свободен от всего вредного, к клеткам наконец начинает поступать кислород. Чем его больше, тем выше ваш запас энергии, необходимый для запланированных дел.

Избыточное содержание дрожжевого грибка (кандиды)

Большинство врачей знают о существовании молочницы, или грибковой инфекции, во рту и в половых органах, но редко допускают ее наличие в кишечнике. Тем не менее я видела много пациентов с такой проблемой.

Возьмем мою подругу Вики. Мы общаемся с ней с 4 лет, по давности знакомства она мой самый старый друг (а по возрасту – я родилась на день раньше, так что фактически я старше!). Вики жаловалась на плохое самочувствие в течение продолжительного времени. У нее наблюдалось множество симптомов раздраженного кишечника. Ее живот вздулся и отек (обычно она очень стройная), она постоянно ощущала усталость и часто болела вирусными инфекциями. Вики была на приеме у своего врача, который прописал ей препараты для лечения симптомов, но сама проблема не уходила, и это ее очень расстраивало. Подруга сдала анализы, результаты которых показали избыток дрожжеподобных грибов, и села на строгую диету, а также начала принимать добавки. Это было несколько лет назад, а теперь Вики внесла серьезные изменения в свой рацион, и с тех пор проблем больше не возникало.

Что такое кандида?

Кандида – одна из форм дрожжевого грибка. Очень небольшое его количество живет во рту и в кишечнике. Работа кандиды заключается в помощи пищеварению и усвоению питательных веществ. Однако его избыточное размножение усугубляет синдром повышенной кишечной проницаемости: стенки кишечника разрушаются, и грибок попадает в кровь, высвобождая продукты переработки и приводя к различным заболеваниям – начиная от проблем с пищеварением и заканчивая депрессией, усталостью.

Причины избыточного размножения кандиды

Иногда ваш кишечник не в состоянии удерживать уровень кандиды под контролем, и грибок начинает разрастаться. Обычно причины таковы:

- диета с высоким содержанием рафинированного сахара и углеводов – сахар кормит дрожжи;
- постоянные сильные стрессы;
- курс антибиотиков, принимаемых для лечения какой-либо медицинской проблемы, которые попутно убивают и полезные бактерии в кишечнике.

Признаки кандиды

Симптомы кандидоза варьируются, вот некоторые из них:

- инфекции ногтей и кожи, такие как, например, микоз стопы, называемый также «стопой атлета»;
- чувство сильной утомленности или синдром хронической усталости;

- проблемы пищеварительной системы – вздутие живота, запор или диарея;
- проблемы с кожей – экзема, сыпь, крапивница;
- перепады настроения, тревога и депрессия;
- трудности с концентрацией внимания, плохая память, невозможность сосредоточиться, гиперактивность или затуманенность сознания;
- вагинальные инфекции, инфекции мочевыводящих путей, прямой кишки или влагалищный зуд;
- возможное усугубление аутоиммунных заболеваний, таких как ревматоидный артрит, рассеянный склероз или язвенный колит;
- острая сезонная аллергия и зуд;
- сильная тяга к сладкому и рафинированным углеводам.

Кандидоз диагностируется на основании симптомов и результатов анализов. Опытный врач, практикующий интегративную медицину, хороший диетолог или натуропат сможет сделать вам расшифровку таких анализов.

Полное лечение кандидоза занимает длительный срок – до полугода и включает принятие вышеупомянутых мер для устранения синдрома повышенной кишечной проницаемости. Кроме того, важно употреблять качественный пробиотик. Ключ к лечению кишечника – это изменение рациона. Грибок питается сахаром, поэтому обычно больным требуется низкоуглеводная диета, исключая конфеты, шоколад, десерты, алкоголь и мучное. Полное воздержание от очищенного сахара и сокращение потребления сложных углеводов – зерна, бобовых, фруктов, хлеба, макарон и картофеля – до одной порции в день предотвратит дальнейшее размножение грибка и в конце концов приведет к его уничтожению.

Очищение печени

Печень – важнейший орган для естественной детоксикации нашего организма. Она играет главную роль в регуляции, синтезировании, хранении, секреции, трансформации и разрушении множества самых разных веществ. В числе некоторых функций печени – регулирование жировых запасов, очищение крови и выведение отходов, нейтрализация и разрушение токсинов, производство новых белков и желчи, расщепление алкоголя, лекарств и химических веществ в организме, помощь пищеварительному процессу, а также организму в борьбе с инфекциями посредством выработки иммунных клеток, сохранение витаминов, минералов и сахара, поддержание гормонального баланса и контроль уровня холестерина.

Важно отметить, что печень может функционировать не очень хорошо из-за рациона с высоким содержанием белка и чрезмерным количеством рафинированных углеводов, переедания, употребления множества лекарств или наркотиков, попадания в организм токсинов и пестицидов из окружающей среды, хронических заболеваний вроде гепатита и отсутствия физических упражнений. Когда наша печень работает плохо, мы можем ощущать вялость и усталость по причине накопления токсинов в организме. В таком случае я советую регулярно принимать пищевые добавки, чтобы помочь деятельности

вашего органа. Есть много разных препаратов, но лучше ищите такие, которые содержат расторопшу, корень одуванчика, артишок или свекольный лист, а также траву пикроризу курроа, или коптис японский.

Можно очищать печень и желчный пузырь в домашних условиях, но, так как это довольно интенсивный процесс, я бы рекомендовала приступить к нему после того, как вы завершите трехнедельную детокс-программу. Если вы новичок в этом деле, подождите, пока ваше общее состояние не улучшится, а уровень энергии не повысится, или проконсультируйтесь с врачом, практикующим, как и я, интегративный подход. Очищение печени способствует важному процессу детоксикации, который облегчит затем очистку желчного пузыря – «резервуара» печени для хранения желчи, расщепляющей жиры.

Программа очищения включает потребление яблочного сока с каждым приемом пищи в течение пяти дней, а затем смеси из оливкового масла, лимонного сока и английской горькой соли для избавления от камней в печени и желчном пузыре. Я не привожу здесь подробные инструкции, так как считаю, что все это лучше всего делать с ведома вашего лечащего врача. Есть много хороших интернет-ресурсов, где вы можете получить больше информации, и отличная книга Андреаса Морица «Удивительное очищение печени» (The Liver and Gallbladder Miracle Cleanse), которую я нашла весьма полезной.

Пищевая непереносимость

На мой взгляд, умеренная непереносимость клейковины, пшеницы и молочных продуктов наблюдается у большинства людей. Наш организм может справиться с малым их количеством, появляющимся в рационе периодически, но большие их дозы он переварить не способен. Тем не менее многие из нас употребляют молочные продукты и глютен несколько раз в день. Эта непереносимость низкосортных пищевых изделий приводит к нарастанию таких симптомов, как дискомфортные ощущения в животе или его вздутие, увеличение веса, низкая концентрация, боли и, конечно, усталость.

Только представьте: возможно, вы ежедневно добавляете немного молока в чай или съедаете тост утром или сэндвич на обед. Все это способствует развитию проблемы. Кроме того, переваривание таких продуктов отнимает много энергии. Моя подруга Теми сказала мне, что в те времена, когда она обедала бутербродами, во второй половине дня ее преследовало чувство сильной усталости и вялости. Когда же она ела салат, ощущала лишь прилив энергии. Причина проста: организм тратит много сил на переваривание обработанного хлеба, но хорошо справляется с той пищей, которая легко усваивается, – с салатом и белком. Поэтому я предлагаю всем моим пациентам снизить потребление глютена и молочных продуктов или попытаться ограничить их до не более пяти порций в неделю при наличии желудочных проблем, выдержав перед этим не менее чем трехнедельный полный отказ от них.

Важно понять, что непереносимость – не то же самое, что пищевая аллергия, по причине которой после потребления каких-либо продуктов возникает тошнота или сильная аллергическая реакция. Непереносимость – это когда вы ощущаете

вялость, вздутие живота, упадок сил и ваше самочувствие хуже обычного после приема слишком большого количества определенной пищи.

Если вам кажется, что ваш организм не принимает какие-то продукты, или выполнение предложенных выше рекомендаций не помогает исчезновению ваших желудочных симптомов, есть много хороших тестов на пищевую непереносимость, которые дадут вам достаточно информации, чтобы двигаться дальше. Проконсультируйтесь со специалистом по интегративной медицине.

Теперь вы должны знать, что в общем-то такого понятия, как синдром раздраженного кишечника, нет. Если вы испытываете его симптомы, значит, организм «пытается сообщить» вам, что что-то идет не так, и проблемы не исчезнут, пока баланс в вашем кишечнике не будет восстановлен. Для достижения полноценного здоровья и повышения уровня энергии начните с попытки исправить нарушения в работе кишечника. Воспользуйтесь изложенными выше рекомендациями и тестом в главе 1. После того как ваш кишечник придет в норму, вы заметите изменения – исчезнут изжога и вздутие живота, стул станет более регулярным, и даже кашель и простуда будут реже вас беспокоить, а самое главное, вы быстрее избавитесь от склонности к злоупотреблению теми или иными продуктами.

Это первый шаг к повышению уровня вашей энергии в целом.

Глава 6

Избавьтесь от сахарной зависимости

Во время недавнего интервью меня попросили назвать одно-единственное изменение в образе жизни, которое может сыграть существенную роль в улучшении здоровья человека. Мне потребовалось некоторое время, чтобы придумать ответ, ведь наше самочувствие могут улучшить многие вещи. Мне приходили на ум регулярные физические упражнения, ежедневное потребление 10 порций фруктов и овощей, отказ от курения, но я вспомнила одно изменение, стоящее выше всех предыдущих: исключение из рациона сахара.

Поверьте, я знаю, что это трудно. Я обожаю сладкое. Если бы я не держала себя в руках, то ела бы шоколад и пирожные каждый день с утра до вечера и наверняка весила бы больше центнера. И это при всей моей подготовке и знаниях о здоровье и питании! Это моя зависимость, и я знаю, что не одинока: в Великобритании среднестатистический человек потребляет 238 чайных ложек сахара в неделю!^{23}

Мы стараемся покупать меньше рафинада и потреблять меньше килокалорий из его так называемого «свободного» варианта – обычного сахара, фруктового сока или меда, однако проблема ожирения продолжает набирать обороты. У половины британцев имеется избыточный вес, а 26 % и вовсе страдают ожирением. Все это обходится нам в 5,1 миллиарда евро в год, затрачиваемых на их лечение ^{24}. Я связываю это с ростом потребления сахара – того, который скрыт в наших продуктах питания. Он содержится практически во всем: в обработанных пищевых изделиях, в том числе в хлебе (даже из муки грубого помола), в напитках, йогуртах, готовых соусах и т. д. Но вот что интересно: его рекомендованной суточной дозы, в отличие от жиров, белков и даже витаминов и минералов, не существует. Количество потребляемого нами сахара может способствовать резким колебаниям его уровня в крови, вызывая у нас сначала необычайный прилив энергии, а затем, как только сахарная «доза» сходит на нет, очень сильную усталость и вялость.

Зависимы ли вы от сахара?

1. Трудно ли вам пройти мимо прилавков с конфетами/шоколадом/тортами в супермаркете, не купив ничего?
2. Бывает ли, что вас непреодолимо тянет принять «дозу» сахара?
3. Имеются ли у вас повседневные «ритуалы», связанные с сахаром, – например, съесть пудинг или шоколад в определенное время суток?
4. Если вы вынуждены провести сутки без сахара, возникают ли у вас симптомы «ломки» – например головные боли, перепады настроения или вялость?

Если вы ответили утвердительно более чем на один из этих вопросов, возможно, у вас сахарная зависимость. Не волнуйтесь, эта глава поможет вам понять, из-за чего она возникла и как можно ее побороть.

Так как возникает эта тяга? В природе не существует ядовитых продуктов, содержащих фруктозу, возможно, с точки зрения эволюции это и объясняет нашу любовь к сладкой пище. Однако съесть апельсин или яблоко – вряд ли то же самое, что и слопать кусок шоколадного торта или пачку шипучих леденцов. После появления кукурузных сиропов с высоким содержанием фруктозы воспроизводить сладкий вкус стало легче. Исследования, проведенные в США, показали: если 25 % рациона человека составляет сахар, всего за *две недели* отмечается рост уровня ЛПНП (липопротеинов низкой плотности) и других маркеров заболеваний сердца^{25}.

Рацион среднестатистического человека

Смотрите, сколько сахара среднестатистический человек может съесть за день. Цифры означают количество чайных ложек сахара (или его эквивалента) в каждой позиции – не добавленного, а уже содержащегося в продукте.

Завтрак: каша на основе пшеницы (2) с молоком (1 ½), апельсиновый сок (5).

Обед: сэндвич с куриным мясом (3), баночка колы (10 ½), шоколадный батончик (5 ½).

Полдник: яблоко (3).

Ужин: бокал вина (1), полуфабрикаты (3).

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМОГО САХАРА: 34 ½ чайных ложки.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ СУТОЧНАЯ ДОЗА САХАРА, ПО МНЕНИИ ДИЕТОЛОГОВ: 6 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК ДЛЯ ЖЕНЩИН, 9 – ДЛЯ МУЖЧИН.

Это шокирующие цифры. Даже я была удивлена, когда их увидела. Важно знать, что сахар добавляют в молоко и даже в хлеб, а также почти во все полуфабрикаты.

Сахар чрезвычайно легко вызывает привыкание. МРТ-снимки головного мозга, сделанные во время потребления пищи, показывают, что сахар стимулирует наш мозг таким же образом, каким и кокаин. Когда сладкое вещество попадает на язык, увеличивается приток крови к мозгу и выделяется допамин, то же самое происходит после приема наркотиков или алкоголя. Кроме того, исследования показали, что люди, часто потребляющие мороженое, пирожные, шоколад или газированные напитки, вырабатывают толерантность к сахару, и им, так же как и наркоманам, алкоголикам, нужно все больше повышать «дозу», чтобы получить удовлетворение.

Но сахар не только увеличивает ваш вес и вероятность возникновения сердечного приступа. Доктор Льюис Кэнтли, профессор Гарвардского университета, сообщает, что ограничение потребления сахара снижает риск развития рака. Дело в том, что это вещество резко повышает уровень инсулина, который, в свою очередь, способен оказать негативный эффект на ткани организма. Кроме того, сахар питает раковые клетки – некоторые опухоли обладают собственными инсулиновыми рецепторами и используют это вещество

для роста. Что еще хуже, они поглощают его раньше, чем другие ткани и мышцы, поэтому, по сути, раковые клетки крадут сахар у здоровых органов. Я думаю, вы согласитесь, что эта ситуация не выгодна никому^{26}.

Сахар и усталость

Потребляя сахар, мы получаем прилив сил, который может длиться несколько часов, но после этого часто ощущаем их упадок, потому что пищеварительная система тратит много энергии на переработку таких продуктов. Кроме того, сахар разрушает орексиновую систему нашего мозга. Орексин – это протеиноподобная молекула, которая регулирует широкий спектр наших состояний, от сонливости до голода. Люди с очень низким уровнем орексина страдают от нарколепсии (заболевания, из-за которого человек часто неожиданно засыпает) и ожирения. Исследования показали, что инъекции орексина, сделанные мышам, повышают их активность и метаболизм и что люди с низким уровнем этого вещества чувствуют вялость и усталость.

Сахар снижает количество орексина, поэтому мы ощущаем слабость, меньше двигаемся и выполняем слишком мало физических упражнений. Из-за чувства сильной усталости мы едим больше сладкого, чтобы получить заряд энергии. В результате увеличивается наш вес. Это замкнутый круг. А вот диета, богатая белками – состоящая из мяса, рыбы и яиц, – наоборот, возбуждает клетки орексина и заставляет их работать, повышая уровень энергии ^{27}.

Итак, мы знаем, что сахар вызывает привыкание, и я думаю, что вам уже стало ясно: он содержится *почти во всем*, что мы едим. Но в чем тут проблема?

В 1970-х гг. вышли две революционные публикации, основанные на длительных исследованиях. Одна из них – книга «Чистый, белый, смертельный» (Pure, White and Deadly) – пожалуй, даже более точна, чем «Селестинские пророчества» Дж. Рэдфилда (The Celestine Prophecy)^[3]. Ее автор – британский диетолог и психолог Джон Юдкин – прогнозирует эпидемию ожирения и другие последствия увеличения количества сахара в нашем рационе в долгосрочной перспективе. Во второй – статье «Исследование семи стран» (Seven Countries Study) – показано, что у населения государств, потребляющих больше всего жира, имеется самый высокий уровень возникновения ишемической болезни сердца^[28], ^[29].

Эта информация из «Исследования семи стран» привлекла внимание правительств по всему миру и подтолкнула их к политике снижения количества жира в рационе своих граждан. Вместе с тем никто не проверил, в каком объеме эти страны потребляют сахар. С тех пор это исследование не раз подвергалось критике, поскольку семь государств (количество которых и определило название публикации) были отобраны самим автором – он, например, не включил в него Нидерланды, жители которых употребляют богатую жирами пищу, но демонстрируют низкий уровень сердечных заболеваний, или Чили с их пониженным содержанием жира в рационе, но высоким показателем сердечно-сосудистых нарушений.

После публикации этих исследований представители пищевой промышленности со всего мира из кожи вон лезли, пытаясь уменьшить содержание жира в нашем рационе. Но когда, например, полуфабрикаты готовятся без этого вещества, они ужасны на вкус. Так что же добавить для его улучшения? Да, вы уже догадались – сахар.

В большинстве обработанных продуктов очень мало клетчатки. Из-за нее полуфабрикат труднее заморозить, она уменьшает его срок годности и удлиняет время приготовления. Но клетчатка жизненно необходима нашему организму, поскольку способна предотвратить болезни сердца, диабет, увеличение веса и некоторые виды рака, а также улучшить пищеварительную систему. Приводя в норму уровень сахара в крови, контролируя вес и помогая работе желудочно-кишечного тракта, клетчатка регулирует и энергию в организме. При рационе с высоким содержанием сахара и малым количеством клетчатки стоит ли удивляться, что у нас все так плохо?

На протяжении десятилетий нам преподносили далекую от истины информацию, что пища, богатая жирами, вызывает болезни сердца и ряд других проблем со здоровьем. Правда же состоит в том, что, несмотря на меньшее, чем 40 лет назад, потребление жира, мы становимся все толще и все чаще страдаем от сердечно-сосудистых заболеваний! На самом деле последние исследования (от

октября 2013 г.) показали, что диеты с высоким содержанием жиров не повышают риски возникновения нарушений в работе сердца вообще^{30}.

Может ли быть простым совпадением тот факт, что причина всех этих проблем со здоровьем – замена жиров сахаром? Краткий ответ – нет.

А вот вам длинный ответ: глюкоза – вещь полезная. Это сахар, используемый организмом для выработки энергии в каждой клетке. При потреблении глюкозы 80 % от ее общего количества обычно используется клетками, а 20 % попадает в печень, где она хранится в виде гликогена для производства энергии в будущем. Кроме того, глюкоза помогает побороть голод благодаря стимуляции выработки инсулина и лептина – гормона, отвечающего за «выключение» чувства голода и играющего ключевую роль в регуляции потребления и расхода энергии.

Фруктоза – это сахар, входящий в состав большинства полуфабрикатов, газированных напитков и подсластителей. Она не используется клетками нашего организма для получения энергии, поэтому в полном составе отправляется в печень на переработку. Кроме того, фруктоза не подавляет грелин, наш гормон голода, и именно поэтому некоторые люди могут есть одно пирожное за другим, пока их не стошнит. Также это соединение сахара не стимулирует выработку инсулина или лептина. В печени фруктоза превращается в мочевую кислоту – вещество, высокое содержание которого вызывает подагру. Она повышает кровяное давление, блокируя фермент, отвечающий за его контроль, и таким образом провоцирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Затем она перерабатывается в жир: примерно 30 % потребляемой фруктозы откладывается в таком виде, поэтому именно сахар, а не жир ведет к увеличению веса.

Сахар называют ядом, на этот счет исследования показали, что он перерабатывается в печени таким же образом, каким и алкоголь, а мы все знаем, что алкоголь вреден. Действительно, сахар вызывает восемь из тех двенадцати проблем, которые возникают из-за повышенного потребления спиртного, – высокое артериальное давление, панкреатит, нарушение работы печени, ожирение, болезни сердца, высокий уровень холестерина, зависимость (которая может перейти к плоду, только вместо алкогольного синдрома у него появится резистентность к инсулину). Вот почему сахар вызывает такое же привыкание, как алкоголь: организм распознает и перерабатывает их одинаково.

Как ни странно, все мы знаем о вреде спиртного и сигарет, во многом благодаря масштабной социальной рекламе и повсеместным разговорам, но по поводу опасности сахара шумихи гораздо меньше. Родители даже не представляют, какой вред причиняют себе или своим детям, покупая им колу, сладости и выпечку.

Сахар: итог

Потребление большого количества рафинированного сахара вызывает повышение его уровня в крови. Он дает кратковременный заряд энергии, но затем приводит к ощутимому упадку сил, из-за чего мы чувствуем себя более уставшими, чем до приема сладкого. Из-за таких постоянных взлетов и падений организм

теряет способность регулировать собственную энергию. Итог: рацион с чрезмерным содержанием сахара только усугубит вашу усталость.

Конечно, во фруктах есть фруктоза. Но означает ли это, что их употребление вызывает описанные выше проблемы? Нет. Сейчас объясню почему. Согласно одному исследованию, недельная диета с высоким содержанием фруктозы увеличивает жировые отложения в печени и мышцах, а также повышает количество триглицеридов (вредной части холестерина) в организме и снижает чувствительность к инсулину. В ходе эксперимента добровольцы выпивали раствор с 3,5 г фруктозы на 1 кг своего веса^{31}. Если человек весит 70 кг, то для возникновения вышеописанных негативных последствий он должен потреблять 245 г фруктозы в день. Для того чтобы получить такое количество с помощью фруктов, вам придется ежедневно съедать, например, около 35 штук бананов, или 20 яблок, или 490 ягод клубники, или 600 вишен. Я хочу сказать, что негативный эффект от фруктозы наступает после потребления гораздо большего количества фруктов, чем мы едим обычно. А о сравнении с долей фруктозы, содержащейся в тортах и газировке, и говорить нечего.

Подсластители

Я отчетливо помню, как, отправившись в подростковом возрасте на каникулы в Америку, увидела на упаковке одного из подсластителей этикетку, где говорилось, что «этот продукт может вызвать рак». Я наблюдала такую же надпись и всего несколько месяцев назад, когда находилась в Калифорнии. В 1970-х гг. в ходе опытов на лабораторных крысах выяснилось, что употребление аспартама – одного из основных подсластителей – повышает риск развития рака мочевого пузыря. Позже Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) опровергло эти данные. Тем не менее многие до сих пор утверждают, что связь между употреблением аспартама и головной болью, усталостью, другими неврологическими симптомами и раком существует. Это не было доказано, но многие из моих пациентов чувствуют ослабление симптомов после исключения из рациона подсластителей.

Более поздние исследования дали любопытные результаты. Так, например, SAHS (San Antonio Heart Study) показало, что люди, потребляющие более 21 диетического напитка в неделю, в два раза чаще страдают от избыточного веса или ожирения, чем те, кто их не пьет^{32}. Вред сахара и подсластителей состоит еще и в том, что они способны очень сильно стимулировать вкусовые рецепторы, поэтому вполне возможно, что сладкая пища вроде фруктов кажется вам не такой вкусной, а овощи – практически отталкивающими. Может случиться так, что искусственно ароматизированные продукты с меньшей питательной ценностью будут привлекать вас намного больше. Однако чем менее питательную еду вы потребляете, тем меньше витаминов и минералов получаете, а это приводит к энергетическому дисбалансу и усугубляет усталость.

«Многонациональное исследование атеросклероза» (MSA) показало наличие связи между ежедневным потреблением диетических напитков и повышением риска развития метаболического синдрома на 36 %, а диабета второго типа – на 67 %. Учитывая, что цель таких напитков – снижение риска возникновения перечисленных заболеваний, ситуация очень грустная^{33}.

Наконец, подсластители вызывают такое же привыкание, как и сахар. Согласно результатам исследований, когда крысам вводят кокаин, а затем предлагают на выбор наркотик и сахарин, большинство из них останавливается на последнем^{34}.

Так как же быть?

Теперь, когда вы узнали все это, перестанете ли вы потреблять сахар окончательно? Я уже чувствую, как вы сопротивляетесь! Вам, так же как и мне, возможно, придется трудно – и все из-за способности сахара, подобно наркотикам, вызывать зависимость и соответствующим образом влиять на наш мозг.

Эта глава – «пища для размышлений». Отказ от сахара – хорошая идея, но, как

уже было сказано, это очень трудно. Однако не волнуйтесь, я постараюсь вам помочь. Я уже составила план энергетического очищения, изложенный в главе 9, который поможет вам избавиться от своих пагубных пристрастий.

Помните, что сахар в яблоке – не то же самое, что сахар в плитке шоколада. Помимо него, яблоко содержит питательные вещества, клетчатку и обладает низким гликемическим индексом, а это значит, что его употребление в пищу не приведет к резкому повышению уровня сахара в крови и инсулина так, как это делает рафинированный сахар. Последний с течением времени также усугубит усталость из-за скачков уровня сахара в крови, холестерина, медиаторов воспаления и свободных радикалов кислорода, а вместе с тем повысит риск развития диабета, сердечно-сосудистых нарушений и других хронических болезней. Таким образом, примите осознанное решение и постарайтесь в дальнейшем делать правильный выбор – тогда можно будет считать, что первые шаги к избавлению от сахарной зависимости вы уже сделали.

Для начала хорошо было бы вести дневник приема пищи в течение нескольких дней, а затем проследить по нему, сколько сахара вы потребляете на самом деле. Выяснив это, попробуйте постепенно сокращать его количество. Если вас тянет к сладкому и плитка шоколада – неотъемлемая часть вашего вечера, попробуйте съесть только ее половину. Замените сладости более полезными вариантами – например, фруктами с йогуртом. Важно также потреблять достаточное количество белков – нежирное мясо, рыбу, хумус и яйца – и жиров – например кокосовое масло, авокадо, орехи и семечки, чтобы помочь организму сбалансировать уровень сахара в крови и обуздать свою тягу к сладкому.

Глава 7

Химическая нация

Каждый день мы подвергаемся воздействию сотен химических веществ: от пестицидов, содержащихся в овощах и фруктах, до продуктов, используемых нами для уборки дома; от стиральных порошков до лосьонов и кремов, которые мы наносим на кожу. Но что это означает и так ли это важно?

Как вы отреагируете, если я скажу вам, что *самый большой риск возникновения диабета заключается не в том, сколько вы едите и насколько вы поправились, а в том, как много химикатов содержится в вашем организме?* А если я добавлю, что эти химические вещества также могут оказаться причиной вашей постоянной усталости? Позвольте объяснить. Стойкие органические загрязнители (СОЗ) представляют собой органические соединения, устойчивые к воздействию окружающей среды и способные накапливаться в тканях человека и животного. Примеры можно найти в пестицидах, растворителях, промышленных химикатах, пластификаторах и парфюмерии. Попасть в организм они могут разными способами – через кожу или дыхательные пути, но исследования показали, что основной из них – это питание, на долю которого приходится более 90 % воздействия у детей и 80 % у взрослых^{35}. В рамках одного эксперимента американские ученые решили найти 49 разных СОЗ у взрослых. Им удалось обнаружить как минимум 20 из них более чем у 60 % населения США. К сожалению, те, кто имел высокий уровень СОЗ в организме, чаще страдали от сердечно-сосудистых заболеваний, высокого артериального давления, диабета и ожирения^{{36}, {37}}.

Итак, как же эти СОЗ влияют на наш организм и вызывают разные симптомы и усталость?

СОЗ обладают различными химическими структурами, но все они разрушают эндокринную систему, вырабатывающую тироксин и половые гормоны. Они также препятствуют работе инсулина и способности организма регулировать уровень сахара в крови. На клеточном уровне СОЗ повреждают митохондрии, которые нужны для транспортировки энергии по всему телу, и цитокины, необходимые для борьбы с инфекциями и воспалением. Кроме того, они способны проникать через плаценту в организм нерожденного ребенка и воздействовать на него. Например, одно исследование показало, что высокий уровень в пуповинной крови СОЗ – гексахлорбензола – связан с высоким риском развития ожирения у детей^{38}.

Кроме нарушения работы щитовидной железы, в результате чего снижается либидо и возникает эректильная дисфункция, СОЗ могут привести к потере волос, низкой концентрации внимания, потере памяти, плохому настроению и *усталости*. Впервые услышав об этом, я удивилась, но все же тот факт, что попадающие в наш организм из пищи и окружающей среды химические вещества могут способствовать возникновению чувства утомленности, вполне логичен. Неудивительно, что усталость носит характер эпидемии, и это определено не

наша вина.

У взрослых воздействие СОЗ приводит к диабету, ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, воспалительным процессам и репродуктивным нарушениям^{39}. Согласно исследованиям, у людей с самыми высокими показателями шести разновидностей СОЗ риск развития диабета увеличился в 38 раз. Из-за неспособности организма регулировать уровень сахара в крови усталость становится одним из основных симптомов этого заболевания^{40}.

Существует ряд доказательств, что утомление возникает по причине слабых сигналов в мозге. Это говорит о плохом функционировании нейронов – строительных кирпичиков в головном мозге, которые передают информацию. Нарушения могут быть вызваны неправильной работой щитовидной железы, надпочечников (что приводит к высокому содержанию кортизола), низким уровнем гормона ДГЭА и нарушением сна. Кроме того, причиной может послужить и воздействие на организм тяжелых металлов, таких как свинец, ртуть, никель и алюминий, чистящих средств, пестицидов и гербицидов. Курение, алкоголь и большие дозы кофеина с сахаром также приводят к гиповозбудимости нейронов.

Действительно ли это так важно? Уверена, что да. 3 миллиона человек в Великобритании страдают диабетом, у 20 % взрослого населения – дисфункция щитовидной железы, учащаются случаи возникновения деменции, и мы превращаемся в нацию усталых людей.

Существует целый ряд довольно дорогих анализов, которые измеряют подверженность человека СОЗ^{41}. Менее затратный вариант – измерение фермента гамма-глутамилтрансферазы (или ГГТ), который представляет собой общий анализ крови, доступный в большинстве клиник. Уровень этого фермента напрямую связан с употреблением алкоголя, и часто его высокий показатель наблюдается у людей, зависимых от спиртного или употребляющих его слишком часто. Воздействие СОЗ провоцирует выработку ГГТ в качестве защитного механизма. Даже нормальное значение ГГТ может свидетельствовать о риске развития сахарного диабета второго типа, гестационного диабета, ишемической болезни сердца, гипертонии, инсульта, ожирения печени, хронических заболеваний почек и рака, а также о высоком уровне холестерина. Норма, как правило, составляет меньше 50 единиц на литр (ед/л). У мужчины с уровнем ГГТ выше 50 ед/л риск возникновения диабета увеличен в 26 раз по сравнению с теми, у кого этот показатель менее 10 ед/л. У обладателей уровня 40–49 ед/л, который до сих пор считается нормой, этот риск возрастает в 20 раз. Среди причин, вызывающих высокий, но попадающий в границы нормы уровень ГГТ, – ожирение, воздействие загрязненной окружающей среды, курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность и диета с большим количеством мяса и малым – фруктов и овощей^{42}, ^{43}, ^{44}. В числе других полезных тестов – анализ на фермент печени АЛТ (аланинаминотрансферазы) и уровень мочевой кислоты. Повышенный показатель любого из них может указывать на высокую степень воздействия СОЗ.

Переход на фрукты и овощи и исключение из рациона полуфабрикатов – главный способ для снижения воздействия СОЗ (см. главы 8 и 9). «Исследование о влиянии пестицидов на детей» (Children's Pesticide Exposure Study; CPES), проведенное в Сиэтле (США), показало, что у детей при обычном питании химические вещества в биологических образцах присутствовали, но через пять дней после перехода на органическую диету (питание натуральными продуктами) уровень химикатов значительно понижался. Это значит, что через пять дней после того, как вы измените свой образ жизни, количество химических веществ в вашем организме заметно уменьшится^[45].

Итак, теперь, когда мы выяснили, что подверженность воздействию химических веществ, особенно СОЗ, является для нас очень вредной и вызывает целый ряд серьезных заболеваний и усталость, мы должны узнать, как ей можно противодействовать, чтобы восстановить здоровье и силы. Помимо сокращения своей подверженности СОЗ через пищу и окружающую среду, мы должны уменьшить их воздействие и через кожу.

Глутатион

Глутатион – очень важная молекула, состоящая из аминокислот, необходимых для сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Это один из основных антиоксидантов, имеющий большое значение для правильного функционирования иммунной системы и помогающий телу самоочищаться от токсинов. Глутатион снижает ущерб, наносимый СОЗ. Хорошая новость состоит в том, что организм способен вырабатывать это соединение. А плохая – в том, что неправильное питание и загрязненная экологическая обстановка, стресс, токсины, лекарственные препараты, травмы, старение, инфекции и радиация снижают естественный уровень глутатиона и его выработку. Сила действия глутатиона определяется содержащейся в нем серой. Она действует как магнит для всех вредных веществ – свободных радикалов и токсинов. Последние как бы «приклеиваются» к глутатиону, проходят в желчь и кал, а затем выводятся из организма. Глутатион также восстанавливает такие антиоксиданты, как витамины С и Е.

В организме имеются гены, участвующие в производстве ферментов, создающих и восстанавливающих глутатион, однако по многим причинам – включая попадание в наше тело химикатов и СОЗ – они могут повреждаться. Сегодня мы подвержены большему количеству токсинов, чем раньше, и нашу ситуацию можно назвать «уловкой-22»^[4]. Глутатион – наиболее важная часть в системе детоксикации организма, и, сокращаясь в количестве, он не может выводить токсины столь же эффективно (а иногда и выводить вообще), как прежде. В таком случае мы уже не в состоянии защитить себя от свободных радикалов и инфекций. Это может стать началом пути к какой-нибудь хронической болезни.

Помимо того, что глутатион необходим для функционирования иммунной

системы, детоксикации и защиты наших клеток, он играет важную роль в поддержании нашего энергетического обмена.

Сегодня трудно найти добавку, содержащую глутатион, поскольку большинство из них плохо всасывается при пероральном приеме, но существуют препараты с особой формой этого вещества – «липосомальным глутатионом», и это наилучший вариант. К сожалению, те из них, которые мне довелось попробовать, имели вкус тухлых яиц из-за серы, содержащейся в глутатионе! Он может хорошо впитываться через нос или инъекции, но сегодня такую услугу предлагает очень мало клиник. К счастью, мы можем повысить содержание этой важной молекулы в организме самыми разными способами.

Как поднять уровень глутатиона и увеличить запас сил

- **Ешьте богатые серой продукты**, такие как чеснок, лук и овощи семейства крестоцветных – брокколи, цветную и белокочанную капусту, кресс-салат.

- **Белок молочной сыворотки** – отличный источник аминокислоты цистеина – одного из необходимых для синтеза глутатиона веществ. Рекомендуемая доза – 15 мг два раза в день.

- **Упражнения** увеличивают уровень глутатиона и укрепляют иммунную систему, способствуют детоксикации и повышают антиоксидантную защиту организма. Эффективнее всего сочетать аэробные и силовые упражнения, занимаясь 20–30 минут трижды в неделю.

- **Принимайте поддерживающие уровень глутатиона добавки**, такие как альфа-липоевая кислота, которая имеет очень важное значение для выработки энергии, контроля уровня сахара в крови, здоровья мозга и процесса детоксикации. Организм производит ее самостоятельно, но из-за частых стрессов уровень этой кислоты может снижаться. Принимайте R-альфа-липоевую кислоту по 250 мг два раза в день. К сожалению, исследований, подтверждающих эффективность потребления глутатиона в качестве добавки для повышения энергии, не существует. Лучше снабжайте свой организм необходимыми ингредиентами для его производства.

- **Селен** – важный минерал, помогающий организму восстанавливаться и вырабатывать больше глутатиона. Он содержится в пищевых добавках, а также в бразильских орехах.

- **Витамины С и Е** вместе способствуют восстановлению глутатиона. Витамин С следует принимать по 500 мг в день, а витамин Е – по 150 МЕ ежедневно.

- **Расторопша (силимарин)** уже давно используется для повышения функционирования печени и увеличения уровня глутатиона. Принимать следует по 100 мг три раза в день.

- **Фолиевая кислота и витамины В₆ и В₁₂** важны для процесса метилирования, способствующего производству и восстановлению глутатиона. Фолиевая кислота – 1 мг в день, витамин В₁₂ – 1 мг в день, витамин В₆ – 50 мг в

день.

- **N-ацетилцистеин** применяется для лечения астмы и печеночной недостаточности, вызванной передозировкой наркотиков. Также его используют для предотвращения повреждений почек от контрастного вещества во время рентгеновского облучения. Кроме того, доказано, что он помогает при биполярном расстройстве и высоком давлении. Прием этой аминокислоты повышает уровень глутатиона. Рекомендованная доза – 300–1000 мг ежедневно.

- **Высокое соотношение жирных кислот омега-3 и омега-6** может защитить от повреждения СОЗ эндотелия.

- **Медитация и йога** – проверенные средства для повышения уровня глутатиона.

- Согласно исследованиям, **сауна** способствует выведению тяжелых металлов и химических веществ через кожу, но в основном лишь при постоянном и длительном ее посещении – например, 1 час в день. Более эффективна инфракрасная сауна. Лучше всего начинать с 15 минут в день, постепенно увеличивая продолжительность сеанса.

План действий

Если вы ведете здоровый образ жизни, но все-таки чувствуете себя уставшим, возможно, причина этому – именно химические вещества. Подумайте о том, как можно уменьшить их воздействие на ваш организм и повысить производство глутатиона, чтобы помочь естественным процессам детоксикации.

Глава 8

Пища для размышлений

Я буду откровенна с вами: подробный и честный анализ собственного питания – самая трудная часть вашего пути к восстановлению энергетического баланса. Вероятно, придется внести многочисленные изменения в образ жизни и диету, но я постараюсь сделать эту задачу вполне осуществимой. Надеюсь, теперь вы понимаете, почему эти изменения необходимы, – они способны увеличить энергию и улучшить здоровье на всю жизнь, а не на какой-то короткий срок.

Представьте, что наш организм обладает банковским счетом энергии. Так, употребление в пищу продуктов вроде фруктов и овощей, цельного зерна, орехов и семян, натурального белого мяса и рыбы, воды, травяного и зеленого чая и физические упражнения пополняют его баланс. Будем считать, что это – своеобразное получение зарплаты в конце месяца. Затем весь следующий месяц мы курим, пьем, едим обработанные пищевые продукты с высоким содержанием химических веществ и сахаров и не двигаемся. Таким образом, сбережения на нашем банковском счете медленно уменьшаются, пока мы не попадаем в овердрафт или баланс не становится отрицательным.

Цель этого раздела – избавиться от нашего отрицательного баланса, исключив все вредное и начав обеспечивать организм натуральным материалом. И самая приятная новость состоит в том, что это можно сделать всего за три недели, следуя плану очищения, представленному в следующей главе. Да, вы меня правильно поняли: все нарушения в организме «чинятся» меньше чем за месяц, и после этого вы будете чувствовать себя лучше и бодрее.

Закисление организма

Считается, что ряд проблем со здоровьем могут быть вызваны кислотностью в организме. Лучше всего он функционирует, когда индекс рН равен 7,39, что означает слегка щелочную среду. Нормальный диапазон составляет от 7,36 до 7,42. Показатель ниже или выше этих цифр означает ацидоз (7,36–7) или алкалоз (7,42–8) – то есть организм в обоих случаях больше не может функционировать нормально и заболевает.

Основными причинами закисления считаются курение, обилие закисляющих продуктов в рационе – например злаковых, алкоголя, кофе, чая, рафинированного сахара и полуфабрикатов – и низкое содержание ошелачивающих вроде фруктов и овощей. Стресс и отсутствие или, наоборот, избыток физической активности тоже могут вызвать закисление. Трехнедельная программа энергетического очищения поможет восстановить баланс в организме.

Ни дня без пятерки!

По статистике, в Великобритании только один из 10 человек съедает рекомендованные пять порций фруктов и овощей в день. Это довольно тревожно, поскольку в США и Австралии предписываются семь порций в день, а в Японии – двенадцать, так что мы не достигаем даже самой низкой границы необходимого количества. Новейшее исследование от апреля 2014 г. показало, что «семь порций в день» могут снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, рака и смерти, какова бы ни была ее причина^[46].

Принятые сегодня указания основаны на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) о потреблении 400 г фруктов и овощей в день с целью снижения риска появления серьезных проблем со здоровьем, таких как ожирение, болезни сердца, инсульты и рак. Поэтому предписывается съедать пять порций по 80 г фруктов и овощей различного вида и цвета, чтобы обеспечить поступление в организм широкого спектра питательных веществ, витаминов и минералов, так как в разных плодах их состав отличается.

Всего пять ежедневных порций могут уменьшить риск развития рака, особенно рака кишечника. Кроме того, они снижают вероятность возникновения заболеваний сердца и инсультов. Также фрукты и овощи – лучший источник витаминов и минералов, необходимых для поддержания хорошего уровня энергии, и клетчатки, поэтому они очень важны для нормализации здоровья кишечника, устранения проблем с пищеварением и запоров.

Некоторые фрукты и овощи могут помочь при определенных заболеваниях. Например, если у вас анемия, в стимуляции производства красных кровяных телец помогут свекла и зеленые овощи, такие как шпинат и другие листовые. Они – богатый источник железа, необходимого для производства клеток крови.

Большинство людей пьют молоко для получения кальция, но знаете ли вы, что листовые зеленые овощи, брокколи и горох содержат большее его количество (причем в легкодоступной для наших клеток форме), чем любой молочный продукт?

Если у вас имеются проблемы с функционированием щитовидной железы, нормализовать производство ее гормонов поможет йод (см. главу 3). Он содержится в таких продуктах, как грибы, шпинат и спаржа, так что их потребление поддерживает щитовидную железу.

Это лишь несколько примеров. Я могла бы привести еще очень много подобных, но, если бы мне вздумалось перечислить все преимущества фруктов и овощей и все симптомы, которые они могут свести на нет, мне пришлось бы писать отдельную книгу!

Есть ли у вас признаки закисления?

Выяснить это вам поможет перечень из 20 симптомов. Если вас беспокоят более четырех из них, у вас, вероятно, имеется эта проблема.

1. Упадок сил или постоянная усталость.
2. Вы часто мерзнете.
3. Склонность к инфекциям.
4. В вас нет «огонька», энтузиазма, вы не испытываете радость.
5. Тенденция к депрессии.
6. Нервозность, возбужденность без причины, гиперактивность, чувствительность к высокочастотным звукам и плохая устойчивость к стрессам.
7. Головные боли или мигрени.
8. Артрит или ревматизм.
9. Воспаленные, чувствительные десны.
10. Язвы в полости рта
11. Повторяющиеся инфекции горла и миндалин.
12. Избыток желудочной кислоты, кислая отрыжка или гастрит.
13. На участках интенсивного потоотделения – под мышками или в паху – как правило, раздражается кожа.
14. Крапивница, кожные реакции и аллергии.
15. Судороги, часто сводит ноги.
16. Насморк.
17. Остеопороз.
18. Зуд.
19. Тусклые или выпадающие волосы, истонченные и слоющиеся ногти.
20. Жжение и раздражение мочевого пузыря или уретры.

Прекрасная новость состоит в том, что во фруктах и овощах очень мало килокалорий, поэтому их можно есть вволю, не набирая при этом лишний вес. Энергия, которую вы получаете из данных продуктов, поступает от углеводов и клетчатки, а не от избытка килокалорий. Сахар из овощей и фруктов высвобождается и усваивается медленнее, чем из плитки шоколада, поэтому и энергия вырабатывается постоянно, а не скачками, как в результате употребления сладких обработанных пищевых продуктов.

В случае финансовых затруднений в большинстве супермаркетов Великобритании найдутся недорогие фрукты и овощи, а во многих городах имеется еще и местный рынок, где можно купить все по низкой цене. Есть также магазины, в которых эти продукты зачастую доступны для большинства. Замороженные фрукты и овощи – всегда отличный вариант из-за своего хорошего качества; большинство из них подвергается быстрой заморозке сразу после сбора, сохраняя при этом питательную ценность, и стоят дешевле. Обратим внимание на параметр наших затрат на те или иные виды пищи. Так, исследования рынка показали, что в 2008 г. в Великобритании люди потратили 3,5 миллиарда евро на шоколад. Если раз в день вы отправляетесь в кафе выпить кофе, за всю жизнь вы отдадите 36 000 евро. Годовой расход среднестатистического британца на еду навынос сегодня составляет 1320 евро. Это так много картошки фри! Все перечисленные продукты имеют низкую питательную ценность и засоряют наши артерии и сосуды. Пора задуматься о том, чтобы тратить с трудом заработанные деньги на ту пищу, которая даст вам положительный эффект, а не причинит вред [\[47\]](#), [\[48\]](#).

Я уже приводила аналогию с автомобилем по отношению к щитовидной железе (см. главу 3), но весьма полезно будет сравнить с машиной весь ваш организм. Имея автомобиль, вы следите за его состоянием и регулярно проводите ТО, отдаете в автомастерскую, если он издает необычные шумы или на панели загорается предупреждающая лампочка, стараетесь заправлять его хорошим топливом. Однако к своему организму мы относимся иначе. Нам и в голову не придет залить в бак дизельное топливо, если производителем рекомендован неэтилированный бензин, но мы изо дня в день пичкаем неправильным содержимым свое тело вместо того, чтобы регулярно «проводить ТО», и ждем от него полноценного функционирования.

Несмотря на то что фрукты и овощи – лучшее топливо для вашего тела, съесть их в большом количестве может показаться делом трудным. Поэтому я предлагаю купить соковыжималку и готовить свежие соки. Впервые я услышала об их преимуществах от диетолога, которая преподавала у нас на курсах интегративной медицины. Она сказала, что рекомендует пить соки клиентам, больным раком и страдающим другими нарушениями длительного характера, для восстановления и питания организма. Она считала соки особенно полезными в качестве восстанавливающего средства, в частности после агрессивного лечения (например, химиотерапии), разрушающего как плохие, так и хорошие клетки в организме и нередко имеющего долгосрочные последствия, на избавление от которых у пациента уходит много времени. Преимущество этих напитков состоит в том, что выпить вы можете больше фруктов и овощей, чем съесть, к тому же при приеме свежего сока ваша пищеварительная система отдыхает. Если вы возьмете четыре разных фрукта и овоща и выжмете из каждого по 80 г сока, можете вычестить эти четыре порции из предписанных пяти – своей ежедневной нормы. Более того, таким образом питательные вещества легко усваиваются, и организм быстро пополняет их запас.

Еда и настроение

Как я уже упоминала ранее, очень важно находиться в гармонии со своим телом и понимать сигналы, которые оно вам посылает. Прежде чем пациент приходит ко мне на консультацию, я прошу его вести дневник питания три-четыре дня – нужно записывать все, что съедаешь за это время, и как чувствуешь себя после каждого приема пищи. Некоторые продукты могут вызывать у нас вздутие, чувство усталости или прилив сил. Приведу пример. Когда Сара впервые пришла ко мне на консультацию, она страдала от вздутия живота, запоров и апатии. Мы проанализировали ее пищевой дневник, и стало очевидно, что, когда она ела молочные, дрожжевые и пшеничные продукты, вздутие живота усугублялось, и это приводило к чувству усталости. Мы разработали новый план питания, и через четыре недели проблема исчезла, стул стал регулярным, она похудела на 4 кг, почувствовала прилив сил и была полна энергии. Нам удалось улучшить ее состояние за короткий промежуток времени, Саре даже не пришлось тратить деньги на дорогие анализы на пищевую аллергию. Когда вы станете экспертом по собственному организму, вы тоже сможете видеть четкую связь между своим питанием и самочувствием.

Еда, которую мы ошибочно считаем полезной

Большинство из нас понимают, что есть в больших количествах шоколад, картошку фри и гамбургеры вредно. Но существуют определенные продукты, которые мы считаем полезными, однако на самом деле они способны принести больше вреда, чем пользы. Если вы страдаете от усталости или проблем с пищеварением, давайте выясним, какие группы продуктов вы потребляете и как часто, поскольку именно они могут негативно влиять на ваше здоровье.

Молоко

Проблемы с пищеварением – например вздутие живота – или быстрое утомление могут быть связаны с тем, как ваш организм перерабатывает молочный белок или как много молочных продуктов вы потребляете. Чтобы это выяснить наверняка, можно попробовать пожить две недели без молока, сыра и йогурта и посмотреть, поможет ли это. Если по окончании срока вы будете чувствовать себя лучше, это прекрасно, и в данном случае я бы рекомендовала вам ограничить потребление этих продуктов двумя-тремя днями в неделю. Я не считаю, что необходимо полностью исключить какую бы то ни было группу продуктов из рациона, если только у вас нет подтвержденной серьезной реакции на нее или непереносимости лактозы (в случае с молоком). Так что, просто немного ограничив потребление определенной пищи, которую вы любите, вы все же сможете время от времени ею наслаждаться.

В Великобритании и Европе имеются строгие стандарты производства молока, поэтому лишние гормоны животным не вводят и антибиотиками не злоупотребляют. Но важно знать, что происходит в других странах. В некоторых из них коровам иногда дают гормоны, чтобы стимулировать производство молока. При постоянной дойке у животных может развиваться мастит (инфекция в вымени), который лечат антибиотиками. Кроме того, коровы часто содержатся в стесненных условиях^{49}, ^{50}. Нужно учитывать, что подобное имеет место в некоторых странах, если вы много путешествуете или вам важно отношение производителя к животным.

Потреблять органическое молоко или нет – это ваш личный выбор, на который влияют такие факторы, как цена и содержание коров. Так называемые «органические» коровы получают больше травы или сена, а не обработанного корма с химическими удобрениями или гербицидами, поэтому и жиры в их молоке намного полезнее. Кроме того, такие коровы живут дольше и меньше подвержены стрессу, поскольку могут свободно передвигаться и не проводить все время запертыми в загонах^{51}. Сегодня пол-литра органического молока на девять пенни дороже обычного того же объема. Если вас тревожит низкий уровень собственной энергии, можно попробовать перейти на органический продукт и посмотреть, изменится ли ваше самочувствие. В числе альтернатив – козье молоко, фильтрованное молоко или некоторые широко доступные в супермаркетах виды этого продукта с меньшим количеством белка казеина, влияющего на

пищеварение. Есть много вариантов, которые позволят избежать полного исключения молока и молочных продуктов из рациона.

Лично я стараюсь пить как можно больше растительного молока и ограничивать потребление молочных продуктов, поскольку они иногда, в случае «передозировки», провоцируют у меня вздутие живота и чувство усталости. То же явление я наблюдала у многих моих пациентов. Другой вариант – найти магазин местной фермы. Помимо прочей пользы, вы поддержите земляков-производителей.

Сегодня много спорят о полезности соевого молока. Причина этого в том, что соя сейчас довольно сильно обрабатывается, а также может преобразовываться в фитоэстрогены и, как говорят, нарушать наш природный гормональный баланс. Тем не менее на данный момент убедительных доказательств этому нет. Я бы посоветовала ограничить потребление сои лишь женщинам детородного возраста – например, я пью соевое молоко или только когда хожу в кафе, или пару раз в неделю дома.

Рыба

В рыбе содержится очень много полезных полиненасыщенных жирных кислот омега-3, к тому же она — отличный источник белка при меньшем, чем в мясе и птице, количестве жира. Однако мясо некоторых видов рыб (например, тунца) может содержать ртуть и другие вещества, которыми люди загрязняют окружающую среду. С небольшим количеством таких веществ наш организм в состоянии справиться, но детям, беременным женщинам и тем, кто ослаблен болезнью, следует ограничивать их поступление. Потребление рыбы, выращенной в рыбных хозяйствах, также нужно сократить, поскольку ее питательная ценность ниже, чем у той, что выросла в естественных условиях, а вредных жиров — больше. Помимо этого, по некоторым данным, в Северной Америке в килограмме веса выращиваемой рыбы больше антибиотиков, чем в килограмме мяса любого другого вида разводимых в сельском хозяйстве животных. Кроме того, водоемы для разведения рыбы могут быть загрязнены химическими веществами. Нередко выращенная на фермах семга богата полихлорированными бифенилами (ПХБ) и диоксинами – химическими веществами, истощающими наш запас энергии и влияющими на гормональный фон организма^{52}.

Также имейте в виду, что в естественных условиях рыба питается водорослями и другими фитонутриентами, а не другой рыбой (как в рыбных хозяйствах), поэтому всегда старайтесь отдавать предпочтение рыбе, пойманной в естественных условиях, и покупайте ее только у проверенного продавца.

Пшеница

У тех, кто страдает целиакией, имеется неблагоприятная реакция на глютен, поэтому им надлежит исключить его из своего рациона полностью. В противном случае им грозят постоянные проблемы с кишечником, усталость, возможно остеопороз (ослабление костей) и анемия. Тем не менее ко мне приходит много пациентов, не болеющих целиакией, но все же страдающих от утомленности и нарушений функций кишечника. Они начинают

чувствовать себя намного лучше, когда прекращают или уменьшают потребление продуктов на основе пшеницы. Агглютинин из зародышей пшеницы (АЗП) – химическое вещество, ответственное за многие симптомы и негативные последствия, вызванные этим злаком^{53}.

Если у вас часто возникают боли в животе, вздутие, запоры, диарея или чрезмерный метеоризм, возможно, у вас наблюдается состояние, известное как синдром раздраженного кишечника (СРК), – частый виновник неспособности организма расщеплять группу сахаров, содержащихся в пище и называемых ферментируемыми олиго-, ди-, моносахаридами и полиолами (FODMAP).

В случае, когда эти сахара не расщепляются в тонком кишечнике, они попадают в толстую кишку, где становятся «бесплатным обедом» для ваших кишечных бактерий. Те в ответ вырабатывают газ, что приводит к вздутию живота, болям, метеоризму и изменениям в работе кишечника, часто наблюдаемым при СРК.

Исследования, в том числе оригинальная работа С. Шепарда и др., показали, что исключение FODMAP, в том числе фруктана – FODMAP, содержащегося в пшенице, может облегчить симптомы СРК^{54}. Люди с этим синдромом часто отмечают улучшение самочувствия, когда начинают избегать потребления продуктов с высоким количеством FODMAP – например авокадо, вишни, абрикосов, нектаринов, персиков и слив, а также меда, молочных продуктов, пшеницы, лука, чеснока, чечевицы, бобов и подсластителей.

В отличие от людей с непереносимостью пшеницы и аллергией на нее те, кому могут быть полезны продукты с низким содержанием FODMAP, не должны полностью исключать из рациона этот злак (и другую пищу с FODMAP). Им просто следует понимать, что их симптомы усугубятся при употреблении большого количества FODMAP.

Самый простой способ выяснить, действительно ли у вас имеется непереносимость пшеницы, – просто исключить ее из своего меню на две недели. Если вы почувствуете себя лучше – вот вам и ответ. Это легко, быстро и не требует проведения никаких дорогих лабораторных анализов. После начального периода полного отказа от пшеницы я обычно советую пациентам ограничить ее потребление до одного-двух раз в неделю и только в небольшом количестве. Я рекомендую проделать то же самое с молочными продуктами, если подозреваю, что имеется негативная реакция и на них, но не одновременно – иначе мы не узнаем, какие именно из исключенных компонентов ответственны за разницу в самочувствии.

Мясо

Если вы собираетесь есть мясо, старайтесь приобретать его из надежного источника – например, у местного фермера или мясника. Этот совет объясняется тем, что в некоторых странах неорганическое мясо может содержать антибиотики и гормоны. Оно также часто подвергается обработке большим количеством химических добавок, разрешенных к использованию в пищевых продуктах. В ряде стран производители вводят их в свое мясо для повышения его мягкости, увеличения срока хранения и придания аромата, однако к

Великобритании это не относится.

Я не имею в виду, что нужно убрать этот продукт из своего рациона. Просто убедитесь, что мясо действительно легко усваивается вашим организмом и что вы едите местные продукты лучшего качества из возможных. Изменение своего питания – процесс, который может длиться годами, ведь для того, чтобы внести и поддерживать изменения, нужно созреть для этого физически, умственно и духовно. Я стала вегетарианкой примерно в 25-летнем возрасте где-то на три года (в основном из-за того, что Рассел Брэнд^[5] придерживается этого образа жизни, а я его большая поклонница!). Мое решение было основано не на моих собственных убеждениях, и мысленно я просто не была готова. Следовательно, главным образом я питалась чипсами, запеченными бобами и сыром. Сейчас я снова ем мясо и рыбу, и в целом моя диета более сбалансирована.

Для начала будет неплохо попробовать энергетическое очищение, описанное в главе 9, и посмотреть, как вы будете себя чувствовать в итоге. Когда вы заметите и ощутите улучшения в организме, произошедшие всего за три недели, у вас появится более высокая мотивация для принесения долгосрочных изменений в свой образ жизни.

Кто-то однажды посоветовал мне избегать того, чтобы чего-то избегать. Это означает, что, как только вы объявите какой-то продукт «вне закона», он вдруг станет для вас гораздо более привлекательным! Если вы хорошо и правильно питаетесь большую часть времени, но изредка позволяете себе газировку или гамбургер, они не навредят вам. Помните правило 70/30: все дело в балансе.

Чистое питание

Один из ключевых способов увеличения запаса энергии и преодоления усталости – избегать воздействия химикатов. То есть всем нам нужно отказываться, насколько это возможно, от обработанной промышленным образом еды. Просто представьте, сколько этапов переработки прошел тот или иной продукт. Например, яблоко – это натуральная пища, а вот яблочный пирог – это уже мука, сахар, маргарин и т. д., и все это попадает в наш организм. Еще пример: на этикетке продукта — длинный список ингредиентов, многие из которых вам не известны, и среди них красители, консерванты и т. п., то есть химические вещества, употребления которых лучше избегать. Всякий раз, оказываясь перед выбором, старайтесь предпочесть продукт, подвергшийся наименьшей переработке. Именно так пытаюсь поступать я, когда нахожусь вне дома и вынуждена покупать еду на ходу. Если будете делать так же – вы на пути к успеху. Кроме того, я почти всегда ношу в своей сумочке сухофрукты, орехи, семечки или батончики мюсли, чтобы, проголодавшись, не подвергаться соблазну съесть пирожное. Я называю это *чистым питанием*.

Органическая пища

Меня постоянно спрашивают, стоит ли переплачивать за натуральные (органические) продукты. Большинство людей думает, что, если еда органическая, значит в ней нет никаких химикатов или пестицидов. Я тоже так считала раньше. Но фактически биопродукты просто содержат меньшее количество химических веществ и минимальное – пестицидов. Поскольку такая пища стоит значительно дороже, организация Environmental Working Group^[6] опубликовала рекомендации по употреблению в пищу органических и «обычных» фруктов и овощей^[55]. Согласно исследованию, проведенному в 2012 г., в предпочтении биопродуктов «обычным» нет никакого смысла: результаты показали, что разница в питательной ценности между ними не так велика. Однако в органической пище на 30 % меньше пестицидов^[56]. В главе 7 мы говорили о том, что чем меньше химикатов поступает в организм, тем лучше для нашего здоровья в целом, и для меня это достаточная причина, чтобы по возможности постоянно покупать биопродукты.

Продукты, которые должны быть максимально натуральными:

- яблоки;
- сельдерей;
- помидоры черри;
- нектарины;
- перец чили;
- виноград;
- огурцы;
- персики;
- картофель;
- шпинат;

- клубника;
- перец;
- капуста кале;
- кабачки.

Продукты, которые не обязательно должны быть органическими:

- спаржа;
- авокадо;
- кочанная капуста;
- дыни;
- кукуруза;
- батат;
- ананасы;
- баклажаны;
- грейпфруты;
- киви;
- манго;
- грибы;
- лук;
- папайя;
- горох.

Если вы не можете позволить себе покупать биопродукты, рекомендую очень тщательно мыть фрукты и овощи, чтобы удалить с их поверхности не только загрязнения, но и химические вещества, после чего погружать продукты в воду с уксусом в соотношении три части воды на одну часть уксуса на 15–20 минут. Перед едой их нужно будет снова хорошо ополоснуть.

Покупайте местные продукты

Я обожаю посещать фермерские рынки. К тому же и делать покупки на них зачастую дешевле, чем приобретать органические продукты в супермаркете, и к тому же на рынках все очень свежее, потому что не ехало ко мне тысячи километров. Через какое-то время вы сможете отличать на вкус овощи и фрукты, собранные вчера, от тех, что были обработаны на заводе и упакованы в пластик. Я люблю покупать местные продукты и поддерживать земляков-фермеров. Сегодня нас бомбардируют новостями об экономическом кризисе; хорошо, давайте же сделаем что-то полезное – будем отдавать свои деньги местному зеленщику или мяснику, а не сети гипермаркетов. Если вы ходите в ближайший продовольственный магазин, то вряд ли найдете там столь же натуральные и свежие продукты. В следующий раз, собираясь пополнить запасы, подумайте об этом.

Не менее здорово употреблять сезонные овощи и фрукты. Местные помидоры в сезон намного вкуснее тех, что искусственно созревают при обработке газом. Продукты, которые охлаждаются, отгружаются и хранятся на складах, теряют аромат на каждом этапе. Чтобы овощи и фрукты выдержали транспортировку на большие расстояния, их собирают недозрелыми, в результате чего у них отсутствует полный набор свойственных им питательных веществ. Есть и еще один веский довод в пользу употребления продуктов в сезон, а не в течение всего года, в этом случае вы успеете соскучиться по ним, и они будут для вас более желанными и даже покажутся более вкусными.

Введение в рацион фруктов и овощей, привезенных в вашу страну из-за тридевяти земель, оставляет серьезный углеродный след. Покупая местные продукты, вы делаете вклад в снижение вредного воздействия на окружающую среду. Еще лучше разбить грядки в палисаднике или купить участок земли. Чем теснее мы связаны со своей едой, тем лучше.

Килокалории бывают разные

Как часто вы слышите, что ключ к потере веса – потребление меньшего количества килокалорий и частое выполнение физических упражнений? В общем-то все просто: потребил калории – потратил килокалории.

До определенной степени это верно, но дело в том, что не все килокалории одинаковы.

Оказывается, одни из них «весят» больше, другие – меньше. В печенье 100 ккал, и в брокколи их тоже 100. Однако они совершенно по-разному влияют на аппетит, уровень энергии и здоровье в целом.

Исследование сотрудников Гарвардского университета, проведенное в 2012 г., показало, что нужно обращать внимание не на количество, а на качество килокалорий. Чтобы похудеть и быть здоровым, важнее учитывать их источник. В данном труде говорится, что вид употребляемых килокалорий влияет на то, насколько эффективно организм их сжигает, что и является ключом к похудению и поддержанию формы.

Исследователи пригласили нескольких взрослых людей, страдающих от ожирения, добились их похудения, а затем предложили им испытать одну из трех следующих диет для поддержания формы: низкоуглеводную диету Аткинса, диету с низким содержанием жиров и программу питания с низким гликемическим индексом.

Результаты показали, что низкожировая диета сжигает мало килокалорий по сравнению с диетой Аткинса или диетой с низким гликемическим индексом. Кроме того, она воздействует на некоторые метаболические процессы, приводящие к набору веса.

При низкоуглеводной диете сжигается больше всего килокалорий, но она повышает количество маркеров стресса и воспаления в организме – гормон стресса кортизол и другие факторы риска для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и иных проблем со здоровьем.

Диета с низким гликемическим индексом обеспечила участникам необходимый баланс: помогала им сжигать больше килокалорий, правда, не так много, как при низкоуглеводной диете, и не способствовала увеличению болезнетворных маркеров стресса в организме^{57}.

Когда вы едите здоровые натуральные продукты, не подвергавшиеся обработке, вам не нужно считать килокалории, потому что вес будет автоматически снижаться благодаря целому ряду внутренних обменных процессов. Кроме того, вы почувствуете себя намного лучше и в энергетическом плане, поскольку такое питание не повлечет за собой резких колебаний уровня сахара в крови.

Полезьа кофе

Согласно новейшим исследованиям, кофе вовсе не вреден. Он чрезвычайно богат антиоксидантами – флавоноидами, обладающими противовоспалительным, противовирусным и разжижающим кровь действием. Результаты экспериментов показали, что чашка кофе в день способна на 7 % снизить риск заболевания диабетом второго типа^{58}. Кроме того, у «умеренных» потребителей этого напитка гораздо меньше вероятность возникновения нарушений функции печени, цирроза и рака этого органа^{59}.

В докладе, опубликованном в журнале *Journal of Alzheimer's Disease*, говорится, что у людей старше 65 лет с высоким уровнем кофеина в крови болезнь Альцгеймера развивалась на два – четыре года позже, чем у их сверстников, реже пьющих кофе^{60}.

Поскольку кофеин стимулирует аденозиновые рецепторы мозга, он действительно заряжает энергией и помогает людям сосредоточиться. Ускоряется реакция, повышается концентрация внимания, и стимулируется способность мыслить логически.

Кофе действует как мягкий антидепрессант, помогая выработке нейротрансмиттеров, таких как серотонин, норадреналин и допамин, и, согласно исследованиям, способен снизить риск самоубийств у мужчин и женщин примерно на 50 %^{61}.

В числе прочих медицинских преимуществ напитка – то, что благодаря кофеину мы меньше подвержены тревожному состоянию и чувствуем себя счастливее. Спортсмены показывают лучшие результаты, поскольку из-за этого элемента увеличивается количество жирных кислот в крови. Мышцы таких людей поглощают и сжигают эти жиры в качестве топлива, экономя углеводные резервы организма до более позднего этапа тренировки^{62}.

Так надо ли избегать кофеина?

Судя по последним данным, вред одной-двух чашек кофе в день вовсе не очевиден, а некоторые их преимущества для здоровья вполне реальны. Однако, если вы за день выпиваете больше, может сформироваться зависимость. Любителям кофе я бы рекомендовала пить его без молока или сливок, потому что молочный белок связывается с флавоноидами кофе и уменьшает их антиоксидантные свойства.

Полезьа напитка существенно уменьшится и в том случае, если вы предпочитаете его в виде латте из кофейни, так как в нем содержится очень много сахара. В рамках здорового образа жизни одна-две чашки кофе обладают вышеописанными полезными свойствами и не вызывают побочных эффектов или привыкания.

Почему так важно пить воду

Пойдите и выпейте стакан воды прямо сейчас. Это принесет гораздо больше пользы для здоровья, чем большинство из нас может себе представить.

Без еды мы способны жить несколько недель, а вот без воды – всего несколько дней. Наш организм на 60–70 % состоит из воды, поэтому логично, что она нужна нам для поддержания здоровья. Кровь – это в основном вода; много жидкости содержат мышцы, легкие и мозг. Организму необходима вода, чтобы регулировать температуру тела и транспортировать питательные вещества ко всем нашим органам. Кроме того, она переносит в клетки кислород, удаляет отходы и защищает суставы и органы.

Если организм не получает воду постоянно и регулярно, ему приходится распределять ее имеющийся запас и урезать выполнение некоторых функций, чтобы ресурсов хватило на более длительное время. Такие жизненно важные органы, как мозг, являются приоритетными, а остальные или вовсе лишаются воды, или снабжаются ею по остаточному принципу, пока потребности мозга не будут удовлетворены. В числе признаков умеренного обезвоживания – хронические боли в суставах и мышцах, в пояснице, головные боли и запоры. Запор – верный признак этой проблемы, так как кишечник вытягивает все драгоценные капли воды из пищи, чтобы предотвратить ее потерю, и таким образом создает затор.

Другой важный показатель нехватки воды в организме – сильный запах мочи, вкупе с ее темно-желтым или янтарным цветом. Пациенты часто приходят ко мне с этими проблемами, думая, что у них водная инфекция, тогда как их тело просто сильно обезвожено. Жажда – очевидный признак обезвоживания, и вообще потребность в воде возникает у вас задолго до того, как вы захотите пить.

У большинства из нас механизм жажды настолько неразвит, что мы часто принимаем ее за голод. Даже умеренное обезвоживание способно замедлить обмен веществ. Так что, если вы хотите похудеть, вода вам только поможет. В ходе исследования, опубликованного в журнале *Journal of American Dietetic Association* в 2008 г., обнаружилось, что стакан воды перед едой приводит к 14-процентному сокращению объема съеденного ^{63}. Не пейте газированные напитки и соки из магазина, в которых полно сахара и пустых килокалорий. Если вы считаете, что обычная вода невкусная, кладите в нее для разнообразия кусочки свежего апельсина, лимона, лайма, арбуза или даже немного ягод.

Обезвоживание может вызвать ухудшение кратковременной памяти, головные боли, трудности с фокусировкой на экране компьютера или на печатной странице. И угадайте, что еще? Нехватка воды способна привести к чувству усталости.

У большинства из нас развивается хроническое обезвоживание, особенно у пожилых людей. Как правило, многие считают, что вода слишком безвкусный напиток, и заменяют ее чаем, кофе, пивом, вином, газировкой, водой со вкусовыми добавками и другими полными химикатов альтернативами. Они не насыщают организм влагой, поскольку многие из них обладают, наоборот, обезвоживающим

эффектом в силу своего химического состава.

Экономьте на ботоксе – просто пейте воду

Кожа – это последний орган, до которого доходит вода, потому что в списке приоритетов организма в плане увлажнения она стоит довольно низко по сравнению с мозгом и другими системами. Поэтому ваша кожа – отражение внутреннего здоровья. Если она очень сухая и шелушится, вам нужен не хороший увлажняющий крем, а потребление гораздо большего количества воды. Потому что, когда кожа находится в таком состоянии, – представьте, каково приходится вашим внутренним органам!

Морщины на лице намного менее заметны, если кожа хорошо увлажнена. Вы также сможете сэкономить деньги на дорогих уходовых кремах – просто пейте больше воды!

Хотите избавиться от целлюлита? Пейте больше воды! На увлажненной коже вы не увидите ямочки, так как жировые клетки, повинные в образовании «апельсиновой корки», также становятся менее заметны.

Глаза состоят из воды на 92 %, поэтому, чтобы они были более яркими и блестящими, пейте больше воды!

Для поддержания оптимального здоровья и увлажненности я рекомендую своим пациентам выпивать как минимум от 1,5 до 2 л воды в день — это от шести до восьми стаканов. Газированная вода – тоже хороший выбор, потому что даже при наличии газа вы все равно получите положительный увлажняющий эффект. Конечно, обязательный ежедневный объем жидкости увеличивается, если вы живете в теплой стране.

Потребление воды – не единственный способ, позволяющий воспользоваться ее полезными свойствами. Буддийские монахи на протяжении сотен лет включают водные объекты в планы своих садов для медитаций, ведь звуки льющейся воды отлично успокаивают. Кроме того, есть исследования, показавшие, что журчание ручья или плеск морских волн помогают снизить беспокойство.

Содержание воды во фруктах и овощах достигает в среднем 80 %, поэтому можно пополнять организм жидкостью при помощи свежавыжатых соков или плодов в сыром виде; заодно будете получать витамины. Исследование, проведенное в Японии, выявило, что женщины, потребляющие жидкость из фруктов и овощей, обладают более низким индексом массы тела (ИМТ) и меньшим объемом талии, чем те, кто пьет простую воду. Вот чемпионы по содержанию воды: персики на 88 % состоят из воды, арбузы – на 92 %, а огурцы – на 96 %!

В этой главе я дала вам очень много информации и понимаю, что, возможно, ее трудно быстро переварить. Поэтому читайте не спеша, чтобы все новое спокойно улеглось в голове и у вас было время подумать: можете ли вы внести какие-то небольшие изменения в свою жизнь прямо сейчас. Не мучайте себя и не пытайтесь сделать слишком много сразу. Я с вами на этом пути и знаю, как трудно меняться, но вам это по силам!

В следующей главе я подробно опишу трехнедельную программу

энергетического очищения, которая станет для вас отличным началом здоровой жизни.

Глава 9

Трехнедельная программа энергетического очищения

Трехнедельная программа энергетического очищения предназначена для людей с активным образом жизни, у которых нет возможности взять недельную паузу, уехать куда-нибудь и питаться одним соком. Я брала такие перерывы и чувствовала себя после этого превосходно. Находиться вдали от своих обычных искушений, в окружении людей, которые только пьют сок и ничего не едят, валяться на солнце и регулярно заниматься йогой оказалось для меня очень полезным. Тем не менее я понимаю, что порой трудно проделать такое даже один раз в год, учитывая наш напряженный график и ограниченные финансовые средства. Кроме того, нет смысла в том, чтобы быть пай-девочкой в течение одной недели в году, а в остальные 51 – питаться вредной пищей.

Таким образом, я разработала эту трехнедельную программу очищения для занятых людей, которые хотят ощущать в себе больше сил, меньше уставать, правильно питаться, но в то же время сохранить некоторую свободу в образе жизни. Если вы заказали ужин в ресторане, вам не придется отменять его из-за этой программы – я предложу вам несколько самых здоровых вариантов еды. Я хочу сделать для вас этот выбор как можно более простым, тогда появится больше шансов, что вы будете придерживаться данной системы.

Благодаря моей трехнедельной программе вы постепенно сократите потребление сахара, восстановите метаболический баланс и почувствуете себя лучше, чем когда-либо. Она поможет вам вернуть энергию и жизненную силу, похудеть, а также подарит прекрасное самочувствие и уверенность в себе. За свою жизнь я перепробовала множество программ детоксикации и похудения, а чуть позже заложила лучшее из них в основу собственной. Опираясь на свой опыт, я искренне считаю, что следовать этой системе проще всего: вам не придется в течение трех недель пребывать в сомнамбулическом состоянии, бросать работу или отказываться от развлечений.

Многие люди считают, будто детоксикация связана только с тем, что они едят и что попадает в их организм. Но не менее важно очистить свой разум, применять качественную, натуральную уходовую косметику, в которой содержится мало или отсутствуют вовсе химические вещества, и отпустить негативные эмоции, чтобы ощутимо восстановить свою энергию.

Еще одна хорошая причина следовать программе детоксикации, или очищения, хотя бы два раза в год – это дать пищеварительной системе возможность отдохнуть. Знаете ли вы, что она производит столько же серотонина (гормона счастья), сколько и мозг? ^[64] Поэтому вяло работающий кишечник может влиять на наше настроение, психическое самочувствие и уровень энергии. Когда пищеварительная система находится в добром здравии, она эффективнее поглощает питательные вещества и выводит токсины. Ее слизистая меняется и регенерируется каждые несколько месяцев – так же, как и кожа. Детоксикация

позволяет слизистой восстанавливаться после стрессов, вызванных продуктами питания, напитками, химическими веществами и лекарственными препаратами, которые мы потребляем.

Так как же работает моя программа? Первая неделя – «втягивающая», когда вы очень постепенно сводите к минимуму свои вредные пищевые привычки, выбирая взамен необработанные продукты, фрукты и овощи. На второй и третьей неделе мы добавим больше жидких блюд и полезных пищевых добавок для более глубокого очищения.

История детоксикации

Принципы детоксикации не новы. На самом деле они берут начало от древнеегипетских и древнегреческих идей об аутоинтоксикации (самоотравлении), согласно которым некоторые продукты могут содержать вредные для организма токсины. Все религии поощряют голодание – и иудаизм, и индуизм, и ислам, и христианство, – оно традиционно ассоциируется с покаянием и очищением. То есть детоксикация играла свою, особенную роль в разных культурах на протяжении более тысячи лет.

Однако пока так никто и не привел научных доказательств эффективности диет, связанных с детоксикацией, поэтому некоторые ученые заявили, что нам не нужно очищать свой организм, поскольку он способен это делать самостоятельно. В принципе это верно. Тело может выводить токсины через пот, кал и лимфатическую систему, но в наше время эффективность этих процессов часто снижается из-за воздействия на нас химических веществ – пестицидов и консервантов из пищи, загрязненной воды и воздуха, излишков еды и алкоголя и чрезмерно больших нагрузок.

Недавние исследования показали, что двухдневное голодание каждую неделю очень полезно для вашего здоровья. Употребление в течение двух дней в неделю 500 ккал для женщин или 600 ккал для мужчин не только способствует снижению веса, но и регулирует уровень сахара в крови, что может вызвать прилив сил и послужить защитой от сердечно-сосудистых и других болезней^{65}.

Мой опыт работы с пациентами и с самой собой показывает, что детоксикация невероятно полезна, поскольку позволяет телу отдохнуть и перезарядиться.

Практикуя интегративную медицину, я пришла к выводу, что большинство болезней вызваны хроническим воспалением в организме, которое в основном провоцируют употребляемые нами продукты, а также высокий уровень стресса. Согласно исследованиям, воспаление – фактор, способствующий развитию рака, проблем с сердцем и болезни Альцгеймера. Программа очищения – это хороший толчок для его купирования и перехода к более здоровому образу жизни^{66}, ^{67}.

Таким образом, я приглашаю вас присоединиться ко мне и моей трехнедельной программе детоксикации, начать прекрасный период правильного питания для поддержания своего организма в отличной форме, попутно избавиться от кофейновой и сахарной зависимости, а также набраться сил.

Снижение веса не является основной целью этой программы, но во время ее прохождения мои пациенты всегда худеют, а потому стойко переносят значительные изменения в питании и, в некоторых случаях, даже выполняют больше физических упражнений, чем обычно. Если потеря веса очень важна для вас, измерьте его до начала и после завершения программы. Также можно замерить объем талии и посмотреть, уменьшится ли он. Часто, когда я выполняю упражнения, на моих килограммах это никак не отражается, а вот формы и объем талии изменяются в лучшую сторону.

Подготовьтесь

Подготовка – это такая игра. Довольно часто мне приходится работать несколько дней подряд с 9:00 до 0:00. Это означает, что я должна быть суперподготовленной, чтобы всегда делать выбор в пользу здоровой пищи, не поддаваясь соблазну ухватить горячий сочный гамбургер и шкворчащую в масле картошку фри по дороге домой после вечерней смены.

Небольшой совет: чем лучше вы подготовитесь, тем легче вам будет потом. Прежде всего, избавьтесь от искушений! Избавьте свой дом от любых обработанных пищевых продуктов, а также выкиньте картофель, макаронные изделия, хлеб, торты, десерты, конфеты, весь джанкфуд [\[7\]](#), газированные напитки, чай, кофе и молоко. Моя слабость – шоколад и пирожные, поэтому, прежде чем начать программу очищения, в первую очередь я должна избавиться от них. Если вы не хотите выбрасывать продукты, почему бы не отвезти их в пункты помощи бедным, в приют или куда-то еще, где они могут пригодиться очень кстати?

Далее попробуйте выбрать три недели, на которых не предвидится никаких праздничных мероприятий, чтобы можно было легко избежать употребления алкоголя и переедания. Можете устроить себе «последний ужин» из обработанных продуктов, десертов и т. д., если вам кажется, что это поможет вам психологически перед началом программы.

Некоторые считают, что имеет смысл ездить в магазин раз в неделю и закупать все необходимое сразу. Это помогает избежать соблазна потратиться на вредный продукт. Другие же предпочитают большую свободу и покупают все нужное каждые несколько дней, что позволяет им не приобретать и не выбрасывать лишнее, – тем более фрукты и овощи могут испортиться, если их не использовать в течение нескольких дней. Третьи тщательно планируют меню на всю неделю, а затем покупают только то, что им требуется. Поступайте так, как удобно вам, ваша задача состоит лишь в том, чтобы заполнить свой дом исключительно полезными продуктами питания.

В качестве подсказки используйте список, приведенный ниже. Необязательно покупать все перечисленное, здесь просто указано то, что можно есть в ходе программы. Не следует приобретать нелюбимые продукты, однако иногда полезно пробовать что-то новое.

Правильное питание связано с тем, как наш организм поглощает солнечный свет и активизируется. Учитывая это, вы поймете, почему данный список полон очень вкусных питательных продуктов, помогающих нам обрести связь с землей, солнечным светом и пополнить наш собственный природный источник энергии.

Список покупок

Это список самых основных покупок, который поможет вам начать программу:

- Курица: грудки, ножки, голень, любого сорта, предпочтительнее без кожи.
- Треска, кальмар, гребешок.
- Тунец.

- Жирная рыба: семга, скумбрия, сельдь, сардины, анчоусы.

- Индейка.

- Креветки.

- Мидии.

- Овощи – любые. Старайтесь выбирать плоды, разные по цвету, – например, краснокочанную капусту, свеклу, морковь, красный перец, а также обычную зеленую брокколи, шпинат и т. д. Другие варианты: цветная, брюссельская, белокочанная капуста. Темно-зеленые листовые овощи: капуста кале, руккола, корн-салат, молодая капуста, помидоры, огурцы, спаржа, зеленые бобы, грибы. Корнеплоды: пастернак, тыква, брюква, мускатная тыква, батат.

- Салат – готовая свежая салатная смесь в упаковке тоже отлично подойдет.

- Яйца.

- Кускус.

- Коричневый рис.

- Рисовая лапша.

- Чечевица.

- Нут, стручковая фасоль, фасоль адзуки, обычная фасоль.

- Хумус.

- Фрукты (все).

- Овсяные хлопья (каша).

- Мюсли без сахара.

- Ржаной хлеб.

- Растительное молоко: соевое, рисовое, миндальное.

- Орехи: миндаль, бразильский орех, грецкие орехи (несоленые).

- Семечки: тыквенные, льняные, подсолнечника.

- Сухофрукты.

- Оливки.

- Ореховое масло.

- Травы.

- Специи.

- Оливковое/льняное масло.

- Кокосовое масло.

- Бальзамический уксус.

- Травяные чаи.

- Минеральная вода.

- Протеиновый порошок для коктейлей: есть много хороших марок, с разным вкусом и полным набором витаминов и минералов. Можно купить сухую молочную сыворотку или протеиновый порошок семян конопли в магазине здорового питания и добавить любые фрукты или ароматизаторы по вкусу. Проверьте, содержит ли ваш коктейль примерно 20 г белка на одну порцию.

- Диетические батончики. Они продаются в большинстве магазинов, аптеках или в отделах диетических продуктов. Не забудьте проверить, не содержится ли в них сахар.

Продукты, которых следует избегать

- Молочные продукты – молоко, сыр, сливки, йогурт.
- Алкоголь.
- Кофе/чай.
- Белый картофель.
- Макароны изделия из белой муки.
- Белый рис.
- Шоколад/торты.
- Пшеница.
- Обработанные продукты.
- Сахар.

МЕД

Вероятно, вы заметили, что в некоторых рецептах среди ингредиентов встречается мед. Если есть возможность, покупайте только его высококачественный натуральный вариант – например, марки Manuka Honey, – но в случае, когда это для вас дорого, можно использовать в готовке небольшое количество обычного жидкого меда. Вы сладкоежка и вам не хватает сахара? Идеальным вариантом станут небольшие количества фруктового подсластителя вроде стевии.

Как готовить

Основные способы приготовления во время данной программы – это гриль, варка в кипятке и на пару, выпекание, легкая обжарка в кокосовом или оливковом масле и тушение. Это здоровые способы, при которых не используют лишнего масла. Обычной жарки в эти три недели следует избегать.

Многие люди сейчас готовят в микроволновой печи. Если вы собираетесь делать то же самое, сделайте исключение для овощей и не переваривайте их. Одно исследование показало, что приготовление брокколи в большом количестве воды в микроволновой печи при 1000 Вт снижает содержание в ней полезных веществ до 97 %, против 11 % при приготовлении на пару². Однако, если вы сварите овощи в микроволновке и в закрытой посуде с добавлением одной-двух чайных ложек воды, полезность вашей брокколи уменьшится не так критично³.

Самостоятельная оценка текущего уровня энергии

Медицинскому работнику трудно измерить уровень усталости, поскольку это очень субъективный симптом. Существует несколько шкал – например, шкала усталости Пайпера (Piper Fatigue Scale), – которые доказали свою актуальность при тестировании^{4}. Иногда бывает нелегко судить о своем самочувствии при выполнении какой-нибудь программы, но такой анализ, проведенный до и после трехнедельного очищения, поможет вам четко увидеть и понять, какие изменения с вами произошли.

Ниже приведена модель самостоятельной оценки, которую вы можете провести до начала программы и после, если захотите посмотреть, насколько улучшилось ваше состояние. На www.holistic-doctor.co.uk есть также ссылка, по которой можно скачать форму в электронном виде.

При ответе на каждый из следующих вопросов оцените себя по 10-балльной шкале, выбрав цифру, больше всего соответствующую степени вашей усталости на данный момент.

1. Насколько сильна ваша усталость на данный момент?

Не сильна										Очень сильна
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

2. В какой степени усталость, ощущаемая вами сейчас, мешает вам доводить начатое до конца, – то есть отпрашиваетесь ли вы с работы с жалобой на самочувствие или откладываете дела из-за утомленности?

Не мешает вообще										Очень мешает
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

3. До какой степени ваша усталость мешает общению – отменяете ли вы встречи или предпочитаете оставаться дома из-за нее?

Не сильно										Очень мешает
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

4. Насколько вы зависите от стимуляторов вроде кофеина или сахара, поддерживающих тонус?

Не завишу										Употребляю по несколько раз каждый день
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

5. Как вы думаете, ощущаемая вами усталость – это:

Нормально					Ненормально				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Как вы сейчас чувствуете себя физически?

Сильным					Слабым				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. Как бы вы описали свой уровень стресса по 10-балльной шкале?

Вы расслаблены					Вы очень напряжены				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. Как вы себя чувствуете по шкале от 1 до 10?

Способен ясно мыслить					Не способен ясно мыслить				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

9. Как бы вы описали свое настроение?

Доволен и счастлив					Нахожусь в депрессии				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Сложите свои результаты и посмотрите, сколько вы набрали баллов из 90 возможных. Затем можете повторно проходить этот тест в конце каждой недели очищения или всей программы. Это позволит вам объективно оценить изменение вашей энергии и степени ее повышения.

Опыт Алексис

Начинать новую программу оздоровления порой бывает страшно, поэтому вот вам несколько ободряющих слов от одной из первых участниц моего курса, очаровательной Алексис:

Я боролась с лишним весом много лет – как принято говорить, я типичная жертва эффекта йо-йо^[8]. Назовите любую диету – я ее пробовала. После каждой я чувствовала себя обделенной и в конечном итоге начинала есть все подряд, из-за чего весь мой тяжелый труд шел коту под хвост. Меня преследовало ощущение вялости, вздутия, и, откровенно говоря, я считала себя ЖИРНОЙ. Кроме этого, я всегда была уставшей и лишенной мотивации или энергии, чтобы выполнять какие-либо физические упражнения.

С тех пор как я начала следовать этой программе, мое общее состояние улучшилось. Кожа стала более свежей и гладкой, поэтому мне не приходится накладывать много косметики, чтобы скрыть пятна/шелушения, так как их больше

нет. Друзья и члены семьи тоже отмечают, что моя кожа начала «сиять» после этой программы. Люди видят, что диета доставляет мне радость, и могут оценить внешние признаки моего успеха. Они даже говорят, что внесут изменения в собственный рацион, чтобы попытаться получить те же самые эффекты. Теперь у меня больше сил, чем когда-либо раньше, и на самом деле мне ХОЧЕТСЯ куда-то выходить и заниматься физической активностью четыре-пять раз в неделю.

Отныне меня тянет на фрукты, орехи и семечки, а не на шоколад, жареный картофель и хлеб. Я даже впервые в жизни не пила алкоголя за ужином в ресторане и ни капельки об этом не жалею.

Алексис Хэйр, Кардифф, Великобритания

Теперь, когда вы оценили свой уровень энергии и заполнили буфет и холодильник всякими разными замечательными, полезными продуктами, пора начинать. Надеюсь, вы в предвкушении! Это самый первый шаг к тому, чтобы меньше страдать от усталости и больше радоваться приливу сил, ощущать меньше апатии и больше оживленности, меньше вялости и больше готовности перевернуть мир!

Неделя первая: вводная

Первая неделя связана с перезагрузкой вашего организма и снижением тяги к вредным продуктам. Вам будет легче, если вы заручитесь поддержкой окружающих, которых можно найти в различных «клубах худеющих». Благодаря обязательным еженедельным отчетам и взвешиванию вы острее будете чувствовать ответственность и необходимость придерживаться плана, потому что трудно будет найти оправдание невыполнению своих же целей и задач.

Иногда, внося какие-либо изменения в жизнь, вы сталкиваетесь с сопротивлением окружающих, которые – по каким-то своим причинам – хотят, чтобы вы остались прежним. Я знаю по собственному опыту, что люди часто говорят следующее: «Зачем тебе это надо?» или «Разве это не опасно?». Они могут руководствоваться самыми благими намерениями, но их реакция может легко оттолкнуть вас. Окружающие часто хотят услышать от вас объяснение, почему вы решили правильно питаться, поэтому можете сказать, что в последнее время неважно себя чувствуете и должны следить за своим рационом, или притвориться, что эта диета не доставляет вам удовольствия (отчего-то людям кажется более приемлемым, если вы сидите на диете и ненавидите ее). Ну а можете просто честно объяснить, что вы делаете и почему. Кто его знает, а вдруг ваш пример вдохновит их?

Будет очень хорошо, если вы предложите другу поддержать вас. Может, вам пройти трехнедельную программу очищения вместе? Кроме того, постарайтесь получить одобрение своего партнера (супруга). Он или она, возможно, не готовы изменить собственное питание, но если они поддержат ваш выбор и, например, сами будут готовить свои или детские обеды и ужины, тогда у вас появится больше шансов успешно закончить программу. Некоторые из моих пациентов рассказывали, что их партнеры из солидарности «очищались» вместе с ними дома, а «на стороне» ели все, что им заблагорассудится, не подвергая соблазну сидящего на диете.

У меня есть онлайн-сообщество для моих клиентов, выполняющих программу очищения, где они могут делиться рецептами и поддерживать друг друга. Некоторые из этих людей никогда не встречались в реальности, но часто больше рассказывают о своих успехах незнакомцам, чем родным.

Неделя первая: план питания

Первая неделя – это постепенная подготовка к тому, чтобы отучить себя от прежнего неправильного питания и пристрастий. Наша задача – не допустить появления чувства голода, чтобы у вас не возникло желание съесть что-нибудь вредное.

Я предлагаю взять для обеда и ужина среднюю тарелку, мысленно разделить ее на четыре части и заполнить их следующим образом: половину – овощами или салатом, четверть – белками и четверть – углеводами, вроде коричневого риса, кускуса или батата.

Завтракать я рекомендую большим количеством белков, поскольку, согласно исследованиям, они придают сил, помогают сжигать жир в течение дня и позволяют вам дольше не чувствовать голода. На самом деле, чтобы повысить уровень энергии и забыть о голоде, важно потреблять некоторое количество белка с каждым приемом пищи.

Неделя первая: отучение

Во время очищения людям труднее всего отказаться от кофеина и сахара. Если вам действительно тяжело без кофе, я рекомендую пить его разбавленным – заварите половину вашей обычной дозы – и сократить его потребление до чашки в день. По желанию можно несколько дней довольствоваться кофе без кофеина, что также приемлемо. Последствия отмены обычно ощущаются два-три дня, поэтому, если вы можете полностью отказаться от кофе – «завязать», будет еще лучше. В зеленом чае также содержится кофеин, но у него есть дополнительные преимущества для здоровья – он ускоряет метаболизм и имеет антиоксидантные свойства, поэтому такой чай можно употреблять в качестве полезного заменителя.

В нелегкой борьбе с тягой к сладкому вам поможет аминокислота под названием L-глутамин. В качестве добавки глутамин разрешается принимать по одной 500-миллиграммовой капсуле один раз в час, а если выпить его на голодный желудок, можно обмануть организм: он подумает, будто получил сахар. Глутамин безопасен, никаких его вредных побочных эффектов не выявлено. Часто страдают от тяги к сладкому и те, у кого мало хрома в организме, поэтому можно принимать и этот элемент. Есть еще одна добавка – каприловая кислота, помогающая стабилизировать уровень сахара в крови. Это компонент кокосового масла, полагают, что он способен уменьшить тягу к сладкому и тем самым облегчить участь человека, сидящего на диете с пониженным содержанием сахара. Эту добавку можно принимать по 350 мг в день.

Данный процесс «отучения» приведет к тому, что ко второй неделе вы сможете побороть зависимость от кофеина и сахара и при этом будете чувствовать себя хорошо.

Если это меню кажется вам слишком непривычным, вы чувствуете, что осуществить подобное будет трудно, почему бы вам не начать с двух дней такого «очищающего» питания в неделю, а затем постепенно увеличивать продолжительность в течение нескольких недель. Вы все равно заметите преимущества и почувствуете улучшение здоровья и прилив сил. Если у вас есть дети, для них тоже было бы совершенно безопасно и полезно питаться «очищающей» едой несколько дней в неделю.

Пример ежедневного меню

Завтрак

Выберите:

- сок или смузи с орехами;
- каша на растительном молоке с добавлением орехов, семян и бананов или небольшого количества меда или сиропа агавы в качестве подсластителя;
- яичница с копченым лососем или ломтиками филе индейки;
- омлет с небольшим количеством мяса или вегетарианскими сосисками для получения белка.

Перекус

Выберите:

- горсть орехов и семечек;
- смесь из сухофруктов и орехов (см. рецепт в конце главы);
- хумус и морковные палочки.

Обед

Разделите тарелку на четыре части и заполните их:

- половину тарелки – салатом или овощами;
- четверть тарелки – белком по вашему выбору – например курицей, хумусом, тунцом;
- четверть тарелки – углеводами: кускусом, коричневым рисом или бататом.

Перекус

Диетический батончик, любой фрукт.

Ужин

Как и на обед, разделите тарелку на четыре части и заполните:

- половину – овощами;
- четверть – углеводами;
- четверть – белками по вашему выбору.

Неделя первая: выход в свет

Другая проблема, с которой сталкиваются люди, проходящие очищение, – что делать, если они находятся вне дома и вынуждены покупать готовую еду. Решение не такое сложное. Сейчас большинство известных сетевых кафе предлагают относительно полезные салаты, так что, отправляясь на ужин, вы можете заказать их. Я часто выбираю рыбу или блюдо с курицей и овощами и избегаю жареного картофеля. В супермаркете можно купить любое готовое холодное мясо или хумус и салат в упаковке. Чтобы не попасть впросак и не оказаться в ситуации, когда поблизости действительно нет полезных продуктов, я стараюсь всегда носить в сумочке банан или другие питательные закуски – например, пачку смеси из орехов, семян и сухофруктов. Таким образом, у меня никогда не находится причин для того, чтобы схватить пакет чипсов с солью и уксусом!

Неделя первая: прочие советы

Я рекомендую в этот период есть столько сырой пищи, сколько можете. Дело в том, что свежие фрукты, овощи, семечки и орехи помогут очистить организм от токсинов еще быстрее. Польза от включения таких продуктов в рацион состоит в том, что вы потребляете больше ферментов, витаминов, минералов и фитонутриентов, чем от приготовленной еды. Энзимы, содержащиеся в сырой пище, помогают преобразовывать ее в ту форму, которую способен переварить наш желудочно-кишечный тракт, а кроме того, дают прилив сил, оказывают противовоспалительное действие, способствуют стимуляции иммунной системы и восстановлению организма. Когда мы готовим еду, мы уничтожаем множество ферментов, помогающих нам переваривать ее естественным образом. Я бы советовала попробовать включать сырые продукты в виде коктейлей, соков или салатов в каждый прием пищи. Есть разные способы приготовления полностью сырых блюд, можно поискать такие курсы в своем городе. Если вы сладкоежка, купите или сделайте самостоятельно вкусные и питательные десерты – шоколадный мусс, пирожные и другое (см. в конце главы).

Главные советы по выбору еды в ресторане

- Ознакомьтесь с меню заранее и спланируйте, что будете есть.
- Если нет ничего подходящего, попробуйте выбрать другой ресторан или позвоните в то заведение и спросите, смогут ли они удовлетворить ваши диетические требования.
 - Поезжайте на своей машине, чтобы желания выпить не возникало.
 - В большинстве ресторанов можно заказать салаты или мясо с овощами.
 - В индийском ресторане можете выбрать блюдо из курицы – например, тикку с дхалом (суп-пюре из бобовых) – или обычный рис с овощами.
 - С китайскими и тайскими ресторанами сложнее! Обратите внимание, например, на жареный рис или лапшу, также у них всегда есть супы. В тайских заведениях часто подают салаты. Избегайте соусов, так как в них очень много килокалорий.
- Перед походом в ресторан плотно поешьте в течение дня, это уменьшит впоследствии голод и позволит не набрасываться на все блюда подряд.
- Также выпейте пол-литра воды. Мы часто путаем жажду с голодом.
- Перед выходом напомните себе, почему вы начали эту программу. Не теряйте мотивацию. Это ваше решение, и это не навсегда.
- Постарайтесь выходить в свет только с теми друзьями, которые вас поддерживают и не будут пытаться заставить съесть пирожное на десерт.
- Если вы оступитесь, не казните себя. Просто «поднимитесь» и начните все заново – будьте «пай-мальчиком» или «пай-девочкой» в течение нескольких дней!

Я не рекомендую принимать какие-либо другие добавки на данном этапе, потому что вашему организму и так придется столкнуться со значительным количеством изменений. В первые два-три дня типичны небольшая головная боль или легкое чувство усталости, поэтому старайтесь начинать программу тогда, когда вы не сильно заняты, так вам будет проще. Если вам требуется много сна, позвольте себе насладиться им в полной мере в первые несколько дней. Ваш

организм нуждается в таком отдыхе для восстановления поврежденных клеток. Принимая курс лекарств, продолжайте его, но избегайте ненужных препаратов. Отказ от сигарет будет чрезвычайно полезен, в этот период нужно пытаться всеми возможными способами воздерживаться и от алкоголя.

Физические упражнения также важны на данном этапе, но исключите интенсивные тренировки и сосредоточьтесь на менее сложных восстановительных занятиях для души и тела, особенно в первые несколько дней, – например, на йоге, пилатесе, плавании или ходьбе. Хорошо бы начать с 15–30-минутных зарядок и постепенно увеличивать их продолжительность. Я рекомендую как можно больше гулять – по крайней мере 20–30 минут.

Очень важна **релаксация**. Как я уже упоминала ранее, стресс токсичен для организма и запускает воспалительные процессы, поэтому необходимо находить время для отдыха каждый день. Это могут быть медитация, психическая вовлеченность, прогулки, прослушивание любимой музыки, чтение книг или ведение дневника. На данном этапе я бы рекомендовала уделять этому 15 минут в день.

Аффирмация – значимые для вас фразы, которые вы повторяете в течение дня. Они полезны для поддержания мотивации и для оспаривания любых ограничивающих ваши возможности убеждений о себе и о жизни в целом. Вот некоторые примеры для этой программы:

«Я стремлюсь улучшить свое здоровье и зарядиться энергией».

«Я люблю и ценю себя».

«Я чувствую себя сильным, здоровым и полным энергии».

«Я энергичен и полон жизненных сил».

«Я предпринимаю меры для повышения запаса энергии».

«Каждый день я приближаюсь к той жизни, которую хочу и которой заслуживаю».

«Я заслужил невероятно прекрасную жизнь».

«С каждым шагом я чувствую себя сильнее и энергичнее».

Используйте те, что находят в вас наибольший отклик, или придумывайте свои. Напишите их 21 раз, а потом 21 раз произнесите вслух. Также можно повторять аффирмации про себя, если вы находитесь в окружении людей, или использовать в своей медитации как мантру, на которой нужно сосредоточиться.

Музыка – отличный способ получить дополнительную мотивацию или вдохновение. Марк Фенске, соавтор книги «Мозг победителя. 8 стратегий, используемых великими умами для достижения успеха» (The Winner's Brain: 8 Strategies Great Minds Use to Achieve Success)^[9], говорит, что прослушивание любимой песни помогает бороться с демотивирующими сигналами мозга, связанными с усталостью или скукой. По большей части сила музыки заключается в ее способности вызывать эмоциональные реакции и улучшать настроение. Это было доказано исследованиями, в ходе которых использовалась нейровизуализация. Результаты показали, что ощущение прилива сил и расширения возможностей возникает после прослушивания хорошего песенного

текста или из-за ярких положительных воспоминаний, связанных с любимой композицией. Музыка фактически стимулирует участки мозга, отвечающие за мотивацию. Поэтому составьте собственный плейлист оптимистичных песен, которые позволят вам почувствовать себя счастливым, вызовут хорошие воспоминания и зарядят энергией. В мой список входят треки групп Oasis, Take That, ну и кто может устоять против Moves Like Jagger от Maroon 5? Включайте их во время тренировки – это повысит мотивацию и выносливость.

Процессу детоксикации помогает и натирание тела щеткой – за счет повышения циркуляции крови и лимфатического дренажа. Такая процедура стимулирует тело к выбросу токсинов. Щетки для тела стоят недорого, поэтому ими легко можно пользоваться дома самостоятельно. Натирайте щеткой сухую кожу круговыми движениями, двигаясь от лодыжек вверх к сердцу, повторяя направление течения лимфатической жидкости. Единственное исключение – спина; ее можно натирать сверху вниз, если вам так больше нравится. После лодыжек переходите к голени, бедрам, животу, спине и рукам. Затем примите душ, чтобы смыть грязь. 5 минут в день достаточно, чтобы заметить улучшения.

Во время прохождения программы детоксикации абсолютно нормально ощущать эмоциональный подъем сильнее обычного. К четвертому или пятому дню ваше самочувствие намного улучшится – вы будете полны энергии и жизненных сил, – поэтому не волнуйтесь и вместо этого сосредоточьтесь на превосходном итоговом результате.

Лучшее в этой программе – то, что можно есть столько, сколько хочется. Ограничений нет, поэтому в первую неделю вам не придется испытывать голод. Единственное условие – выбираемая вами еда должна быть натуральной. Дополнительный бонус системы – в ходе ее прохождения вы немного похудеете. В течение первых двух недель количество потерянных килограммов может варьироваться от двух до пяти.

Нужна дополнительная мотивация, чтобы продолжать программу? Прочитайте рассказ великолепной Элизабет о ее результатах очищения.

Опыт Элизабет

За последний год у меня появились вредные привычки – например, я не ела пять нужных порций фруктов и овощей в день и слишком часто покупала шоколад! Кроме того, у меня СРК и молочная/пшеничная непереносимость, поэтому мой желудок редко находится в спокойном состоянии. Во-первых, трехнедельное очищение действительно помогло мне включить в рацион гораздо больше овощей и фруктов, так что моя ежедневная «пятерка» стала больше похожа на восьмерку! Во-вторых, у меня уменьшилась тяга к вредному сахару, и я нашла отличные полезные альтернативы. Не мучаясь подсчетом калорий, я, к своему восторгу, потеряла 2,5 кг. В-третьих, мой желудок стал спокойнее – вздутие исчезло – «очищающее» питание этому невероятно помогает. Наконец, советы по добавкам – блестящие, это дополнительная поддержка моему организму. Доктор Сохэр – превосходный консультант, ее советы практичны и понятны, и им действительно

МОЖНО ДОВЕРЯТЬ.

Элизабет Иннис, Бирмингем, Великобритания

Неделя вторая

Отличие этой недели – в двух ежедневных жидких блюдах. Я советую есть их на завтрак и ужин и плотно обедать. Они нужны для того, чтобы у вашей пищеварительной системы было много времени на отдых и восстановление за ночь. Сытный обед может показаться трудноосуществимым на работе, но здесь главное – подготовиться. В большинстве офисов есть микроволновка, где можно разогреть еду, предварительно приготовленную с вечера и принесенную на работу в контейнере. Убедительных доказательств того, что во время приготовления пищи в микроволновой печи разрушаются ее питательные вещества, не существует – только не переваривайте и не пережаривайте свою еду. Если у вас на работе нет такой техники или вам не нравится идея ее использования, можно приготовить то, что не требует подогрева, – например, большую порцию салата с кускусом и холодное мясо. Также на этой неделе снижается потребление углеводов.

Другое изменение – это добавки, которые я рекомендую принимать. Давайте сейчас их изучим.

- **Пробиотики** – помогают поддерживать здоровый баланс кишечной флоры, улучшают работу пищеварительной системы и способствуют расщеплению еды.

- **Пищеварительные ферменты** – также помогают желудочно-кишечному тракту с расщеплением, а еще с усвоением максимального количества питательных элементов.

- **Псиллиум (порошок из шелухи семян подорожника)** – натуральная клетчатка, стимулирующая регулярную работу кишечника.

- **Жирные кислоты омега-3** – важны для нормального обмена веществ.

- **Мультивитамины / добавка из цельных натуральных продуктов** – обеспечивают оптимальный набор питательных веществ.

Итак, ваше меню будет выглядеть следующим образом:

Завтрак: сок или смузи, псиллиум, пробиотики и пищеварительные ферменты.

Перекус: хумус и овощные палочки.

Обед: пищеварительные ферменты / пробиотики / жирные кислоты омега-3, белок и салат или овощи с углеводами – коричневым рисом, кускусом или бататом.

Полдник: смесь из сухофруктов и орехов или орехи.

Ужин: добавка из цельных натуральных продуктов / мультивитамины, пробиотики, пищеварительные ферменты. Суп, смузи или белок с овощами/салатом (никаких углеводов на ужин) (см. ниже).

Если раньше жидкие блюда появлялись в вашем рационе редко, можно начать включать их сначала только в завтрак, а к третьей неделе увеличить их количество до двух в день. Главное, чтобы для вас это было несложно и не шло вразрез с образом жизни. По желанию можно есть жидкие блюда на завтрак и обед, но ваша детоксикация будет более успешной, если это будут именно завтрак и ужин. В

случае, когда такая система все же вам не подходит, просто продолжайте «чисто» питаться.

Старайтесь, чтобы перерыв между вечерним и утренним приемом жидкой пищи составлял не менее 12 часов. Это даст вашему организму достаточно времени для отдыха и восстановления. Не забывайте поддерживать его водный баланс с помощью травяного чая или воды, поскольку часто организм ошибочно принимает жажду за голод. Я не хочу, чтобы вы мучились от голода, поэтому в любое время в течение дня, как только у вас возникает это чувство и стакан воды перестает помогать, перекусывайте фруктами, полезной смесью из сухофруктов и орехов, овощами и хумусом, семечками или орехами. Просто старайтесь, чтобы это были здоровые снеки.

Как я уже много раз говорила, мне хочется, чтобы моя программа легко вписалась в ваш образ жизни, поэтому, когда вас приглашают на ужин и вы не можете отказаться, съешьте жидкое блюдо или легкую пищу на обед и выберите здоровый вариант – без углеводов – на ужин. Периодически так можно поступать, только бы это не мешало вашей социальной жизни.

Всего одна неделя! Укрепите свою мотивацию, прочитав о том, как чувствовала себя роскошная Рэйчел после трехнедельного очищения.

Впечатления Рэйчел

В последнее время у меня выработались вредные пищевые привычки. Я ела много шоколада, блюд навынос и просто «мусора»! Фрукты или овощи почти не употребляла. Организм отвечал мне вздутием живота, вялостью, усталостью и отсутствием мотивации.

С тех пор как я прошла эту программу, у меня появилось гораздо больше энергии, я могу сосредоточиться на работе и чувствую себя лучше. Моя одежда тоже стала эффектнее сидеть, а это всегда хорошо! Программа привила меня хорошие привычки в плане питания и научила тому, как сохранить их на всю оставшуюся жизнь. Я никогда не вернусь к прежнему образу жизни!

Рэйчел Фриман, Кардифф, Великобритания

Неделя третья

К этому моменту вы будете чувствовать себя замечательно и, надеюсь, окончательно привыкнете к нашей диете. Теперь пора увеличить физические нагрузки, а также провести эмоциональное очищение.

Эмоциональное очищение

В процессе трехнедельного очищения мы, главным образом, сосредоточились на детоксикации тела, но так же, как бесполезно правильно питаться в течение недели, а затем возвращаться к своим вредным привычкам на оставшуюся 51 неделю в году, так и нет смысла очищать организм, не обращая такое же внимание на разум. Выделите время на эмоциональную детоксикацию – кроме того преимущества, что вы начнете мыслить и действовать более позитивно, она укрепит положительные изменения в вашем рационе. К этому моменту ваш уровень энергии уже должен взлететь, поэтому это самое подходящее время для того, чтобы сосредоточиться на целях и решить любые проблемы: вы должны чувствовать прилив как физических, так и моральных сил.

Для эмоциональной детоксикации я считаю полезным откровенно ответить себе на вопросы о том, чего вы хотите от жизни, что вы делаете хорошо, а что – не так хорошо. Если что-то меня беспокоит – скажем, конфликт с подругой или любимым человеком, – я стараюсь разрешить все в этот период, чтобы двигаться дальше и не тратить свою эмоциональную энергию. Если есть что-то, чего я только хочу достичь, полезно составить план по приближению к своей цели в реальные сроки. Если же я сама мешаю выполнению собственных планов, значит, нужно обязательно разобраться в себе, без осуждения, просто пытаюсь понять, почему я веду себя так.

Выделите на это пару часов и найдите еще немного времени, чтобы поразмыслить на эту тему снова через несколько дней. Чем гармоничнее будут ваши отношения с самим собой, тем значительно улучшатся ваше здоровье, энергия и качество жизни.

Очищение соками

По желанию можете провести на этой неделе очищение соками, которое даст вашей пищеварительной системе дополнительный толчок. Возможно, вы уже правильно питаетесь, но хотите очиститься основательнее. Соковый детокс может длиться от трех дней до недели. Есть много руководств на эту тему, но, как правило, достаточно ощутимый эффект дадут 3–4 стакана сока в день или домашние супы вкупе с приемом псиллиума, помогающего очищению толстой кишки. Такое питание предоставляет пищеварительной системе отдых, а полезные вещества она получает от овощей и фруктов.

В период сокового детокса часто возникают симптомы отмены кофеина и сахара, но после первой недели программы они должны уйти. Ваш аппетит

наверняка немного снизится, что намного упростит выполнение программы. Если в течение нескольких дней пить только соки или есть жидкие блюда, ваша пищеварительная система получит основательный отдых и даст организму шанс на восстановление сил.

Вот как чувствовала себя после трехнедельного очищения Заира.

Впечатления Заиры

За последний год я слишком баловала себя и немного поправилась (если честно, потолстела на два размера!). Мой рацион состоял в основном из шоколада, печенья, пирожных и готовой еды навынос. Я почти никогда не выполняла требование о ежедневных пяти порциях фруктов и овощей. Постоянно ощущала вялость, переутомление, у меня не было никакой мотивации на что бы то ни было.

После выполнения этой программы очищения мне удалось полностью отказаться от нездоровой пищи, я ем как минимум 10 порций фруктов и овощей в день. Я чувствую гораздо больше сил и даже начала ежедневно выполнять физические упражнения. Самое главное – я намного меньше страдаю от вздутия из-за обработанных продуктов и похудела в талии на целых 5 см. Теперь мне стыдно, что прежде я травила свой организм таким количеством нездоровой пищи. Я чувствую себя в несколько раз лучше и определенно не собираюсь больше возвращаться к прежнему питанию, ни за что на свете. Отныне я предпочитаю апельсин плитке шоколада.

Заира Своллоу, Кардифф, Великобритания

Таблица прогресса

Кроме определения исходных показателей степени вашей усталости, полезно отслеживать свои успехи ежедневно. Цель не в том, чтобы критиковать себя или быть слишком строгим к собственной персоне. Это нужно только для того, чтобы не отклоняться от намеченного пути, чтобы видеть, есть ли прогресс. Это особенно полезно, если у вас нет близких, которые вас поддерживают, и вам не с кем поделиться своими успехами. Ниже приведена таблица для заполнения, но, если вы не хотите писать прямо в этой книге, скачать такую же форму можно на www.holistic-doctor.co.uk.

ДЕНЬ 1 Выспались ли вы? Выбирали ли здоровую пищу? Хитрили ли? Чувствовали ли мотивацию? Выполняли ли 20-минутные упражнения? Отвели ли 15 минут на релаксацию? Повторяли ли аффирмации? Смогли ли противостоять искушению? Комментарии:	ДЕНЬ 2 Выспались ли вы? Выбирали ли здоровую пищу? Хитрили ли? Чувствовали ли мотивацию? Выполняли ли 20-минутные упражнения? Отвели ли 15 минут на релаксацию? Повторяли ли аффирмации? Смогли ли противостоять искушению? Комментарии:	ДЕНЬ 3 Выспались ли вы? Выбирали ли здоровую пищу? Хитрили ли? Чувствовали ли мотивацию? Выполняли ли 20-минутные упражнения? Отвели ли 15 минут на релаксацию? Повторяли ли аффирмации? Смогли ли противостоять искушению? Комментарии:
ДЕНЬ 4 Выспались ли вы? Выбирали ли здоровую пищу? Хитрили ли? Чувствовали ли мотивацию? Выполняли ли 20-минутные упражнения? Отвели ли 15 минут на релаксацию? Повторяли ли аффирмации? Смогли ли противостоять искушению? Комментарии:	ДЕНЬ 5 Выспались ли вы? Выбирали ли здоровую пищу? Хитрили ли? Чувствовали ли мотивацию? Выполняли ли 20-минутные упражнения? Отвели ли 15 минут на релаксацию? Повторяли ли аффирмации? Смогли ли противостоять искушению? Комментарии:	ДЕНЬ 6 Выспались ли вы? Выбирали ли здоровую пищу? Хитрили ли? Чувствовали ли мотивацию? Выполняли ли 20-минутные упражнения? Отвели ли 15 минут на релаксацию? Повторяли ли аффирмации? Смогли ли противостоять искушению? Комментарии:

<p>ДЕНЬ 7 Стал ли ваш сон более спокойным? Выбирали ли вы здоровую пищу? Хитрили ли? Чувствовали ли мотивацию? Выполняли ли 20-минутные упражнения? Отвели ли 15 минут на релаксацию? Повторяли ли аффирмации? Смогли ли противостоять искушению? Чувствовали ли прилив сил? Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам? Комментарии:</p>	<p>ДЕНЬ 8 Стал ли ваш сон более спокойным? Выбирали ли вы здоровую пищу? Хитрили ли? Чувствовали ли мотивацию? Выполняли ли 20-минутные упражнения? Отвели ли 15 минут на релаксацию? Повторяли ли аффирмации? Смогли ли противостоять искушению? Чувствовали ли прилив сил? Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам? Комментарии:</p>	<p>ДЕНЬ 9 Стал ли ваш сон более спокойным? Выбирали ли вы здоровую пищу? Хитрили ли? Чувствовали ли мотивацию? Выполняли ли 20-минутные упражнения? Отвели ли 15 минут на релаксацию? Повторяли ли аффирмации? Смогли ли противостоять искушению? Чувствовали ли прилив сил? Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам? Комментарии:</p>
<p>ДЕНЬ 10 Стал ли ваш сон более спокойным? Выбирали ли вы здоровую пищу? Хитрили ли? Чувствовали ли мотивацию? Выполняли ли 20-минутные упражнения? Отвели ли 15 минут на релаксацию? Повторяли ли аффирмации? Смогли ли противостоять искушению? Чувствовали ли прилив сил? Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам? Комментарии:</p>	<p>ДЕНЬ 11 Стал ли ваш сон более спокойным? Выбирали ли вы здоровую пищу? Хитрили ли? Чувствовали ли мотивацию? Выполняли ли 20-минутные упражнения? Отвели ли 15 минут на релаксацию? Повторяли ли аффирмации? Смогли ли противостоять искушению? Чувствовали ли прилив сил? Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам? Комментарии:</p>	<p>ДЕНЬ 12 Стал ли ваш сон более спокойным? Выбирали ли вы здоровую пищу? Хитрили ли? Чувствовали ли мотивацию? Выполняли ли 20-минутные упражнения? Отвели ли 15 минут на релаксацию? Повторяли ли аффирмации? Смогли ли противостоять искушению? Чувствовали ли прилив сил? Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам? Комментарии:</p>

ДЕНЬ 13
Чувствовали ли вы себя прекрасно?
Стал ли ваш сон более спокойным?
Выбирали ли вы здоровую пищу?
Хитрили ли?
Чувствовали ли мотивацию?
Выполняли ли 20-минутные упражнения?
Отвели ли 15 минут на релаксацию?
Повторяли ли аффирмации?
Сумели ли побороть искушение?
Чувствовали ли прилив сил?
Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам?
Комментарии:

ДЕНЬ 14
Чувствовали ли вы себя прекрасно?
Стал ли ваш сон более спокойным?
Выбирали ли вы здоровую пищу?
Хитрили ли?
Чувствовали ли мотивацию?
Выполняли ли 20-минутные упражнения?
Отвели ли 15 минут на релаксацию?
Повторяли ли аффирмации?
Сумели ли побороть искушение?
Чувствовали ли прилив сил?
Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам?
Комментарии:

ДЕНЬ 15
Чувствовали ли вы себя прекрасно?
Стал ли ваш сон более спокойным?
Выбирали ли вы здоровую пищу?
Хитрили ли?
Чувствовали ли мотивацию?
Выполняли ли 20-минутные упражнения?
Отвели ли 15 минут на релаксацию?
Повторяли ли аффирмации?
Сумели ли побороть искушение?
Чувствовали ли прилив сил?
Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам?
Комментарии:

ДЕНЬ 16
Стал ли ваш сон более спокойным?
Выбирали ли вы здоровую пищу?
Хитрили ли?
Чувствовали ли мотивацию?
Выполняли ли 20-минутные упражнения?
Отвели ли 15 минут на релаксацию?
Повторяли ли аффирмации?
Сумели ли побороть искушение?
Чувствовали ли прилив сил?
Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам?
Провели ли эмоциональное очищение?
Комментарии:

ДЕНЬ 17
Стал ли ваш сон более спокойным?
Выбирали ли вы здоровую пищу?
Хитрили ли?
Чувствовали ли мотивацию?
Выполняли ли 20-минутные упражнения?
Отвели ли 15 минут на релаксацию?
Повторяли ли аффирмации?
Сумели ли побороть искушение?
Чувствовали ли прилив сил?
Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам?
Нашли ли время для встреч с друзьями?
Комментарии:

ДЕНЬ 18
Стал ли ваш сон более спокойным?
Выбирали ли вы здоровую пищу?
Хитрили ли?
Чувствовали ли мотивацию?
Выполняли ли 20-минутные упражнения?
Отвели ли 15 минут на релаксацию?
Повторяли ли аффирмации?
Сумели ли побороть искушение?
Чувствовали ли прилив сил?
Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам?
Взяли ли тайм-аут, чтобы заняться чем-нибудь интересным для себя?
Комментарии:

ДЕНЬ 19

Стал ли ваш сон более спокойным?
Выбирали ли вы здоровую пищу?
Хитрили ли?
Чувствовали ли мотивацию?
Выполняли ли 20-минутные упражнения?
Отвели ли 15 минут на релаксацию?
Повторяли ли аффирмации?
Сумели ли побороть искушение?
Чувствовали ли прилив сил?
Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам?
Проводили ли эмоциональное очищение?
Комментарии:

ДЕНЬ 20

Стал ли ваш сон более спокойным?
Выбирали ли вы здоровую пищу?
Хитрили ли?
Чувствовали ли мотивацию?
Выполняли ли 20-минутные упражнения?
Отвели ли 15 минут на релаксацию?
Повторяли ли аффирмации?
Сумели ли побороть искушение?
Чувствовали ли прилив сил?
Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам?
Составили ли план для поддержания своей энергии по окончании 21-дневной программы?
Комментарии:

ДЕНЬ 21

Стал ли ваш сон более спокойным?
Выбирали ли вы здоровую пищу?
Хитрили ли?
Чувствовали ли мотивацию?
Выполняли ли 20-минутные упражнения?
Отвели ли 15 минут на релаксацию?
Повторяли ли аффирмации?
Сумели ли побороть искушение?
Чувствовали ли прилив сил?
Уменьшилась ли тяга к вредным продуктам?
Поздравьте себя с успешным окончанием программы. Вы — молодец!!!
Комментарии:

После трехнедельного очищения

Худшее, что вы можете сделать после очищения, – это уйти «в загул», позволив себе объедаться шоколадом, сыром и хлебом. Все это непременно скажется на работе желудка – большинство знакомых мне людей, которые так поступали, часто корчились от колик и много времени проводили в туалете! Вы же не хотите испортить весь свой труд, проделанный в течение последних трех недель?

Я советую делать все постепенно. Сначала съешьте два «чистых» блюда в день, а затем, если хотите, ужинайте небольшим количеством пшеничных и молочных продуктов. Также было бы хорошо устраивать два «очищающих» дня в неделю. Они дадут организму возможность восстановиться после излишеств.

Если по окончании выполнения трехнедельной программы энергетического очищения вы не чувствуете себя на 100 % отлично, возможно, в организме есть и другие нарушения, которые необходимо исправлять. Для этого требуется дальнейшее обследование и более детальная консультация у врача. Если вас это беспокоит, пожалуйста, свяжитесь с доктором, практикующим целостную (интегративную) медицину.

Рецепты

Вот несколько примеров рецептов, соответствующих программе «очищающего» питания. Поскольку в этот период вы можете есть множество полезных продуктов, а травы и специи – дело вкуса, некоторые из рецептов важно готовить так, как будет лучше для вашего организма (хотя я уже привела объемы и количество для ориентира): старайтесь есть до тех пор, пока не почувствуете насыщение, но не передайте.

Завтрак

Легкое миндальное молоко

1 горсть миндаля, сырого, несоленого

500 мл отфильтрованной или бутилированной воды

Замочите миндаль на ночь. Слейте воду и промойте орехи. Затем снова положите их в воду и смешайте в кухонном комбайне или блендере до однородности. Процедите смесь через ситечко, чтобы удалить небольшие кусочки миндаля. Это можно также сделать с помощью специального тканевого мешочка для орехового молока, если он у вас есть. Напиток не будет портиться от 24 до 48 часов. Обязательно храните его в холодильнике.

Белковые блины (1 порция)

2 банана, превращенные в пюре

2 яйца

50 г протеинового порошка с ванильным вкусом

1 ст. л. кокосового масла

Ингредиенты по вкусу: нарезанные ягоды черники или клубники

Смешайте бананы, яйца и протеиновый порошок и взбейте их ручным блендером до однородной массы. Если смесь густовата, можно разбавить ее миндальным или кокосовым молоком. Смажьте сковороду кокосовым маслом, разогрейте на среднем огне и вылейте тесто. Посыпьте кусочками фруктов. Поджарьте с обеих сторон, примерно по 1 минуте на каждую. Подавайте с жидким медом или арахисовым маслом (органическим, без добавок).

Каша из киноа и фруктов (1 порция)

150 г киноа

300 мл миндального молока

Нарезанные бананы, клубника и черника

Смесь рубленых орехов

Семена льна, чиа

Мед по вкусу

Корица по вкусу

Приготовьте киноа, как указано на упаковке. Медленно влейте в нее миндальное молоко, добавьте нарезанные фрукты, орехи и семена. Приправьте медом и корицей по вкусу.

Полезная гранола (до 6 порций)

175 г микса из орехов

450 г геркулеса

50 г семян кунжута

50 г семян подсолнечника

50 г семян тыквы

Щепотка соли

25 мл оливкового масла

100 мл жидкого меда

85 г сушеных ягод и вишни

Нагрейте духовку до 190 °С. Смешайте орехи, геркулес, семена и соль в большой миске. Добавьте масло, а затем мед. Выложите массу ложкой на покрытый бумагой противень тонким слоем и выпекайте 20–25 минут. Когда гранола остынет, разломайте ее на маленькие кусочки. Добавьте сухофрукты и храните в герметичном контейнере. Подавайте с миндальным молоком.

Фриттата (1 порция)

2 больших яйца

Крупная соль и молотый черный перец

1 ст. л. оливкового масла

½ средней луковицы, мелко нарезанной

1 горсть помидоров черри, разрезанных пополам

½ перца халапеньо, мелко нарезанного, с удаленными семенами

Немного рассыпчатого мягкого козьего сыра для посыпки

¼ 400-граммовой банки черных бобов, промытых

Взбейте яйца и посолите. Нагрейте масло в сковороде, положите лук и помидоры и жарьте до мягкости – около 5 минут. Добавьте в яйца перец халапеньо и жарьте до готовности яиц. Посыпьте козьим сыром, поставьте сковороду в духовку и запекайте до появления румяной корочки. Фасоль приготовьте отдельно, как указано на банке, а затем подавайте с фриттатой.

Полезные мюсли (до 6 порций)

450 г геркулеса (органического по возможности)

85 г микса из орехов

100 г микса из семечек (тыквенных, кунжутных, подсолнечника)

150 г сушеных фруктов на ваш выбор

подавайте с соевым, миндальным или рисовым молоком или безмолочным йогуртом.

Можно также добавить дольки свежих сезонных фруктов и ягод – например, бананов, клубники или черники.

Смешайте все сухие ингредиенты и храните их в большом герметичном контейнере. Подавайте, залив мюсли молоком или йогуртом и посыпав нарезанными свежими фруктами.

Рецепты соков и коктейлей

Покупка соковыжималки – одно из лучших моих вложений, потому что я очень люблю делать и пить соки. У меня самая простая модель, но и она смогла кардинально поменять мое питание. В прессе появляются негативные статьи о соках и смузи из-за большого количества содержащегося в них сахара, но я хотела бы подчеркнуть, что эти исследования проводились на напитках, купленных в магазине, пастеризованных и утративших питательные элементы, а *не* на свежевыжатых соках. Пастеризованные соки нагревают, и все питательные вещества убиваются, так что, по сути, вы просто пьете стакан сахара. В некоторых регионах можно купить свежие соки, соки холодного отжима или заказать их в Интернете. Иногда я делаю такие напитки заранее и просто замораживаю их. По этому поводу тоже есть очень много противоречивой информации, якобы это истощает их питательную ценность. Конечно, лучше всего пить свежий сок, сразу после приготовления, но если это невозможно, то, мне кажется, приготовление напитков наперед и их заморозка – все же лучший вариант, чем употребление вредных, пакетированных. Главное – принять оптимальное решение с учетом имеющихся у вас времени и ресурсов.

Ниже приведены примеры соков, которые можно попробовать приготовить дома, но есть и много других отличных ресурсов с рецептами этих напитков. На мой взгляд, есть более удачные способы начать свой день, чем «Зеленый смузи»!

Пина колада (1 порция)

130-граммовый шарик протеинового порошка с ванильным вкусом, сывороточного порошка или порошка семян конопли с 3 каплями натуральной ванильной эссенции (несладкой)

½ среднего ананаса, свежего

250 мл кокосового молока (без сахара)

Очистите ананас и нарежьте на небольшие кусочки. Смешайте все ингредиенты в блендере. При получении слишком густой массы добавьте обычную или кокосовую воду. Используйте лед, если вы предпочитаете пить напиток охлажденным.

Ягодное наслаждение (1 порция)

130-граммовый шарик протеинового порошка с ванильным вкусом 250 мл кокосового или миндального молока 2 горсти клубники/малины/черники (замороженной или свежей)

Вымойте ягоды, если они свежие, и смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы.

Банановый взрыв (1 порция)

130-граммовый шарик протеинового порошка с ванильным вкусом

1 средний банан, очищенный

300 мл миндального молока

1 ст. л. жидкого меда или меда «Манука»

Смешайте ингредиенты в блендере до получения однородной массы.

Утренний коктейль Тони (1 порция)

На этот смузи меня вдохновил мой хороший друг Тони Муньос, и это мой самый любимый коктейль.

130-граммовый шарик протеинового порошка с ванильным или шоколадным вкусом

300 мл растительного молока – миндального, соевого или рисового

75 г геркулеса (органического по возможности)

1 ст. л. органического арахисового масла без добавок

1 средний банан, очищенный

100 мл кокосовой воды

Смешайте ингредиенты в блендере до получения однородной массы.

Иммунный удар (1 порция)

1 среднее яблоко, неочищенное

3 средние моркови, неочищенные

2 средних апельсина, очищенных

6-миллиметровый кусочек неочищенного имбиря или имбирь по вкусу

½ лимона (не обработанного воском, если вы хотите выжимать сок с кожурой; или очищенного от кожуры)

Выжмите сок из всех ингредиентов и наслаждайтесь.

Зеленый смузи (1 порция)

1 среднее яблоко, неочищенное

4 ломтика свежего ананаса, очищенного

2 большие горсти шпината или капусты кале

½ авокадо (очистить и удалить косточку)

*1/3 огурца, неочищенного
Кусочек ножки брокколи, около
5 см длиной
2 палочки сельдерея*

Вымойте яблоки, шпинат или капусту, огурец, брокколи и сельдерей. Смешайте ингредиенты в блендере до получения однородной массы.

Манговое наслаждение (1 порция)

*1/4 среднего манго (очистить и удалить косточку)
1 среднее яблоко, неочищенное
2 большие горсти шпината
2 веточки свежей мяты
100 мл кокосовой воды*

Вымойте яблоки, шпинат и мяту. Смешайте ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Добавьте 1 ч. л. ростков пшеницы или порошка спирулины для дополнительного заряда бодрости и порции питательных веществ.

Свекольная прелесть (1 порция)

*1 небольшая свекла – сырая, неочищенная
2 большие горсти шпината
2 средних яблока, неочищенных
2 см корня имбиря, неочищенного*

Вымойте все ингредиенты и пропустите их через соковыжималку.

Сладкое угощение (1 порция)

Не стоит пить это каждый день, но в качестве угощения, которое можно позволить себе время от времени, оно прекрасно подойдет. Кроме того, это отличное средство от похмелья!

*1 киви, очищенный
2 средних яблока, неочищенных
5 ломтиков свежего ананаса, очищенного
2 ст. л. соевого йогурта
1 большая горсть черники*

Вымойте яблоки и чернику. Пропустите яблоки, киви и ананас через соковыжималку. Перелейте сок в блендер, добавьте йогурт и чернику, смешайте до получения однородной массы.

Салаты и горячие блюда на обед и ужин

Овощи и бобы чили (4 порции)

1 большая луковица, мелко нарезанная

1 зубчик чеснока, нарезанный

1 перец чили, мелко нарезанный

1 ч. л. паприки

1 ч. л. порошка чили

½ ч. л. куркумы

Баночка нарезанных помидоров (400 г)

Около 200 г крупно нарезанных овощей (подойдут грибы, горох, морковь, брокколи, лук-порей, баклажаны, сахарная кукуруза)

Баночка смеси бобов – обычной фасоли, фасоли лима (масляных бобов), гороха (400 г)

1 ч. л. сушеного розмарина

1 горсть шпината

Подавайте с коричневым рисом или кускусом

Быстро обжарьте лук, чеснок, перец чили, паприку, порошок чили и куркуму с добавлением 1 ст. л. оливкового или кокосового масла на среднем огне до мягкости ингредиентов. Добавьте помидоры и остальные овощи, а чуть позже – бобовую смесь и розмарин. Влейте 300 мл воды и оставьте на медленном огне на полчаса. В конце, пока блюдо не снято с огня, добавьте шпинат и готовьте еще 1–2 минуты. Подавайте с коричневым рисом или кускусом.

Жаркое (2 порции)

1 ст. л. кокосового масла

1 зубчик порубленного чеснока

2,5 см имбиря

1 мелко нарезанный перец чили

1 большая луковица, мелко нарезанная

1 ст. л. кокосового масла

300 г мелко нарезанных овощей – подойдут грибы, перец, водяные орехи (рогульники), брокколи, морковь, кукуруза, стручковый горох, пекинская капуста

Постный белок – например, курица, индейка, креветки или тофу – примерно 200 г

1–2 ст. л. соевого соуса

1 большая горсть орехов кешью

Подавайте с кунжутным маслом, коричневым рисом или рисовой лапшой

Быстро обжарьте чеснок, имбирь, лук и перец чили в кокосовом масле. Добавьте овощи, белковый продукт и тушите до готовности, затем влейте соевый соус. Обжарьте немного орехов кешью на отдельной сковороде без масла и добавьте в жаркое. Перед подачей на стол полейте кунжутным маслом. В качестве гарнира подойдет коричневый рис или рисовая лапша.

Легкий томатный соус (2 порции)

1 ст. л. кокосового масла

2 зубчика порубленного чеснока

1 маленький перец чили, мелко нарезанный

1 средняя луковица, мелко нарезанная

1 горсть нарезанных анчоусов и маслин

Дополнительный белок – например, курица, креветки, тунец, индейка

Около 300 г нарезанных кубиками грибов, брокколи, красного и желтого перца, вяленых томатов, баклажанов

400-граммовая банка нарезанных помидоров

Щепотка сушеного орегано

1 горсть шпината

1 горсть свежего базилика

Коричневый рис или кускус для гарнира

Быстро обжарьте чеснок, чили и лук в кокосовом масле. Добавьте нарезанные анчоусы и маслины и тушите 1 минуту. Добавьте белковый продукт, если вы решили его использовать, а затем все овощи, помидоры и орегано. Оставьте кипеть на полчаса. В конце тушения добавьте горсть шпината и базилика. Подавайте с коричневым рисом или кускусом.

Салат из киноа (1 порция)

Любой овощ, подходящий для гриля или обжарки, – 1 перец, 1 луковица, 1 большой баклажан,

1 кабачок

горсть грибов

1 зубчик измельченного чеснока

Лимонный сок

Горчица в зернах

Оливковое/конопляное/льняное масло

200 г киноа

1 горсть нарезанных оливок

1 горсть вяленых томатов

50 г помидоров черри

50 г мини-кукурузы, разрезанной пополам

1 горсть изюма

Кубики сыра фета (проверьте, чтобы он был сделан из козьего, а не из коровьего молока)

Зеленые листья салата для сервировки

Подавайте с филе цыпленка или рыбой

Обжарьте овощи на гриле или сковороде без масла. Приготовьте киноа в соответствии с инструкцией на упаковке. В отдельной миске смешайте толченый чеснок, лимонный сок, зерна горчицы и масло. Перемешайте овощи, сушеные томаты, оливки, помидоры черри, мини-кукурузу, изюм, сыр фета с киноа и полейте чесночной заправкой. Подавайте с листьями салата и по желанию с приготовленными без жира цыпленком или рыбой.

Салат из креветок (1 порция)

1 маленький пучок салата

1 спелое авокадо (очистить и удалить косточку)

2 средних апельсина, очищенных

140 г вареных королевских креветок

1 маленькая головка мелко нарезанного красного лука

Небольшой пучок кинзы (оборвать листья)

Сок ½ лайма

Крупно нарежьте салат, авокадо и апельсины. Разложите их поверх салата. Добавьте креветки, нарезанный красный лук и кинзу. Выжмите сок лайма и перемешайте.

Салат из лосося и коричневого риса (2 порции)

200 г коричневого риса

200 г замороженного горошка (предварительно разморозить)

2 кусочка филе лосося, примерно 250 г

1 огурец, нарезанный кубиками

Небольшой пучок зеленого лука (нарезать)

Небольшой пучок кинзы (крупно порубить)

1 красный перец чили (нарезать кубиками, семена удалить)

Цедра и сок 1 лайма

4 ч. л. соевого соуса лайт (с меньшим содержанием соли)

Отварите рис, следуя инструкции на упаковке, и за 5 минут до его готовности добавьте размороженный горох. Слейте воду и выложите рис на блюдо. Обжарьте на гриле лосось до его полного приготовления, примерно 15–20 минут. Снимите с него кожу и добавьте к рису. Смешайте огурец, зеленый лук, кинзу, перец чили с цедрой и соком лайма и соевым соусом. Вылейте эту смесь поверх риса и лосося, тщательно перемешайте и подавайте к столу.

Пряный цыпленок с брокколи (1 порция)

1 головка брокколи, разделенная на соцветия

Соль и свежемолотый черный перец

1 зубчик чеснока, мелко нарезанный

2 головки лука-шалота, мелко нарезанные

½ красного перца чили, нарезанного (семена удалить)

1 ст. л. оливкового масла

1 запеченная в духовке куриная грудка, нарезанная

1 ст. л. соевого соуса

1 горсть маслин без косточек

Приготовьте брокколи на пару и приправьте. Обжарьте чеснок, лук-шалот и чили в оливковом масле до мягкости. Смешайте с оливками, брокколи и ломтиками куриного филе.

Добавьте соевый соус и приправьте по вкусу. Блюдо можно есть и теплым, и холодным.

Легкий салатный соус (до 6 порций)

50 мл бальзамического уксуса

200 мл оливкового/льняного/конопляного масла

2 ч. л. лимонного сока

1–2 зубчика измельченного чеснока

Свежемолотый черный перец по вкусу

2 ч. л. сушеного орегано

Смешайте все ингредиенты и полейте соусом салат или овощи. Приготовленную заправку можно хранить в стеклянной банке или контейнере максимум 2 недели, используя по мере необходимости в течение всего периода очищения.

Запеченная рыба или курица (2 порции)

Это полноценное блюдо, поскольку в нем есть баланс углеводов, белков и овощей.

1 красный перец

1 маленькая головка красного лука, очищенного

2 средние моркови, очищенные

1 маленький кабачок

1 небольшая картофелина, очищенная

3 ст. л. оливкового или кокосового масла

3 ч. л. смеси сухих трав

3 зубчика чеснока, очищенные и измельченные

2 куска филе лосося или белой рыбы или 2 куриные грудки

1 ч. л. молотого чили

Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Разогрейте духовку до 180 °С. Крупно нарежьте овощи, положите их в форму для запекания, полейте оливковым или кокосовым маслом, добавьте половину смеси трав и половину измельченного чеснока и готовьте в течение 30–45 минут, постоянно проверяя и часто переворачивая.

В отдельном противне натрите курицу или рыбу смесью из молотого чили, оставшегося чеснока и трав и посыпьте солью и перцем по вкусу. Выпекайте в духовке около 20–30 минут (рыбу) или 25–35 минут (курицу). Подавайте мясо с запеченными овощами.

Супы

Запеченный суп из помидоров черри и перца (2 порции)

4 зубчика чеснока
2 маленькие упаковки спелых помидоров черри
1 головка красного лука
2 красных перца, крупно нарезанные
1 ст. л. оливкового масла
500 мл овощного бульона

1 ст. л. смеси сушеных трав или травы по вкусу

Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Разогрейте духовку до 190 °С. Поместите чеснок, помидоры, лук и перец в сотейник, полейте оливковым маслом и выпекайте примерно 30–45 минут. Вскипятите бульон и добавьте овощи. Положите их в блендер и смешайте с высушенными травами. Добавьте соль и перец по вкусу.

Суп из лука-порея и сладкого картофеля

2 сладкие картофелины (очищенные)
2 головки лука-порея
600 мл куриного или овощного бульона
Соль и свежемолотый перец по вкусу
Смесь сушеных трав по вкусу

Крупно нарежьте картофель и лук-порея. Варите их в бульоне до размягчения картофеля. Смешайте в блендере. Добавьте соль, перец и смесь трав по вкусу.

Можно заменить лук-порея сельдереем, если хотите.

Суп из батата и овощей

3 батата, очищенные и нарезанные
3 моркови, очищенные и нарезанные
3 палочки сельдерея, мелко нарезанные
1 маленькая баночка кукурузы
Смесь сушеных трав
Соль и свежемолотый черный перец
600 мл овощного бульона

Приправьте овощи зеленью, перцем и щепоткой соли и варите в бульоне до мягкости.

Смешайте в блендере и приправьте по вкусу.

Суп из курицы и грибов

Маленькая упаковка грибов (промыть и нарезать)
1 луковица, мелко нарезанная

1 средняя куриная грудка

500 мл кипящего овощного или куриного бульона

Смесь сушеных трав

Соль и свежемолотый черный перец

Обжаривайте грибы и лук на сковороде в течение 10 минут, пока грудка запекается в духовке при температуре 180 °С 20–25 минут.

Разрежьте грудку на маленькие кусочки, а затем смешайте курицу и овощи с бульоном. Приправьте травами, солью и перцем по вкусу.

Сладости и снеки

Кто сказал, что во время прохождения программы очищения нельзя позволить себе немного вкусностей? Ниже приведены рецепты полезных блюд на случай, если вам захочется десерта или снека. Сырое какао или какао-порошок вполне годятся к употреблению, но только такие, которые не подвергались обработке.

Шоколадный мусс (4 порции)

4 свежих финика без косточек

2 спелых авокадо без кожуры и косточек

1 средний спелый банан (нарезать)

1 ч. л. натурального экстракта ванили

100 г сырого порошка какао

Щепотка морской соли и корицы для аромата

Смешайте в блендере все ингредиенты до получения однородной и густой массы. Добавьте немного обычной или кокосовой воды, чтобы мусс стал более светлым. Переложите в миску и дайте постоять в холодильнике.

Брауни (шоколадное печенье) (4–6 порций)

120 г орехов pekan или грецких орехов

150 г свежих фиников без косточек

5 ст. л. сырого какао-порошка

4 ст. л. тертого несладкого кокоса

2 ст. л. жидкого меда или нектара агавы

¼ ч. л. морской соли

Измельчите орехи в комбайне. Добавьте финики и снова измельчите до образования мягкой массы. Теперь добавьте остальные ингредиенты и смешивайте до тех пор, пока не получится однородная коричневая, но не слишком жидкая смесь. Выложите ее ложкой в противень и разровняйте. Заморозьте на 2–4 часа, затем разрежьте брауни на квадраты. Их можно хранить в герметичном контейнере в холодильнике около недели.

Лепешки (12 порций)

2 ст. л. оливкового масла и еще немного для смазывания

2 ст. л. органического арахисового масла

3 ст. л. жидкого меда или сиропа агавы

2 спелых банана (растолочь в пюре)

1 яблоко (очистить, вырезать сердцевину и натереть)

150 г геркулеса (по возможности органического)

100 мл горячей воды

50 г измельченных орехов

100 г изюма или клюквы

85 г смеси из семечек (тыквы, подсолнечника и кунжута)

25 г сушеный кокос

Разогрейте духовку до 160 °С. Смажьте и застелите бумагой для выпечки 20-сантиметровую квадратную форму. Нагрейте оливковое и арахисовое масло, мед или сироп агавы в маленькой кастрюльке до тех пор, пока все не растает. Добавьте пюре банана, яблоко и 100 мл горячей воды и перемешайте. Теперь добавьте геркулес, сушеные фрукты, кокос и семечки и снова хорошо перемешайте. Поместите в форму. Выпекайте в течение 45 минут или до золотистого цвета. Дайте остыть, а затем разрежьте на кусочки. Их можно хранить в герметичном контейнере в холодильнике около недели.

Походная смесь

Она очень популярна в США. Ее можно хранить в рабочем столе или носить с собой в сумочке, чтобы под рукой всегда была полезная еда для перекуса. Для ее приготовления нужно смешать несоленые орехи, сухофрукты – ягоды, изюм, кусочки яблок и бананов – и разные семечки.

Если вы хотите получать заряд энергии естественным путем, начать вести здоровый образ жизни или сбросить пару килограммов, эта трехнедельная программа энергетического очищения может стать отличным вариантом.

Помните, главное – правильно подготовиться. Будьте добры к себе, ведь, если вы проходите эту программу и при этом весь день работаете или ухаживаете за маленькими детьми, оступиться очень легко. Это не значит, что нужно сдаваться! Необходимо лишь взять под контроль свою энергию и здоровье, и если в какой-то день у вас это не получится, – не катастрофа. Вы получите отличные результаты, внеся эти изменения на короткий срок и дав организму возможность восстановить силы. Еще лучше, если вы сможете убедить друзей или членов семьи пройти программу с вами, тогда вы будете поддерживать и поощрять друг друга в стремлении к энергии и хорошему самочувствию. Трехнедельный срок кажется вам сложным делом? Тогда почему бы не попробовать измениться на одну неделю и посмотреть, что получится? Я уверена, вы будете чувствовать себя настолько прекрасно, что захотите продолжать курс и в течение следующих двух недель. Просто попытайтесь взять под контроль собственное здоровье и энергию!

Глава 10

Хорошего сна!

Помимо правильного питания для полноценного отдыха, заряда бодрости и восстановления организма не менее важен хороший сон.

Знаете ли вы...

- Что недосып может вызвать проблемы с сердцем и депрессию?
- Что ваш мобильный телефон может быть причиной бессонницы?
- Что недостаток сна способен послужить причиной набора веса?
- Что благодаря полноценному сну вы дольше будете выглядеть моложе?

Полноценный сон жизненно важен для процессов регенерации в организме, но немногие из нас его получают. В числе побочных эффектов недосыпания – рассеянность, спутанность сознания, высокое артериальное давление, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и депрессия.

Нормальное функционирование практически всех систем организма зависит от количества и качества вашего сна. Среди главных преимуществ хорошего ночного отдыха: похудение, поскольку сон регулирует объем потребляемой пищи и метаболизм, укрепление природного иммунитета для борьбы с инфекциями, улучшение механизмов восстановления, способности запоминать новое, а также развитие памяти, творческого мышления и повышение проницательности.

Сон управляет нашим «циркадным ритмом» – внутренними биологическими часами организма. Некоторые гормоны вырабатываются в теле в определенное время суток – либо для того, чтобы дать нам энергию в течение дня, либо для того, чтобы помочь восстановить силы за ночь. Нерегулярный сон приводит к тому, что эти гормоны выделяются в неправильных количествах, а это, в свою очередь, заставляет нас чувствовать себя усталыми днем и снижает регенерацию клеток ночью.

Признаки недосыпания

1. Вы просыпаетесь с чувством усталости

Это может показаться очевидным, но если, просыпаясь каждое утро, вы чувствуете себя усталым независимо от того, сколько вы спали – пять часов или девять, – у вас, вероятно, недосып. Организму не хватает времени для полноценного восстановления и отдыха, а постоянные изменения режима сна не позволяют ему приспособиться.

2. Зависимость от сахара и кофеина

Если у вас наблюдается сильная тяга к сахару и кофеину, это может быть связано с недосыпанием. Вашему организму хочется получить стимулирующий эффект от этих веществ, чтобы продолжать работать дальше.

3. Проблемы с концентрацией внимания

Когда вы сильно устаете, вам бывает трудно сосредоточиться и вы начинаете делать «глупые» ошибки в работе. Исследователи выяснили, что после бессонной ночи вы, по сути, действуете на том же уровне, что и человек в состоянии алкогольного опьянения. Недостаток сна приводит к замедлению реакции. Согласно результатам научных экспериментов, недосыпание раньше сказывается на скорости, чем на точности (как физической, так и умственной). Кроме того, доказано, что оно приводит к ухудшению процесса принятия решений и склонности к излишнему риску.

4. Частые простудные заболевания

Плохой иммунитет тоже может быть вызван недостатком сна. По некоторым данным, люди, которые спят менее семи часов в сутки, простужаются почти в три раза чаще, чем те, кто спит больше семи часов. Количество лейкоцитов, борющихся с инфекцией, уменьшается, а оставшиеся становятся менее эффективными^{68}.

5. Постоянное чувство голода

У невысыпающихся людей более высокий, чем обычно, уровень грелина – гормона голода. Из-за этого учащаются перекусы и усиливается тяга к углеводной пище.

6. Вы набираете вес

По причине повышения уровня грелина, гормона голода, невысыпающийся человек подвержен большому риску ожирения.

7. Вы чувствуете себя более неуклюжим, чем обычно

Когда мы устаем, рефлексy притупляются, поэтому чувство равновесия и восприятие глубины также ослабевают. Кроме того, возникают проблемы с фокусировкой, замедление скорости реакции, то есть вы, например, будете не в состоянии поймать коробку с яйцами прежде, чем она упадет на пол.

8. У вас постоянно глаза на мокром месте

Если вы часто плачете, стали более сентиментальны и ваше настроение постоянно портится, это может быть связано с отсутствием сна, поскольку оно влияет на выработку гормонов и способность мозга справляться с эмоциональными переживаниями.

9. У вас пропало сексуальное влечение

Усталость может снизить половое влечение из-за недостаточного уровня энергии и увеличенного количества кортизола – гормона стресса.

10. Ухудшение медицинских проблем

Диабетики и гипертоники могут не ощущать никаких улучшений их состояния по причине недосыпания. Первые даже становятся менее чувствительны к инсулину.

Медицинские причины плохого сна

Конечно, у проблем со сном могут быть медицинские причины – например физическая боль или депрессия. Если все дело в этом, безусловно, стоит посетить врача и выяснить, как можно исправить ваше положение.

Другая причина плохого и беспокойного сна – состояние, которое называется апноэ сна. В числе его симптомов – храп, головная боль с самого утра, перепады настроения, скованность и чрезвычайная усталость в течение дня. Более подробную информацию можно найти в главе 2.

Польза для красоты

Избавление от мешков под глазами – не единственный бонус хорошего сна. Пока вы спите, ваша кожа не подвергается воздействию свободных радикалов, ультрафиолетового излучения и факторов окружающей среды, способных причинить ей вред. Поскольку организму не приходится защищать кожу ночью, он может использовать энергию для возмещения нанесенного ущерба – например, для разглаживания мелких, поверхностных и глубоких морщин. Поэтому продукты, предназначенные для увлажнения или восстановления кожи, ночью дадут усиленный эффект. Более того, исследование, опубликованное в *British Medical Journal* в 2010 г., показало, что женщины, которые спят по 8 часов в сутки, выглядят более привлекательными, чем те, что отдают сну только 5 часов. Так что нам действительно нужен «сон красоты»!^{69}

Добавки для лучшего сна

Всегда стоит пробовать разные методы для хорошего засыпания – например, выключать компьютер за час до сна и посвящать некоторое время релаксации, используя приемы, перечисленные ниже. Однако, когда вы чувствуете, что вам требуется дополнительная помощь для снятия напряжения или что нужно поменять свои привычки, связанные со сном, обратите внимание на добавки.

- **Мелатонин** – природный гормон, вырабатываемый организмом и участвующий в регуляции цикла сна и пробуждения. Он помогает людям засыпать, а также повышает качество ночного отдыха. Мелатонин полезно принимать для борьбы с нарушениями биоритмов, также он безвреден в качестве краткосрочного курса для регуляции цикла сна. В Великобритании трудно получить такой рецепт от врача, работающего в Национальной службе здравоохранения (NHS). Рекомендуемая доза – 3–9 мг каждый вечер.

- **Корень валерианы** используется в качестве успокоительного средства уже тысячи лет. Настойку на его основе можно без проблем купить в аптеках и магазинах здорового питания, многие люди считают, что она помогает им лучше спать. Принимать корень валерианы с алкоголем или другим снотворным – не очень хорошая идея. Со временем ее эффективность только повышается, поэтому может пройти несколько дней, прежде чем вы начнете ощущать улучшения. Начните с 400 мг на ночь, в случае необходимости дозу можно увеличить.

- **5-НТР** (5-гидрокситриптофан) помогает вырабатывать серотонин (гормон счастья) и может вызывать сонливость. Кроме того, он улучшает настроение и снижает аппетит. Тем, кто употребляет антидепрессанты, он не рекомендуется.

- **Магний** важен для хорошего сна, правильного функционирования мышц и нервов, поддержания равномерной частоты сердечных сокращений и нормального артериального давления, регуляции уровня сахара в крови, укрепления костей и иммунной системы. Низкий уровень магния в организме может вызвать стресс и нервозность, снизить качество сна и привести к частым пробуждениям ночью.

- **L-теанин** – это аминокислота, которая содержится в зеленом чае и может приниматься в форме добавок. Она провоцирует выработку ГАМК (гамма-аминомасляной кислоты), способствующей расслаблению и снижающей беспокойство, но трудно усваиваемой организмом из добавок. Безопасная для здоровья ежедневная доза L-теанина – 600 мг, ее можно принимать без предписаний врача.

Снотворное?

Люди часто консультируются с врачами по поводу того, какое снотворное лучше принимать. Иногда доктор назначает короткий курс на несколько дней, чтобы «перезагрузить» ваши привычки, связанные со сном, или в качестве дополнительной помощи при чрезвычайном эмоциональном расстройстве. Длительный курс большинство врачей выписывают неохотно, только на очень серьезных основаниях, и вот почему:

- Снотворное может вызвать привыкание, как физическое, так и

психологическое.

- Оно может спровоцировать сонливость или симптомы похмелья на следующее утро.

- Оно помогает уснуть, но не стимулирует глубокий сон, необходимый для процессов регенерации в организме и регуляции выработки вышеупомянутых гормонов.

- Недавно даже появились свидетельства того, что длительный прием снотворного может привести к преждевременной смерти^{70}.

Я часто привожу аналогию с пластырем, наклеенным на незаживающий порез. По сути, с помощью снотворного вы не устраняете причину проблем со сном.

Основные советы: как улучшить ваш сон прямо сегодня

Вот некоторые полезные привычки, которые следует приобрести, чтобы повысить шансы на получение полноценного ночного сна.

- Выключайте телевизор/компьютер/смартфон за час до того, как лечь в постель. Электротехника возбуждает мозг и не способствует засыпанию. Чтение тоже слишком стимулирует нашу ЦНС. Разве с вами не бывало такого, что, решив прочесть только одну главу перед сном, вы зачитывались до 2:00?

- Попробуйте наладить режим сна, прямо как в детстве. Отведите себе хотя бы полчаса на то, чтобы успокоиться. Можно послушать расслабляющую музыку и мысленно подвести итоги дня. Не тратьте это время на работу по дому или просмотр телесериалов.

- Примите горячую ванну. Ночному сну, как правило, предшествует падение температуры тела. Если вы полежите в горячей (но умеренно) ванне, искусственно повысив свою температуру, то, вернувшись в прохладную спальню, поможете организму быстрее отрегулировать температуру тела.

- Хорошему сну способствуют теплое обезжиренное молоко (лучше всего органическое) и бананы. И то и другое стимулирует выработку натуральных химических веществ, способствующих расслаблению и засыпанию за счет содержащегося в них кальция. Кроме того, в составе этих продуктов есть триптофан, который преобразуется в организме в серотонин, вызывающий ощущение сонливости. Обезжиренное молоко предпочтительнее цельного потому, что последнее дает нагрузку на пищеварительную систему, заставляя тем самым нас бодрствовать ночью. Орехи – например, бразильские и грецкие – тоже навевают сон благодаря обилию белка, калия и селена и помогают организму вырабатывать мелатонин – природный гормон сна. Капуста кале и шпинат также богаты кальцием и стимулируют выработку триптофана и мелатонина. Нут (основной ингредиент хумуса), креветки и омар – отличные источники триптофана.

- Миндаль богат магнием, необходимым для хорошего ночного сна. Если уровень этого элемента низкий, засыпать будет очень трудно. Чтобы решить проблему, можно принимать магний в виде добавок.

- Может ли салат, съеденный на ужин, помочь вам уснуть? Да. Салат-латук содержит лактукарий, который обладает седативными свойствами и способствует расслаблению мозга. Вы можете сделать чай из нескольких его листьев, прокипятив их в горячей воде 10–15 минут и выпив перед сном.

- Ваш организм нуждается в витамине B₆ для выработки мелатонина и серотонина. Богатые им продукты – рыба (тунец, палтус, семга), а также сырой чеснок и фисташки.

- Навевать сон могут и пищевые продукты, повышающие гликемический индекс. Это происходит потому, что после их употребления у вас естественным образом поднимается уровень сахара и инсулина в крови и после этого всплеска обычно возникает чувство усталости. Как правило, нам нужен устойчивый уровень сахара в крови, чтобы не было колебаний настроения и энергии, но, если вы хотите отдохнуть, это может помочь. Возможно, будут полезны и такие продукты, как белый рис.

- Клонит ко сну ромашковый чай. Он содержит глицин, который расслабляет нервы и мышцы и действует как мягкое седативное средство, а также позволяет снизить уровень тревожности. Немного меда, добавленного в такой чай, только усилит эффект, поскольку это

повысит уровень инсулина и триптофана.

- Вызвать сон способны углеводы – такие как рис, батат, макароны из цельного зерна.

- Доказано, что хорошему сну способствует чай из пассифлоры.

- Некоторые люди считают, что восстанавливать цикл сна помогает иглоукалывание, аюрведа или традиционная китайская медицина. Акупунктура, как полагают, повышает уровень мелатонина в организме. По мнению традиционной китайской медицины, бессонница связана со слабой энергией почек и недостаточной работой по их восстановлению. Согласно аюрведе, бессонница часто вызвана дисбалансом Ваты. Вата регулирует дыхание и кровообращение. Один из способов лечения – это натирание маслами головы и ног. За более подробными рекомендациями лучше всего обратиться к специалистам, практикующим в этих областях.

- Избегайте кофеина, сахара и алкоголя. Кофеин и сахар не следует употреблять в конце дня, поскольку они, согласно последним данным, являются причиной беспокойного сна. Если у вас имеются проблемы с засыпанием, подумайте о том, чтобы сделать время 14:00 некой границей, после которой исключаются все напитки с кофеином. Некоторые считают, что алкоголь только способствует их крепкому сну, но на самом деле он приводит к менее эффективному восстановлению во время ночного отдыха. Организм плохо расслабляется, и на следующий день вы чувствуете себя усталым. Это потому, что алкоголь нарушает баланс химических веществ в мозге, которые необходимы для получения более глубоких фаз сна. Мозговые волны увеличиваются с маленьких на первой стадии до медленных на четвертой. Четвертая стадия – это самая глубокая фаза сна, благодаря которой мы на следующий день чувствуем себя отдохнувшими и посвежевшими. После того как алкоголь в течение ночи выводится, увеличивается наша пятая стадия – известная как фаза быстрого сна или фаза быстрого движения глаз (БДГ) – за счет сокращения четвертой. В этот период уровень активности мозга очень высок. Хотя эта стадия связана со сновидениями, это все же более легкий вид сна, который не так освежает, как появляющийся в четвертой фазе. Он может повлиять на нашу работоспособность и настроение на весь следующий день.

- Немного лавандового масла, накапанного на подушку, расслабляет, но большое его количество, наоборот, оказывает стимулирующее действие, так что используйте его с осторожностью.

- Если ваш матрас и подушки изношены или если вашей кровати больше 10 лет, купите все новое, и как можно скорее. Исследования показали, что новая кровать может оказаться более эффективной, чем снотворное, и способна продлить полноценный ночной сон на 42 минуты.

- Когда вы проводите всю ночь без сна и ворочаетесь в постели, это, с точки зрения психологии, может негативно повлиять на ваше отношение к кровати. Поэтому постарайтесь уснуть в течение 20 минут, а если не сможете, встаньте, почитайте что-нибудь успокаивающее или займитесь чем-то сидя, пока не захочется спать. Кроме того, спальню следует использовать только для сна, а не для просмотра ТВ или еды. Таким образом вам удастся создать более расслабляющую и навевающую сон атмосферу.

- В вашей комнате есть цифровые часы? Боюсь, вам придется выключить их, как и телефон. Они излучают электромагнитные волны, способные прервать сон. Подумайте и о том, чтобы отключить свой Wi-Fi-роутер по той же причине.

- Убедитесь, что в вашей комнате достаточно темно и тихо. Купите маску для сна и беруши, если есть необходимость.

- Попробуйте спать одинаковое количество часов каждую ночь, а также ложиться и просыпаться примерно в одно и то же время, даже в выходные, если это возможно. Тогда ваш организм будет знать, когда ему нужно выделять гормоны и восстанавливаться, и не запутается из-за слишком частых нарушений режима. Засыпая сегодня в 23:00, а завтра – в 3:00, вы можете спровоцировать мини-джетлаг, который возникает после перелета через несколько часовых поясов. То есть у вас будет отсутствовать четвертая фаза глубокого сна, а это может повлиять на вашу энергию, умственную работоспособность и принятие решений на протяжении всего следующего дня. Возможно, это покажется скучным, но наладить режим сна – это отличный способ восстановить жизненные силы.

План действий

Я знаю по собственному опыту, как это злит, когда сначала не можешь заснуть, потом просыпаешься разбитой, а впереди тебя ждет трудный день. Полноценный сон важен не только для ощущения заряда бодрости, но и для того, чтобы позволить организму осуществлять важные восстановительные процессы и поддерживать общее здоровье. Мои советы помогут вам улучшить гигиену сна. Я перечислила много пунктов, так почему бы вам не начать с выбора трех из них и не последовать им на этой неделе, пытаясь повысить качество своего сна? Если они не столь эффективны, как вам бы хотелось, попробуйте несколько других на следующей неделе, пока не найдете те, что будут лучше всего работать именно для вас.

Глава 11

Меньше стресса – больше энергии

Давайте начнем с четкого определения понятия стресса. Есть много разных видов и объяснений, но наиболее распространено следующее: *состояние или ощущение, при котором человек понимает, что требования превышают его личные и социальные ресурсы, доступные для мобилизации*^{71}. Вот другое определение, более актуальное для наших целей: стресс – это *отсутствие достаточного количества энергии* для удовлетворения требований жизни.

В современном мире перед нами открывается очень много возможностей и вариантов, однако, по иронии судьбы, это влечет за собой возникновение стрессов. Мы слишком заняты, чтобы делать простые, но важные вещи – например, гулять на свежем воздухе и самостоятельно готовить полезную еду. Мы постоянно на связи, на протяжении всех 24 часов в сутках нас могут потревожить посредством мобильных телефонов и Интернета. Результат? Неизменно высокий уровень тревоги и беспокойства и неспособность как следует отдохнуть.

Стресс оказывает огромное воздействие на наше физическое и психическое здоровье – он даже влияет на наши гены. В прошлом считалось, что гены – единицы постоянные и на них никак нельзя повлиять. Теперь мы знаем, что изменения вполне возможны и начинаются они с теломер – участков на конце хромосом, которые охраняют их неприкосновенность, будто пластмассовые эглеты на концах шнурков, не дающие им растрепаться.

По мере деления клеток теломеры уменьшаются. Когда они становятся слишком короткими, клетки погибают, и наша продолжительность жизни в результате тоже сокращается. На уменьшение теломер влияет много разных факторов, и исследование, получившее Нобелевскую премию, показало, что стресс настолько же негативно воздействует на это укорачивание, насколько и курение. Поэтому *он так же вреден для здоровья, как и сигареты!*^{72} Хорошая новость состоит в том, что вы можете омолодить свои клетки, внося простые изменения в образ жизни, о которых я расскажу чуть ниже.

Для нашего здоровья и энергии очень важное значение имеет формирование миролюбивого настроения, но это – одна из последних вещей, на которую мы обращаем внимание (если вообще пытаемся это делать). По статистике, симптомы депрессии развиваются у одного из четырех жителей нашей планеты. У людей с хроническими заболеваниями этот процент еще выше: у 8 % – серьезная депрессия, а почти у 36 % – депрессивные симптомы^{73}.

Психонейроиммунология (ПНИ) – это научная дисциплина, изучающая взаимодействия психических процессов и нервной, иммунной систем в организме человека. Специалисты по ПНИ выяснили, что стресс может стать причиной сердечных приступов, усугубить развитие рака, а депрессия влияет на прогрессирование таких заболеваний, как ВИЧ, непосредственно влияя на иммунные клетки.

Решение проблемы заключается отнюдь не в простом поиске способов расслабления и борьбы со стрессом. Нужно ощущать себя счастливым и удовлетворенным, иметь цель в жизни и окружать себя людьми, которые приносят нам положительные эмоции, оказывают поддержку. Это все то, что придает смысл нашему существованию.

На обдумывание, вспоминание мыслей и генерацию новых идей затрачивается много энергии. Замечали ли вы, что, пообщавшись с негативно настроенными людьми, вы чувствуете себя как выжатый лимон? Или что прогулка на свежем воздухе под сияющим солнцем дает вам ощущение прилива жизненных сил, даже если до этого вы были немного вялым? Отмечали ли вы, что даже при сильной усталости чувствуете себя помолодевшим после отличной встречи с друзьями, на которой вы все вдоволь повеселились и нахохотались? Иногда я очень утомлена, но, проведя хороший день на работе, пообщавшись с пациентами, жизнь которых меняется к лучшему, или прочитав лекцию группе, демонстрирующей искренний интерес к тому, что я говорю, я чувствую прилив сил и свежести – независимо от того, сколько я спала ночью. Это не та энергия, которая поступает к нам от пищевых калорий. Это энергия, подключающая нас к нашему внутреннему ее источнику и к нашему истинному «Я».

Ниже приведены мои основные рекомендации касательно того, как справиться со стрессом, ощутить прилив сил, стать счастливее и найти удовлетворение в жизни. Одни подойдут вам больше, другие меньше. Это нормально. Мы все разные, поэтому не спеша обдумайте те, что больше всего подходят именно вам.

Признательность

Живя в беспокойное время и постоянно стремясь к большему, мы, как правило, упускаем то, что у нас уже есть. СМИ бомбардируют нас сообщениями о том, что мы должны быть стройнее, красивее, иметь дом побольше, автомобиль побыстрее или жениха получше, поэтому нам легко чувствовать себя неудовлетворенными. Я и сама поддаюсь этому временами. Бейонсе Ноулз^[10] – моя ровесница, и я прошла через тот период, когда, глядя на нее, ощущала сильное недовольство своей жизнью и считала, что совершенно ничего не добилась! Опасения и страхи высасывают из нас энергию, мешают использовать наши драгоценные ресурсы для более важных вещей. Решение этому – благодарность. Благодарность за то, что у вас есть, – это отличное противоядие от стресса и неудовлетворенности и напоминание о хорошем в нашей жизни. Поэтому я настоятельно рекомендую вести дневник благодарности.

Каждое утро записывайте в нем три вещи, за которые вам хочется сказать «спасибо», и то же самое делайте перед сном, вспоминая прожитый день. Они могут быть самыми простыми: чашка чая, выпитая с подругой, или ощущение счастья оттого, что светит солнце. Воспоминания о позитивных моментах своей жизни будут положительно сказываться на вашем психическом самочувствии и настроении. Конспектировать все это постоянно необязательно, но я считаю благодарственные записи полезными вот почему: когда у меня выдается неудачный день, здорово иметь возможность перечитать все воспоминания, события, счастливые случаи, произошедшие со мной, и вспомнить, что на самом деле не все так плохо, даже если я живу не так, как Бейонсе!

Научные исследования и изучение ПНИ показали, что визуализация может оказывать положительное влияние на наше здоровье. Поразительно, но онкологические больные, визуализирующие разрушение своих раковых клеток, демонстрируют лучшие результаты в лечении, чем те, кто этого не делает^{74}. Говорили ли вам когда-нибудь в детстве, чтобы вы не мечтали? Вот доказательство того, что взрослые были неправы!

В некоторых обстоятельствах мы иногда чувствуем себя беспомощными, а это, в свою очередь, вызывает стресс. Принять и отпустить ситуацию, которую мы не можем контролировать, – это первый шаг, но также может быть полезным визуализировать (или представлять себе) жизнь такой, какой мы хотим ее видеть.

Просто сядьте поудобнее, закройте глаза и нарисуйте в своем воображении ту жизнь, о которой вы мечтаете, и человека, которым вы желаете быть. Задействуйте органы чувств – сначала зрение, представив картину в цвете, затем слух, вообразив соответствующие звуки. Если вы хотите использовать этот прием для увеличения запаса энергии, визуализируйте себя максимально близким к идеалу – полным сил, выглядящим фантастически, способным сделать все, что запланировано на день. Придайте этому образу ощущение реальности, представив, что вас наполняют радость, легкость и энергия. На это уйдет всего 5 минут в день, а преимущества для здоровья и настроения будут огромны.

Возможно, вам непонятно, зачем отводить специальный раздел такому естественному процессу, как дыхание. Однако для максимального заряда бодрости и снятия стресса существует его специальная правильная техника. Часто мы дышим неосознанно, но важно обращать внимание на то, как именно это происходит, потому что нередко у нас формируются связанные с этим вредные привычки.

Исследования показали, что неправильное дыхание влияет на изменения сердечного ритма, а это может усугубить астму, стресс, кардиореспираторные проблемы и повысить артериальное давление^{75}. Регулярное, ритмичное дыхание благоприятно сказывается на работе сердца и здоровье в целом. Самое правильное – делать выдох более долгим, чем вдох. В идеале нужно 4 секунды вдыхать и 7 секунд выдыхать, хотя подойдет любая длительность. Тренируйтесь по 5 минут в день перед сном или во время отдыха.

Также полезно в этом процессе задействовать живот – этот способ известен под названием брюшное (диафрагмальное) дыхание. Техника, используемая при занятии йогой, – выпячивать живот при вдохе, раздувая его, как воздушный шар, а затем втягивать, «сдувая» шар на выдохе. Поначалу возможны немного странные ощущения, но со временем вы к ним привыкнете.

Техника дыхания для снятия стресса такова: вдохнуть восемь раз, а затем сделать один длинный выдох. Так можно повторять в течение 5 минут, пока вы не успокоитесь.

«Огненное дыхание» – один из основополагающих дыхательных приемов кундалини-йоги, используемый как способ заряжения энергией и очищения дыхания. Он заключается в надувании живота в районе пупка, а затем его втягивании при быстром выдохе через нос. Вдыхать воздух всегда следует носом и с закрытым ртом. Это способствует выведению токсинов и отложений из легких, со слизистых оболочек, из кровеносных сосудов и других клеток, а также расширению самих легких. В Интернете есть много видеороликов, в которых показано, как это делается. Однако «огненным дыханием» не рекомендуется заниматься женщинам в период менструации, людям, страдающим от головокружений, эпилепсии, высокого давления, болезней сердца, инсультов или язвы желудка.

Лучшее в этом способе борьбы со стрессом – большинство дыхательных упражнений можно выполнять где угодно, и никто этого не заметит. Мои пациенты рассказывают, что делают их по пути на работу. Вы тоже можете заниматься дыхательной гимнастикой в транспорте или за рулем, в процессе ходьбы или просто сидя перед телевизором.

Физические упражнения

Тренировки способствуют выработке в мозге эндорфинов – гормонов, отвечающих за хорошее настроение, и дают нам естественный прилив сил и заряд бодрости. Подойдет любой вид спорта – от ходьбы до тенниса или йоги. Сегодня достоверно известно, что получасовые ежедневные прогулки или любые упражнения являются настолько же эффективным средством лечения легкой и умеренной депрессии, насколько и прием антидепрессантов^{76}. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует выполнять физические упражнения в течение получаса пять дней в неделю^{77}.

Еда как способ борьбы со стрессом

Ниже приведены мои рекомендации касательно правильного питания как средства противодействия стрессам.

- *Джанкфуд и готовая еда из супермаркета – совсем не то, что подразумевается под сбалансированным и здоровым питанием.* Они содержат много белков, жиров и углеводов, но мало жизненно важных минералов и витаминов, в результате чего организм подвергается стрессу. Ослабления этого негативного состояния можно добиться с получением комплекса нужных витаминов и минералов, поэтому я настоятельно рекомендую отказаться от фастфудов и еды навынос или хотя бы сократить их употребление до одного раза в неделю.

- *Избегайте чая, кофе и энергетических напитков, когда вы ощущаете стресс.* Кажется, что они освежают вас в период усталости, но на самом деле в них содержатся такие нейростимуляторы, как кофеин и теобромин – вещества, усугубляющие стресс. Из-за последнего у вас возникает чувство тревоги, и дальнейшая стимуляция может лишь усилить ее и даже стать причиной бессонницы.

- *В безалкогольных газированных напитках полно бесполезных килокалорий и нет витаминов и минералов.* Когда вы подвержены стрессу, увеличение содержания углекислого газа и лактатов (солей молочной кислоты) в организме может привести к состоянию, называемому «ацидоз», губительному для здоровья. Высокое количество углекислого газа в напитках только усиливает стресс.

- *Следует по возможности избегать сахара.* Состояние беспокойства и тревоги повышает уровень глюкозы в крови, а это, в свою очередь, может увеличить риск развития диабета.

- *Уменьшайте стресс, потребляя свежие фрукты и овощи: в них содержатся способствующие этому витамины и минералы.* Овощи также богаты клетчаткой, полезной в лечении запоров – одного из последствий длительного стресса.

- *В жирной рыбе – например в скумбрии – содержатся жирные кислоты, чрезвычайно полезные для сердца и снижающие риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.* Кроме того, в рыбе присутствует холин – отличный стимулятор памяти, способный помочь в период стресса.

- *Йогурты обеспечивают нас минералами, в том числе кальцием.* Он необходим для поддержания правильной передачи нервных импульсов. Кальций также содержится в зеленых листовых овощах и авокадо.

- *Цветы – например одуванчика, ромашки и пассифлоры – оказывают расслабляющее действие как на наше тело, так и на психику.* Их можно употреблять в виде травяного чая или добавки.

Медитация и психическая вовлеченность

Полезность медитации доказана более чем сотней научных исследований: она снижает артериальное давление, восстанавливает энергию, улучшает сон и помогает бросить курить. Ее принцип – постараться утихомирить внутренний диалог, почти непрерывно происходящий в наших головах. Научиться медитации можно на занятиях по йоге или с помощью медитационных CD-дисков. Также имеет смысл попробовать освоить ее самостоятельно: просто сядьте в удобной позе, закройте глаза и попытайтесь успокоить свое сознание. Хороший способ для этого – считать до тех пор, пока вас не отвлекут собственные мысли. Большинство людей редко доходит до трех, поэтому не расстраивайтесь. Это нормально, когда вы о чем-то задумываетесь. Просто позвольте мысли прийти и уйти, отмахнитесь от нее, если это необходимо, и начните счет заново.

Сегодня вечером, во время чистки зубов, вместо того чтобы позволить себе отвлечься на что-то, сосредоточьтесь на некоторое время на самом процессе, на своих ощущениях и звуках вокруг вас. Эта техника называется психической вовлеченностью. Ее суть – в том, чтобы как можно полнее присутствовать в настоящем моменте и осознать собственные ощущения. Можно проделывать это всякий раз, когда вы занимаетесь какой-то повседневной рутинной деятельностью – от мытья посуды до принятия душа.

Бодрящая медитация

Вот пример медитации, заряжающей вас энергией. Ее эффект можно проверить прямо сейчас. Иногда для того, чтобы в полной мере прочувствовать все преимущества бодрящей медитации, требуется несколько недель регулярной практики. Для поднятия настроения и уровня энергии в ней применяется сочетание релаксации и психической вовлеченности.

- **Примите вертикальное положение.** Следите, чтобы спина была выпрямлена, грудь расправлена, плечи отведены назад. Раскрытая, прямая, благородная осанка очень способствует появлению бодрости.

- **Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.** Прочувствуйте движение воздуха внутрь организма и из него.

- **Положите одну руку на грудь, вторую – на живот.** При следующем вдохе постарайтесь дышать животом. Рука на груди не должна двигаться.

- **Медленно выдохните ртом.** Прочувствуйте физически, как это происходит.

- **Представьте, что, вдыхая, вы наполняетесь энергией.** Если вы склонны визуализировать, вообразите, что ваше тело лучится светом, питающим каждую клетку, и успокаивающей, приподнимающей вас энергией. Не получается? Тогда выберите образ, более удобный для вас, – правильного или неправильного варианта здесь нет.

- **Слегка улыбайтесь на протяжении всей этой дыхательной медитации, даже если у вас не слишком хорошее настроение.** Это поможет вам

наполниться энергией.

- **Возвращайте свое внимание обратно каждый раз, когда отвлекетесь на что-то.** Делайте это мягко и деликатно и старайтесь не злиться на себя, не раздражаться.

- **Завершите медитацию примерно через 10 минут.** Медленно откройте глаза.

Благодарность и медитация, сканирующая тело

Основа этой медитации – сканирование организма. Цель состоит в том, чтобы мысленно сосредоточиться на отдельных частях тела и попытаться немного уменьшить напряжение мышц. Лучше всего начать с головы, а затем продолжить по нисходящей – лицо, горло, руки, грудь, живот, бедра и ноги. После того как почувствуете себя более расслабленно, примените прием благодарности, чтобы уменьшить негативное восприятие и повысить уровень своей энергии.

- **Лягте на спину в теплом, тихом месте.** Если так вам неудобно, примите любую комфортную для себя позу.

- **Почувствуйте свое естественное дыхание.** Обратите внимание на физические ощущения при каждом вдохе, осознайте их.

- **Начните сканирование физических ощущений в вашем теле, начиная с головы.**

- **Осознайте малейшую напряженность в каждой части тела.** Представьте себе, что ваше дыхание проникает в это напряженное место, а потом выходит, расслабляя его. Если неприятное чувство не уходит, это нормально – просто надо осознать его, а затем перейти к следующей части тела.

- **Подумайте о вещах, за которые вы благодарны.** Что в вашей жизни происходит хорошего? Вспомните, что как минимум вы приобрели эту книгу и нашли время для этой медитации. Несколько минут поразмышляйте об этих реальностях.

- **Закончите медитацию тремя глубокими, осознанными вдохами.** Медленно встаньте и сделайте хорошую растяжку, прежде чем заняться своими обычными дневными или вечерними делами.

Более острое осознание помогает отвлечь нас от внутреннего шума и прояснить разум. Оно снижает стресс и способствует принятию нами более обоснованных решений.

Техника эмоциональной свободы

Технику эмоциональной свободы (ТЭС) можно использовать для преодоления всевозможных проблем с физическим и эмоциональным здоровьем. Ее придумал Гари Крейт в 1993 г. В основе ТЭС заложен принцип, согласно которому причиной всех негативных эмоций является какое-то нарушение энергетической системы организма. Традиционная медицина признает, что данная техника оказывает положительное воздействие на такие состояния, как посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия и различные зависимости (например, она помогает людям бросить курить).

Проблемы, которые может облегчить ТЭС:

- зависимости;
- усталость;
- гнев;
- боль;
- тревога;
- панические атаки;
- тяга к какому-либо продукту;
- фобии;
- депрессия;
- незалеченная эмоциональная травма.

ТЭС – это упрощенная форма акупунктуры в сочетании с нейролингвистическим программированием (НЛП): нажатие точек акупунктуры при одновременном произнесении определенных фраз и аффирмаций, описывающих проблему, которую вы хотите решить.

Есть много превосходных врачей, специализирующихся на ТЭС, и большое количество отличных сайтов, но вот вам мини-версия, пригодная к использованию. Можно приступить прямо сейчас.

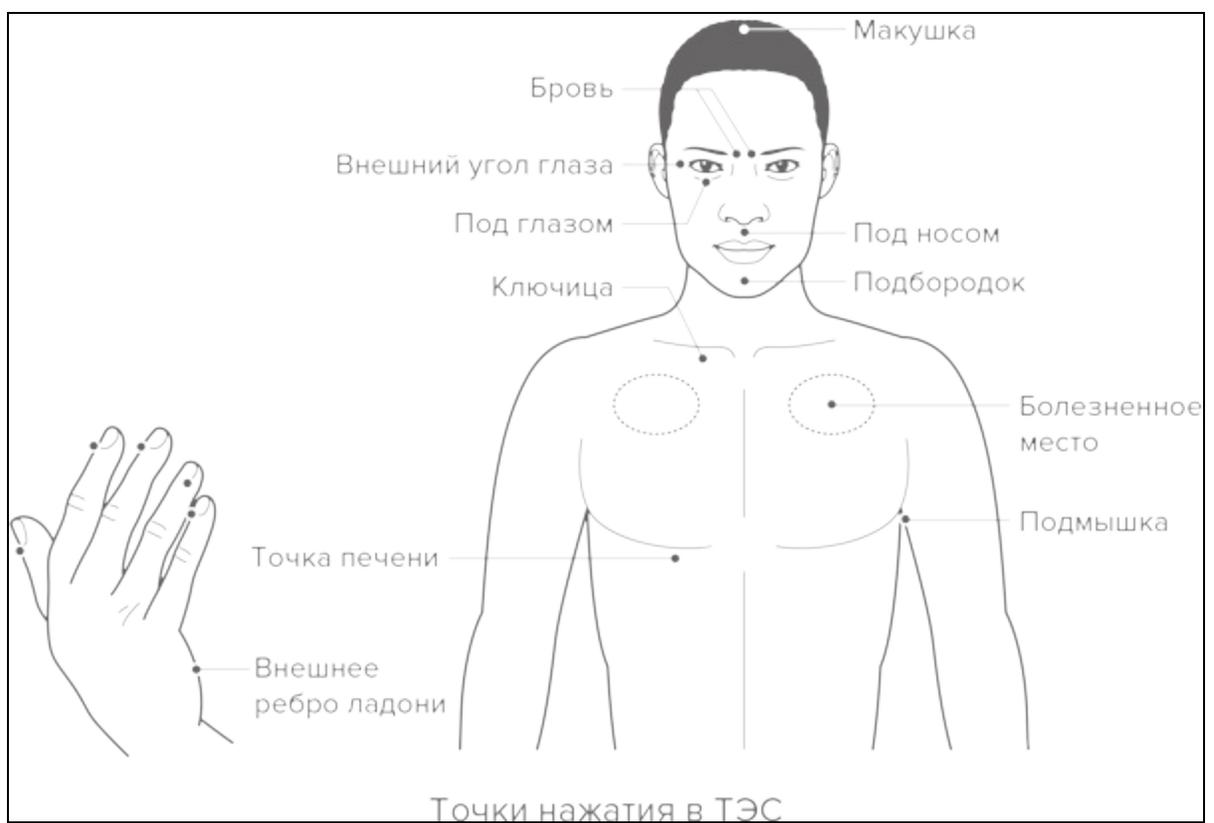
Шаг 1. При выполнении последовательности приемов ТЭС лучше находиться в одиночестве и позаботиться, чтобы вас ничто не отвлекало. Подумайте о том, какую проблему вы хотите решить, и кратко сформулируйте ее описание. Оно должно быть индивидуальным, именно вашим, и составлено своими словами. Вот некоторые примеры:

- Я так устала.
- Я злюсь на Джессику.
- Я бесполезна.
- Я непривлекательна.
- Я одинока.
- Меня тревожит финансовая проблема.
- Я очень боюсь собак.
- Хочу бросить курить.

Шаг 2. Сформулируйте более развернутое определение, опираясь на эту фразу: «Даже несмотря на то, что я [вставьте сюда свою проблему], я очень люблю и принимаю себя такой, какая есть, не осуждая». Например: «Даже несмотря на то, что я чувствую себя *такой уставшей*, я очень люблю и принимаю себя такой, какая есть, без осуждения».

Шаг 3. Подумайте, насколько серьезной вам кажется эта проблема, и оцените ее интенсивность по 10-балльной шкале. Затем отметьте, где именно в теле вы чувствуете эту проблему – допустим, в груди, желудке и т. д. Определите, дает ли она какое-то особое ощущение – скажем, тяжесть или резкую боль – и есть ли у нее размер, форма или цвет.

Шаг 4. Начните последовательно нажимать на точки, изображенные ниже, начиная с верхней части головы и двигаясь вниз, к лицу, груди, подмышечной впадине и кончикам пальцев. Эти точки показаны на рисунке, любезно предоставленном Энди Брайсом, мастером ТЭС. Практики предлагают нажимать в среднем семь раз на каждую из них, но это не обязательное число, и не стоит заикливаться на количестве, если это вызывает у вас дискомфорт. Повторяйте цикл, пока не почувствуете, что проблема стала менее острой, чем прежде.



Когда я нахожусь вне дома и ощущаю стресс, мне помогают нажатия на внешнее ребро ладони (ниже мизинца) или на пальцы [{78}](#), [{79}](#).

Станьте счастливым

Мой папа – самый спокойный человек на свете, несмотря на то что работает около 80 часов в неделю и ему за шестьдесят. Он никогда не болеет, а давление и «артериальный возраст» у него как у 25-летнего. Думаете, это просто совпадение? Сомневаюсь. Обзор более чем 160 исследований показал – есть «четкие и неопровержимые» доказательства того, что счастливые люди живут дольше и имеют лучшее здоровье, чем несчастные^[80]. Вы заметили, что, когда вы чувствуете себя по-настоящему радостным, вас будто переполняет энергия?

Но что, если вы не находите у себя таких сильных положительных эмоций? Помогут аффирмации, концентрация на том, что радует вас в жизни, и на собственных положительных качествах. Вот примеры таких аффирмаций: «Я хороший человек и заслуживаю хорошего», «Я люблю и принимаю себя таким, каков я есть» и «Я так много могу предложить окружающим».

Используйте любые понравившиеся слова, главное, чтобы они находили в вас отклик. Составьте список из 20 качеств, которые вам в себе нравятся, и 20 ваших достижений в жизни на данный момент. Держите его всегда под рукой, чтобы напоминать себе о собственных хороших характеристиках в моменты, когда одолевают сомнения. У каждого из нас такие качества есть, мы просто должны вспоминать о них время от времени.

Смех – лучшее лекарство

Ученые доказали, что смех благотворно влияет на иммунную систему, снижает стресс и, как следствие, повышает активность натуральных клеток-киллеров (НК-клеток). НК-клетки – это разновидность лимфоцитов, чрезвычайно важная для здоровья иммунной системы. Их низкий уровень ведет к снижению сопротивляемости болезням и повышенной заболеваемости у людей с раком и ВИЧ. Согласно исследованиям, смех обладает эффектом уменьшения уровня адреналина и норадреналина и, следовательно, помогает облегчить адреналиновую усталость. Кортизол, гормон стресса, подавляет иммунную систему, поэтому есть предположения, что смех может действовать как противоядие, укрепляя ее. Также существуют исследования, доказавшие, что смех снижает частоту сердечных сокращений, дыхания и давление^[81]. Очевидно, истинное его влияние на стресс и здоровье трудно измерить, так как оно весьма субъективно.

Я смеюсь каждый день. Я знаю, что мне повезло, потому что я всегда вижу забавные стороны жизни и окружаю себя людьми с легким характером. Мои любимые знаменитости – все комики в той или иной степени. Если я не встречаюсь с подругами и мы не рассказываем друг другу забавные истории, я смотрю эпизод «Друзей» или другого смешного сериала. Я люблю вспоминать веселые ситуации, случившиеся со мной, или рассказы друзей, вызывающие мгновенный приступ хохота. Рекомендую вам поступать так же или найти другие источники радости и смеха.

Бывало ли с вами такое: вы влюбляетесь и вдруг наполняетесь энергией, несмотря на недосып, вы счастливы, чувствуете себя фантастически и никакая задача не кажется слишком приземленной или скучной? Ни один человек не может быть один. Романтические отношения необходимы, они позволяют почувствовать, что нас ценят и любят, поддерживают, когда нам плохо, и дают возможность разделить с кем-то наши беды и радости. Исследования показали, что любовь оказывает положительное влияние на наше психическое и физическое здоровье. Наиболее важный тип отношений, как выяснилось, – между родителем и ребенком, особенно в старости – вероятно, потому, что именно в очень раннем или преклонном возрасте мы наиболее уязвимы. Но любовь близких на всех этапах нашей жизни дает положительный эффект. Брак, наличие детей, связи с религиозной/духовной общиной или иной группой, согласно результатам исследований, благотворно сказываются на здоровье^{82}. Конечно, наличие надежного, любящего партнера – идеальный вариант, но любовь можно черпать и из других источников – например от друзей и семьи.

Важно отдавать как можно больше тепла и заботы людям, которые уже есть в вашей жизни, и тем, кого вы встречаете впервые. Как только вы начнете жить по этому принципу, вы станете получать массу любви в ответ – это закон Вселенной.

Чувство удовлетворенности

Когда я нахожусь на работе и довольна всем происходящим, или пребываю в эйфории от живой музыки на концерте, или провожу вечер с потрясающими друзьями, я не чувствую усталости. Когда я встаю утром и понимаю, что работа, которую я собираюсь выполнять, действительно важна, я прямо выпрыгиваю из постели. Нужно заниматься тем, ради чего вам захочется выбираться из кровати независимо от того, выспались вы или нет.

В фантастической книге «Здоров в 100 лет» (Healthy at 100) Джона Роббинса рассматривается население Южной, Центральной Америки и Японии. Там многие люди, как правило, живут дольше 100 лет. Ученые выявили общие тенденции: диета жителей этих регионов и стран в основном имеет растительную основу; пожилые не бросают работу и сохраняют физическую активность; они живут с семьей, их уважают и ценят в обществе^[83]. Все это доказывает, насколько важно чувствовать, что ты кому-то дорог, и верить, что ты делаешь этот мир лучше.

Я люблю свое дело, но мне потребовалось много времени, чтобы найти стезю, которая действительно дает мне моральное удовлетворение. Я знаю, каково это – не хотеть идти на работу и чувствовать, что от вас там ничего не зависит. Если вы не можете найти дело, удовлетворяющее вас, поставьте себе задачу подыскать интересные занятия вне работы, которые приносили бы вам удовольствие. Найдите вдохновляющую цель в жизни. Например, это может быть волонтерский труд в местной благотворительной организации или просто помощь соседу. Подумайте, что вам нравится. Любите музыку? Попробуйте записаться в музыкальную группу или хор или займитесь организацией благотворительных концертов. Влечет театр? Присоединяйтесь к местному драматическому кружку. Обожают детей? Предложите свою бескорыстную помощь детскому дому или станьте няней. Есть множество благотворительных путешествий для сбора денег в пользу различных фондов и организаций – например, восхождение на гору Килиманджаро, поход по Тропе инков или экскурсии к Великой Китайской стене. Вы сможете обрести хорошую физическую форму, собрать деньги на благое дело, познакомиться с новыми людьми и получить судьбоносный опыт. Чтобы достичь сложной цели, нужны дисциплинированность и тяжелый труд. А вдохновение для работы над чем-то, во что вы верите, обеспечит неиссякаемый источник энергии и мотивации. Мир ждет вас – пойдите и завоюйте его!

План действий

Теперь, когда вы знаете, что стресс так же вреден для здоровья, как и курение, и крадет вашу энергию, найдите эффективный для себя способ снять его. Важно не забывать ценить то, что у вас уже есть, и найти в жизни что-то такое, что даст вам удовлетворение. Устраните причины утечки эмоциональной энергии – например, избегайте людей, которые внушают вам негативное отношение к самому себе, – и придумайте способы для ее восполнения – возьмите тайм-аут, займитесь любимым хобби и обретите внутреннее спокойствие.

Глава 12

Полезные добавки

Почти каждый третий житель Великобритании принимает витаминные добавки^{84}, но я убеждена, что включить их в свой рацион в той или иной форме должен *каждый*. Конечно, существуют разные мнения по этому поводу, и люди часто спрашивают меня, почему я выступаю за добавки, ведь не все исследования выявляют их преимущества. То же касается и очень распространенного утверждения: «Я предпочитаю получать витамины из пищи». Я всегда отвечаю на это так: «Значит, вы едите как минимум пять порций фруктов и овощей каждый день?» Чаше всего я слышу робкое «нет». Если человеку действительно интересно, я сообщаю ему часть из той информации, что изложена для вас ниже, но, если интерес отсутствует, я просто закрываю эту тему: кому понравится нудная лекция о фруктах и овощах на вечеринке?

Сейчас я объясню, почему, по моему мнению, мы должны принимать добавки в дополнение к здоровой диете.

- Большинство людей едят недостаточно овощей и фруктов. ВОЗ рекомендует нам потреблять их в количестве пяти порций в день. В Австралии ежедневная норма составляет семь порций (два фрукта и пять овощей), а в Японии – двенадцать. Большая часть населения Великобритании не добирается даже до нижней границы рекомендуемого диапазона – пяти в день. На самом деле считается, что только один из семи британцев съедает такое количество овощей и фруктов. Все витамины и минералы содержатся в натуральных продуктах, а не в обработанных, которые составляют основу нашей диеты. Добавки не являются заменой настоящим фруктам и овощам, но помогают сократить разницу между необходимым и фактически потребляемым количеством питательных веществ.

- Даже тем из нас, кому все же удастся съесть «пятерку в день», могут понадобиться добавки. Во времена наших родителей, бабушек и дедушек люди покупали фрукты и овощи у местных зеленщиков. Кроме того, продукция выращивалась в том же районе и не перемещалась на слишком далекие расстояния. Сегодня же большинство овощей и фруктов, продаваемых в супермаркетах, привезены из-за рубежа и, скорее всего, собраны несколько месяцев назад – следовательно, их питательная ценность со временем снизилась. По большей части эти продукты выращиваются с применением пестицидов и других химических веществ, способствующих росту, урожайности и мешающих фруктам и овощам быстро портиться, иначе их было бы невозможно перевозить в другие части света. Таким образом, в нас попадает большое количество химикатов, и организм нуждается в поддержке для успешного выведения токсинов из своих систем. Именно поэтому гораздо лучше стараться по возможности покупать местные и органические продукты.

- В целом сейчас качество фруктов и овощей не такое, каким было прежде. Дональд Дэвис и его команда ученых из Техасского университета изучили данные Министерства сельского хозяйства США от 1950 и 1999 гг. по 43 разным видам этих продуктов. Их важное исследование показало, что за последние полвека

уровни белка, кальция, фосфора, железа, рибофлавина (витамина В₂) и витамина С в них снизился. Дэвис и его коллеги объясняют это сменой акцента в сельскохозяйственной практике – с высокой питательной ценности к улучшению таких качеств, как размер, темпы роста и устойчивость к вредителям^{85}.

- С годами почва, на которой растут наши фрукты и овощи, тоже обедняется. Те, что были выращены несколько десятилетий назад, отличались более богатым составом витаминов и минералов от тех, которые большинство из нас покупают сегодня. Главный виновник этой тенденции – истощение почвы. Удобрения и химикаты, засыпаемые в землю, помогают сельскохозяйственным культурам расти быстрее и давать больше урожая, но вместе с тем уменьшают количество микроэлементов, от которых зависит питательная ценность овощей и фруктов. На самом деле анализ данных о питании в 1975–1997 гг., проведенный Институтом Куши, показал, что средний уровень кальция в 12 свежих овощах упал на 27 %, уровень железа – на 37 %, витамина А – на 21 % и витамина С – на 30 %. Аналогичное исследование британских данных с 1930 по 1980 г. выявило, что в 20 овощах среднее содержание кальция снизилось на 19 %, железа – на 22 % и калия – на 14 %. Согласно результатам другой научной работы, сегодня нам нужно съесть восемь апельсинов, чтобы получить такое же количество витамина А, какое получали наши бабушки и дедушки из одного^{86}.

Вот почему я рекомендую всем запастись *поливитаминами хорошего качества*. Обычно я советую покупать их в аптеке или заказывать в специализированной компании, а не брать в супермаркете. Дело в том, что питательные вещества в более дорогих поливитаминах, как правило, намного лучше усваиваются организмом, так что не всегда дешевое выгоднее. Кроме того, в некоторых недорогих комплексах содержатся синтетические неактивные ингредиенты, красители и консерванты, а это значит, что витамины опять же не будут усваиваться должным образом.

Действительно ли поливитамины работают?

Три недавних исследования, опубликованные в журнале *Annals of Internal Medicine*, подводят нас к выводу, что большинство витаминных добавок не приносят пользу здоровью и не предотвращают болезни или смертельный исход. Эти труды имели целью найти способ улучшения когнитивной функции у мужчин, выяснить потенциальные преимущества поливитаминов для людей, уже перенесших инфаркт^{87}, и действенность витаминов и минеральных добавок при профилактике рака и сердечных заболеваний^{88}. Учитывая все это, вы, возможно, удивлены, почему я остаюсь сторонником добавок?

Во-первых, большинство людей не знают, что в вышеуказанных исследованиях был высокий процент отсева – в одном из них почти половина. Кроме того, нам ничего не известно об истории питания участников. Было бы гораздо полезнее увидеть такое исследование, которое бы рассмотрело, как меняется частота заболевания вирусными инфекциями у людей, принимающих добавки, по сравнению с теми, кто обходится без них, и каков их уровень энергии.

Профессор Бальц Фрай, директор Института Лайнуса Полинга при Университете штата Орегон, говорит, что методы этих исследований, стремящихся измерить эффективность микроэлементов по типу мощных лекарственных препаратов, отпускаемых по рецепту, несовершенны. По его мнению, в рамках таких экспериментов нужно провести базовый анализ для выявления недостатков питания, а затем посмотреть, восполняют ли их добавки. Согласно исследованию Фрая, в США 90 % взрослых не получают необходимого количества витаминов D и E, 40 % – витамина C и половина – витамина A, кальция и магния. В Великобритании ученые пришли к аналогичным результатам, определив, что у 70–80 % населения недостаточный уровень витамина D. У курильщиков, людей с лишним весом, больных, травмированных и пожилых часто наблюдается повышенная потребность в витаминах и минералах.

Есть недостатки и в исследованиях, посвященных витамину C. В экспериментах, проводимых на культурах клеток и часто в насыщенной кислородом среде, витамин C неустойчив и даже может принести вред. Исследования на животных также нельзя считать точными, поскольку многие представители фауны, в отличие от людей, могут синтезировать собственный витамин C и не нуждаются в его искусственном восполнении. Это делает большинство «животных» исследований о витамине C неактуальными для человека.

Самые длительные и масштабные клинические исследования витаминов / минеральных добавок выявили значительное сокращение заболеваний раком и катарактой у врачей-мужчин старше 50 лет. Выяснилось, что, если каждый взрослый в США будет принимать витаминные/минеральные добавки, это поможет предотвратить до 130 000 случаев рака в год. Данное преимущество станет дополнением к хорошему общему здоровью за счет поддержания нормального функционирования организма, его роста и метаболизма^{89}.

Конечно, было бы замечательно иметь возможность получать большую часть

питательных элементов из пищи, но поливитамины в сочетании со здоровой диетой помогают восполнить этот пробел, улучшить состояния здоровья и придать сил.

Если вы решили принимать какие-либо добавки, сначала изучите рынок и найдите уважаемую компанию, которая отслеживает и оценивает качество своей продукции, или выберите добавку на основе натурального компонента. Отдавайте предпочтение тем из них, которые имеют более легкую для усваивания организмом форму, и будьте готовы принимать более одной таблетки в день, поскольку в одну капсулу очень трудно «втиснуть» все необходимые витамины и минералы.

Чего следует избегать

Лучше тратить чуть больше денег на поливитамины и избегать дешевых версий, которые содержат сахар, лактозу, искусственные красители, ароматизаторы и другие ненужные элементы. Недорогие бренды используют и низкокачественные вспомогательные вещества – непитательные компоненты, которые связывают содержимое каждой таблетки, но не способны обеспечить хорошее усвоение и высокое воздействие активного вещества. Кроме того, в дешевых добавках применяются низкокачественные питательные элементы, например оксид магния, которые также очень трудно усваиваются. Если в составе ваших поливитаминов есть оксид магния, то, скорее всего, их качество оставляет желать лучшего.

Причины для приема поливитаминов:

- Питательная ценность нашей пищи очень низкая.
- Большинство людей не потребляют пять минимальных порций овощей и фруктов в день.
- Поливитамины помогают нашему организму бороться с экологическими загрязнениями и стрессом.
- Даже если вы питаетесь правильно, добавки помогут организму функционировать еще эффективнее.

Добавки на основе натуральных продуктов

Я принимаю добавки на основе натуральных продуктов, то есть такие, в которых источник витаминов и минералов – это продукт питания. Считается, что подобные соединения усваиваются эффективнее, чем синтетические формы. Каждый из нас знает, что все натуральное лучше обработанных продуктов. Никто не пытается спорить, что мед полезнее белого сахара или что коричневый рис имеет преимущество перед белым. Так почему бы не применить ту же теорию и к добавкам?

В их синтетических вариантах присутствуют лишь какие-то отдельные витамины. В натуральных добавках содержатся и витамины, и разнообразные ферменты, коферменты, антиоксиданты, микроэлементы, активаторы и другие неизвестные вещества, которые действуют сообща, создавая синергию. В таком случае эффективность витаминного комплекса в вашем организме повышается.

Существуют «зеленые формулы» и другие фруктовые и овощные смеси, а также натуральные добавки с витамином С, изготовленные из богатых этим элементом фруктов. Все это будет работать в синергии с вашим организмом намного лучше, чем синтетические составы. Смотрите раздел «Ресурсы» для дополнительной информации или проконсультируйтесь с диетологом.

Рекомендации Национального института здоровья и качества медицинской помощи Великобритании (NICE) относительно приема витаминных добавок

Несмотря на то что многие врачи считают добавки бесполезными, некоторым группам людей рекомендуется принимать витамины регулярно. (Кроме того, мне кажется, это должен делать любой человек с хроническим заболеванием.) Вот эти группы:

- беременные и кормящие женщины;
- дети в возрасте от 6 месяцев до 4 лет;
- люди в возрасте 65 лет и старше, беременные и кормящие женщины, дети с 6 месяцев до 5 лет должны принимать витамин D.

Рыбий жир (жирные кислоты омега-3)

Еще одна добавка, которую я рекомендую всем, – это рыбий жир омега-3 в капсулах. Жирные кислоты омега-3 и омега-6 также называют незаменимыми жирными кислотами (НЖК), потому что они не вырабатываются организмом, но необходимы для его нормального функционирования. Их можно получать из жирной рыбы – например скумбрии, сардин, тунца, сельди и лососевых. Важно отметить, что есть формы омега-3 и для вегетарианцев и веганов, имеющие растительное происхождение и обладающие такими же весомыми преимуществами. Подробнее см. раздел «Ресурсы».

- Считается, что НЖК функционируют, находясь в мембранах клеток, улучшают электрическую активность сердца и нормализуют артериальное давление. Другие исследования показали, что рыбий жир омега-3 защищает от развития инсультов и некоторых форм рака.

- Рыбий жир омега-3 дает нашему организму заряд энергии, так как обеспечивает его полезными жирами, которые высвобождаются медленно и тем самым поддерживают наши силы. Кроме того, это мощный антиоксидант, укрепляющий иммунную систему и помогающий бороться с усталостью.

- Жирные кислоты омега-3 считаются отличным средством для улучшения памяти, координации, для лечения дислексии, биполярного расстройства и депрессии. Они помогают улучшить проведение нервами электрических импульсов, и необходимы для полноценной работы мозга.

- Правильный баланс жирных кислот омега-6 и омега-3 помогает бороться с астмой.

- Рыбий жир продемонстрировал дополнительные преимущества – например, он препятствует развитию болезни Альцгеймера, воспалительных процессов в организме, диабета и помогает управлять весом.

Прием добавки НЖК омега-3 поможет восстановить баланс между уровнем омега-6 и омега-3. Их соотношение от 1:1 до 4:1 оказывает наиболее благотворное воздействие на организм. В рационе жителей Запада это соотношение составляет примерно 15:1. Слишком большой уровень омега-6 и недостаточный омега-3 провоцирует возникновение воспалительных процессов, что, в свою очередь, способствует болезням, плохому самочувствию и усталости.

Вызывают ли жирные кислоты омега-3 рак простаты?

В 2013 г. увидело свет исследование, наделавшее много шума. В нем утверждалось, что прием жирных кислот омега-3 повышает риск развития рака простаты^[90]. Результаты показали, что у мужчин с высокой концентрацией жиров омега-3 в крови риск возникновения этого заболевания увеличен на 44 % по сравнению с теми, у кого их уровень ниже. В предыдущих исследованиях было доказано, что продукты, богатые жирами омега-3, помогают *предотвратить* разрастание раковых клеток, а один мета-анализ от 2010 г. выявил, что потребление рыбы связано с 63-процентным снижением смертности от рака простаты^[91]. В рассматриваемом спорном исследовании от 2013 г. 53 % пациентов с раком простаты являлись курильщиками, 64 % регулярно употребляли алкоголь и у 80 % был

избыточный вес или ожирение. Несколько предыдущих научных работ показали, что последнее повышает риск развития этого онкологического заболевания^{92}.

Витамин D

Я рекомендую принимать и добавки с витамином D. Это гормон, синтезируемый организмом из солнечного света и играющий важную роль в поддержании прочности и здоровья костей и мышц. Даже небольшая нехватка витамина D может привести к болям в мускулах, усталости и общему недомоганию. Однако в нашей пище присутствует очень мало этого элемента. В небольших дозах он содержится в яичных желтках, жирной рыбе, печени и грибах. Чтобы вырабатывать свой витамин D, нам нужен солнечный свет, считается, что для получения рекомендованного количества элемента белокожему человеку достаточно подставлять солнцу руки и ноги на 15 минут в день. Людям с более смуглой кожей может потребоваться до получаса в день. В обоих случаях не наносите солнцезащитные кремы хотя бы на указанное время, чтобы эффективно поглощать витамин D. В Великобритании мы особенно страдаем от нехватки солнечного света, необходимого для синтеза достаточного уровня элемента. Поэтому нам всем грозит его дефицит. Добавки должны быть в форме D3 – так они лучше усвоятся. Общепринятая рекомендация – потреблять 600–800 МЕ (международных единиц) в день, но я советую принимать 1000 МЕ.

В дополнение к этим трем основам (поливитаминам, жирным кислотам омега-3 и витамину D) большинству людей требуются еще некоторые добавки в той или иной форме.

Антиоксиданты

Они очень важны для укрепления иммунной системы, которая поддерживает здоровье и дает нам энергию, а также помогает молодо выглядеть – как внутренне, так и внешне. Вот несколько примеров того, как работают антиоксиданты.

- Когда вы получаете солнечный ожог, вашей коже нужно исцелиться от повреждений. Антиоксиданты играют важную роль в этом процессе.
- Когда вы съедаете определенные продукты, они могут вызвать воспаление в желудке, но антиоксиданты противодействуют этому.
- Когда вы курите или пьете спиртное, ущерб для организма ликвидируют также антиоксиданты. Одна из причин того, что курильщики и сильно пьющие люди выглядят старше своих лет: у них не хватает этих элементов для борьбы с тем стрессом, который испытывает организм.

Примеры антиоксидантов – это витамины C и E. Я принимаю дополнительные антиоксидантные добавки, чтобы хорошо выглядеть, но также и для положительного воздействия на внутренние органы. Антиоксиданты содержатся в определенных фруктах и овощах. Основным показателем обогащенных ими продуктов – яркий цвет: краснокочанная капуста, черника, темно-зеленые листовые овощи, морковь и вишня.

Суперфуды

Существуют фантастические суперфуды, полные питательных веществ, которые можно также добавить в свой рацион. Хотя формально такого понятия, как «суперфуды», нет. Их так называют из-за содержащегося в них большого количества витаминов и минералов и мощных, полезных для здоровья свойств, которыми они обладают. Правда, огромные преимущества для здоровья есть у всех фруктов и овощей, но мои любимые суперфуды, регулярно включаемые мной в рацион для повышения энергии и улучшения общего состояния, таковы.

Ростки пшеницы, содержащие большое количество хлорофилла, выращивают из ее семян. Пока они растут, хлорофилл поглощает солнечный свет и становится естественным источником энергии. Ростки также богаты белком, дающим нам силы. Большинство людей делают сок прямо из них или добавляют в напиток в виде порошка, но ростки пшеницы можно найти и в форме добавки. По мнению Института здоровья Гиппократ, благодаря высокому уровню хлорофилла добавка имеет множество преимуществ для здоровья: стимулирует работу щитовидной железы, увеличивает количество эритроцитов, выводит токсины из крови, печени и желудочно-кишечного тракта, стимулирует обмен веществ, снижает кислотность в организме, лечит язву желудка, запоры, диарею, язвенный колит и помогает организму восстанавливаться после вредного воздействия радиации.

Ростки ячменя обладают схожими достоинствами, но часто лучше воспринимаются организмом, так как ростки пшеницы иногда вызывают тошноту. Исследование, проведенное Ассоциацией исследования ресурсов, Управлением по науке и технике и Центром изучения продуктов питания Японии, показало, что в соке из высушенных ростков ячменя содержится больше натрия, кальция, магния, железа, меди и фосфора, чем в шпинате.

Спирулина – это вид сине-зеленых водорослей. Ее можно приобрести в форме порошка, таблеток или капсул. Она очень богатый источник белка и отличное средство для получения заряда энергии, облегчения аллергического насморка, укрепления иммунной системы и контроля высокого артериального давления и уровня холестерина. Спирулина богата не только белком, но и аминокислотами и содержит витамин B₁₂, который дает нам дополнительную энергию и повышает умственную концентрацию. Это также отличное средство для выведения токсинов. В спирулине превосходный набор питательных веществ, включая хлорофилл, каротиноиды, витамины, минералы, уникальные фитонутриенты и все незаменимые аминокислоты, которые помогут вам чувствовать себя бодрыми и полными сил в течение всего дня. Мне этот «суперпродукт» дает энергию и обеспечивает укрепление ногтей и волос. Как правило, спирулина безопасна, но нужно покупать ее у надежного поставщика и по возможности выбирать органическую, иначе можно приобрести загрязненную тяжелыми металлами. Людям с сильной аллергией на морепродукты и йод или с гипертиреозом следует ее избегать.

Мака – перуанский корнеплод, богатый кальцием, калием, железом, фосфором, магнием, кремнием и цинком. Он укрепляет организм, повышает выносливость и уровень энергии. Кроме того, мака выравнивает гормональный баланс, помогает облегчить предменструальный синдром и симптомы менопаузы и

улучшить сексуальное здоровье. Исследование показало, что количество и подвижность сперматозоидов у мужчин, принимающих маку, повышались.

Коэнзим Q10 (CoQ10) – это витаминоподобное вещество, встречающееся по всему организму, но большее его количество можно найти в сердце, печени, почках и поджелудочной железе. Малая его доза содержится в мясе и морепродуктах. CoQ10 отвечает за генерацию энергетической «валюты» всех клеток в организме в форму аденозинтрифосфата (АТФ). Проще говоря, вашим клеткам требуется CoQ10 для того, чтобы вырабатывать энергию, необходимую для жизни. Он в изобилии содержится в митохондриях – клетках нашего организма, которые производят энергию, – и обладает мощными антиоксидантными и омолаживающими свойствами: помогает снизить нагрузку на клетки тканей и органов и способствует восстановлению мышц после интенсивных тренировок и упражнений. Группа ученых из Китая выяснила, что люди, принимающие CoQ10 (300 мг в день в течение 12 недель), демонстрировали заметное улучшение кровотока к сердцу и повышение энергии в клетках артерий. Также доказано, что CoQ10 уменьшает сердечную недостаточность и наполовину снижает уровень смертности. Чем старше мы становимся, тем меньше CoQ10 производит наш организм; его количество сокращается и при приеме определенных лекарств – например, статинов для снижения уровня холестерина, – поэтому это вещество нужно принимать дополнительно, чтобы улучшить здоровье и пополнить запас энергии. Я бы рекомендовала потреблять CoQ10 в качестве добавки по 30–100 мг в день. Он поставляется в двух формах, убихинола и убихинона, и я советую найти первый вариант, так как он легче усваивается организмом.

Альфа-липоевая кислота – это жирная кислота, содержащаяся в каждой клетке организма. Она необходима для производства энергии и нормальной работы всего тела. Альфа-липоевая кислота также является антиоксидантом и может нейтрализовать потенциально вредные химические вещества, называемые свободными радикалами. Уникальность такой кислоты в том, что она функционирует и в воде, и в жире, в отличие от более распространенных антиоксидантов, витаминов С и Е. Альфа-липоевая кислота также повышает выработку глутатиона, важного антиоксиданта, помогающего организму избавляться от потенциально вредных веществ.

Недавние исследования показали, что чем больше химических веществ на нас воздействуют – через пищу, косметику или окружающую среду, – тем выше вероятность развития серьезных заболеваний, например диабета. Поэтому потребление этих добавок повысит способность организма бороться с загрязнениями. Я бы рекомендовала принимать альфа-липоевую кислоту в качестве добавки по 100–200 мг в день.

Женьшень – естественный стимулятор энергии. На самом деле, согласно исследованиям, это растение даже может снять усталость, вызванную химиотерапией у больных раком^[93]. В числе других полезных свойств женьшеня – улучшение памяти, физической работоспособности и помощь организму в борьбе со стрессом. Есть много разных видов женьшеня – например, американский, красный, сибирский (экстракт корневища элеутерококка), китайский и корейский.

Эти растения считаются адаптогенами – веществами, помогающими обмену веществ в организме и борьбе со стрессом. Лично я принимаю корейский женьшень. Дозы в 200–500 мг 1–2 раза в день, как правило, достаточно, и она безопасна для большинства людей.

Надеюсь, эта глава помогла вам разобраться в добавках и убедила, что, если мы будем рассчитывать только на свой натуральный рацион, нам будет трудно удовлетворить потребности организма в питательных веществах, поскольку в современной еде все меньше полезного и все больше токсинов. Тем, кто ощущает упадок сил, прием некоторых из описанных выше добавок поможет почувствовать себя менее уставшими и получить прилив энергии. Почему бы не попробовать их и не проверить? Есть много хороших качественных добавок, однако стоит потратить какое-то время на изучение производителей и выбор лучших из них. Помните: до того момента, как вы в полной мере ощутите эффект от приема некоторых добавок, может пройти несколько месяцев, но пользу от таких суперфудов, как спирулина, вы заметите намного быстрее.

Глава 13

Двигайтесь

Важно научиться выполнять упражнения и двигаться таким образом, чтобы при этом улучшалось здоровье. Как только вы начинаете заниматься активной деятельностью, вы восстанавливаете силы и снижаете уровень стресса.

Полезность физических упражнений хорошо известна, и я уверена, что вы знаете об их долгосрочном положительном влиянии на вес, болезни сердца, суставов и дыхательной системы. Я никогда не слышала, чтобы кто-то утверждал, будто тренировки вредны. Независимо от того, какой у вас размер одежды или каково состояние вашего здоровья, всегда найдется такой вид физических упражнений, который вам подойдет и окажет благотворное воздействие на организм.

Однако большинство людей не понимает, что для поддержания хорошей формы и здоровья необязательно целый час бегать или выполнять интенсивные кардиотренировки. На самом деле есть документальное подтверждение тому, что напряженные кардиотренировки могут вызвать повреждения суставов и в будущем привести к артриту. Мы не приспособлены для часового занятия на беговой дорожке. Еще губительнее – пытаться интенсивно тренироваться в тот период, когда вы и так чувствуете слабость и усталость, поскольку увеличивается нагрузка на надпочечники. Нашим предкам не приходилось отводить специальное время для физических упражнений. Они были частью их повседневной жизни, поэтому нам сейчас очень важно найти способ включить тренировки в свой обычный график.

Иногда смотивировать себя на занятия спортом очень трудно. Когда вы чувствуете усталость, упражнения – последнее, что вам хочется делать. Я беседовала об этой проблеме со своим личным тренером Олли Филлипсом, и оказалось, что он постоянно наблюдает ее у своих клиентов. Олли говорит, что мы должны изменить собственное мышление, чтобы получать от упражнений максимальную отдачу; мы живем в обществе, где царит культ работы: с того самого момента, когда утром звонит будильник, мы уже запрограммированы отправиться в офис и отдать свое время и силы либо ради собственной финансовой выгоды, либо на благо нашего работодателя. Мы тратим в среднем 10–12 часов в день, выстраивая свою жизнь вокруг работы, но, когда речь заходит о трате 10–12 минут на упражнения, нам трудно уделить этому внимание. Очевидно, что после долгого трудового дня – не важно, в офисе или дома, где вы ухаживали за детьми, – мы устаем. Но Олли говорит, что это психологическая, а не физиологическая усталость. Он сказал мне: «Сила разума очень велика, и он может определить, способны мы справиться с той или иной физиологической задачей или стрессом или нет. Упражнение – это обычный физиологический стресс, который может казаться очень неприятным, если мы начинаем рисовать в своем воображении кровь, пот и слезы, проливаемые некоторыми в тренажерном зале».

Однако, как уже было сказано, нам необязательно переживать весь этот стресс для достижения своих целей в плане здоровья. Необязательно и целый час

проводить на беговой дорожке или поднимать безумные тяжести, чтобы ощутить преимущества физических упражнений. Если мы оценим интенсивность любого вида деятельности по шкале от 1 до 10, чтение этой книги будет равно 1, а максимально быстрый бег на дистанции 46 м – 10. Большинство людей, занимающихся в спортзале или на тренажерах, делают это с интенсивностью 5–8-го уровня. Когда мы идем бодрым шагом, интенсивность равна 5, и этого достаточно, чтобы вызвать значительный прилив энергии. Мы редко добиваемся выше 5-го уровня в процессе похода на работу или выполнения типичных действий в офисе. Простая истина такова: чтобы получить, надо потратить. Это значит, что необходимо отдать часть энергии на физические упражнения, чтобы почувствовать прилив сил. В нас много скрытой энергии, мы получаем большой ее заряд из пищи, а это означает, что чувство, будто вы слишком устали для тренировки, несмотря на сильное желание, имеет в большей степени психологическую, а не физиологическую природу.

Так что встаньте и начните двигаться! Если вы новичок, для первых занятий хватит и 10 минут в день, а затем увеличивайте длительность упражнений на 5 минут каждую неделю.

Чем больше я узнаю о йоге, тем больше убеждаюсь в ее пользе для здоровья ума и тела. Уже доказано, что йога облегчает боль (например, в спине), снижает давление, помогает при проблемах с сердцем, депрессии и стрессе, а также обладает очевидной пользой, повышая гибкость, силу и гармонию тела.

Йога помогает увеличить уровень энергии естественным образом. Дело в том, что этот вид спорта высвобождает энергию, «зажатую» в районе позвоночника. Последователи йоги считают, что с помощью определенных движений и дыхания вы можете вернуть прану, или жизненную силу своего тела, в различные области организма. Активные позы йоги, помогающие мягко растянуть позвоночник, а также стимулировать приток крови, придают бодрости.

Вот некоторые примеры восстановительных и бодрящих поз, которые вам по силам.

Поза мертвеца

Поза мертвеца, также именуемая на санскрите шавасаной, – одна из самых расслабляющих и одновременно заряжающих бодростью поз в йоге. Это отличный способ закончить тренировку, но также можно использовать и ее одну для того, чтобы успокоиться и сосредоточиться.

1. Лягте на спину, ноги на ширине плеч, руки немного разведены в стороны, чтобы воздух мог свободно циркулировать вокруг вашего тела.

2. Тяните плечи вниз и назад, вытягивая шею.

3. Отметьте про себя, в каких областях вашего тела сохраняется напряжение, когда делаете глубокие вдохи, и сосредоточьтесь на расслаблении мышц.

4. Оставайтесь в этом положении от 5 до 30 минут, стараясь не отвлекаться на разные мысли.

5. Ладони должны быть обращены вверх в знак того, что вы отрешены от стресса и эмоций и отпускаете их.



Поза мертвеца — шавасана

Находясь в позе шавасана, самое время попрактиковать *удджайи*, или дыхание

океана. Дыхание удджайи – основа йоги. Оно позволяет нам получать гораздо больше кислорода и праны и переводит нас из режима «борьбы или бегства», включаемого, когда надпочечники находятся в состоянии стресса, в более расслабленное состояние. Именно так мы дышим, когда спим.

Чтобы освоить эту технику, вдохните через нос, а затем медленно выдохните через рот. Направьте выдох через заднюю часть горла, чтобы получился звук «ха». Повторите это несколько раз, а затем попробуйте снова, только теперь с закрытым ртом. Направьте дыхание от задней части горла к носу. Должен получиться мягкий шипящий звук. Цель этой техники – замедление дыхания, позволяющее контролировать его равномерность, заставить себя сосредоточиться на нем и прекратить отвлекаться. В идеале поначалу это нужно делать на протяжении 5–8 минут, затем увеличить до 10, а после – до 15 минут. Когда вы закончите, несколько минут подышите как обычно. Йоги считают, что токсины можно выводить через легкие, кожу с потом, мочеиспусканием и дефекацией, и эта техника – отличное начало такого процесса.

Ручная нагрузка

Это упражнение стимулирует поток энергии от позвоночника к другим частям тела.

1. Переплетите пальцы и сомкните руки ладонями внутрь.

2. Вытяните руки вперед, затем вдохните, поднимая руки вверх, над головой.

Выдохните, опуская руки к коленям.

3. Продолжайте эти движения несколько раз – на вдохе поднимая руки, а на выдохе опуская их. Можно начать с 1–2 минут и постепенно увеличить длительность упражнения до 5 минут.

Поза кошки / Поза коровы

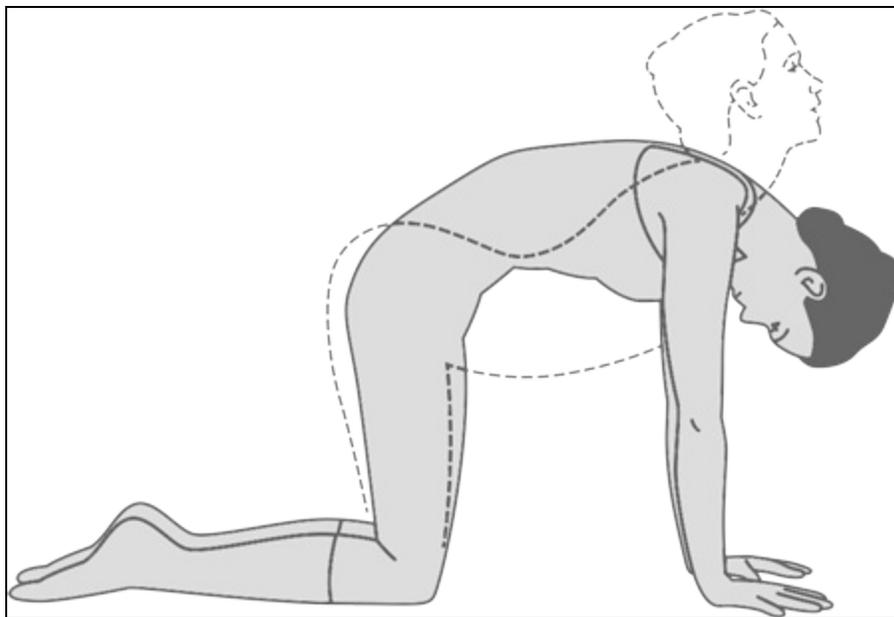
Позу кошки часто сочетают с позой коровы для получения омолаживающего эффекта. Они повышают гибкость позвоночника, а также растягивают спину и заднюю часть шеи. Кроме того, эти позы мягко стимулируют органы брюшной полости.

1. Встаньте на четвереньки, запястья должны находиться прямо перпендикулярно полу, под плечами, колени – прямо под бедрами. Поставьте колени по ширине бедер, голову и шею держите прямо.

2. Чтобы выполнить позу коровы, вдохните, одновременно опустив живот вниз. Поднимите подбородок и грудь вверх, смотрите в потолок.

3. На выдохе втяните живот к позвоночнику и выгните спину вверх – имитируя то, как вытягивает спину кошка. Расслабьте шею и позвольте голове опуститься вниз.

4. Повторяйте эту последовательность в течение 1–2 минут, на вдохе выполняя позу коровы, а на выдохе – позу кошки.



Повороты в положении лежа

Повороты и изгибы в йоге могут помочь вам избавиться от беспокойства и негативных эмоций, пережитых в течение дня. Представьте, будто выжимаете губку. Кроме того, такое упражнение стимулирует детоксикацию внутренних органов.

1. Лягте на спину, колени согнуты, ступни на полу. Вытяните руки вдоль тела, прижимая лопатки к полу.

2. Выдохните, опуская колени влево и осторожно поворачивая голову вправо. Лопатки от пола не отрывайте. Позвольте силе притяжения опустить ваши колени еще ближе к полу.

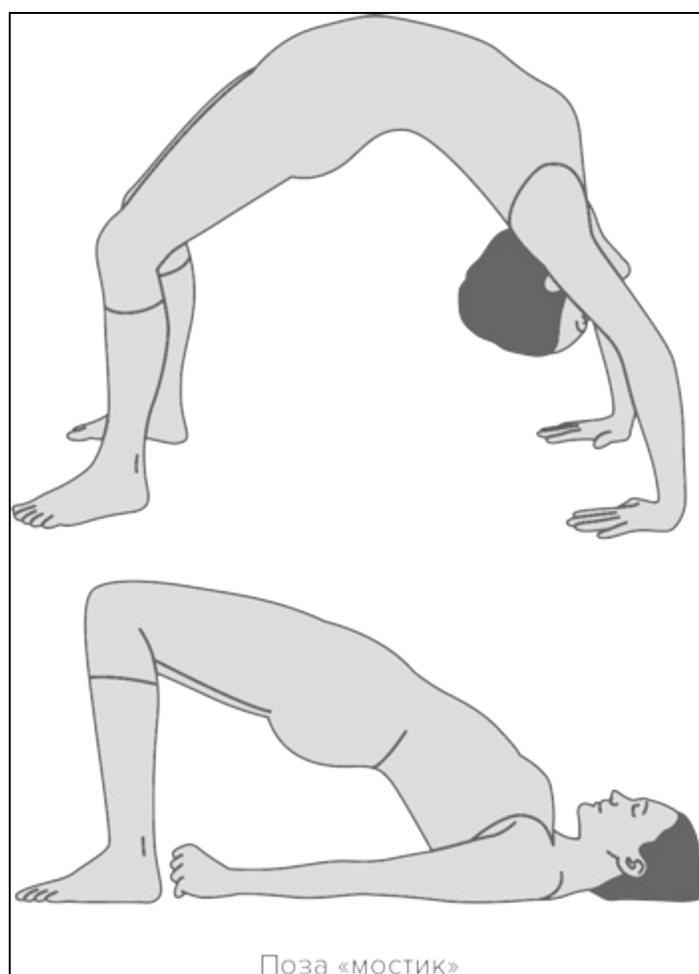
3. Оставайтесь в этой позе на протяжении нескольких вдохов, затем вдохните еще раз и медленно подтяните колени обратно к груди.

4. Выдохните, опуская ноги вправо.

5. Повторите три – пять раз в обе стороны.

Изгибы назад – «мостик»

Поза «мостик» снимает усталость, снижает беспокойство и помогает от бессонницы. Кроме того, она может облегчить головные боли, боли в спине, улучшить пищеварение.



Поза «мостик»

1. Лежа на спине, согните ноги в коленях и прижмите ступни к полу, руки вытяните вдоль тела.
2. Поднимите бедра как можно выше от пола и глубоко вдохните и выдохните пять раз, а затем мягко опустите бедра.
3. Повторите это три – пять раз.

Половина «Приветствия солнцу» («Сурья Намаскар»)

Эта поза – отличное начало дня, потому что она хорошо заряжает нас бодростью.

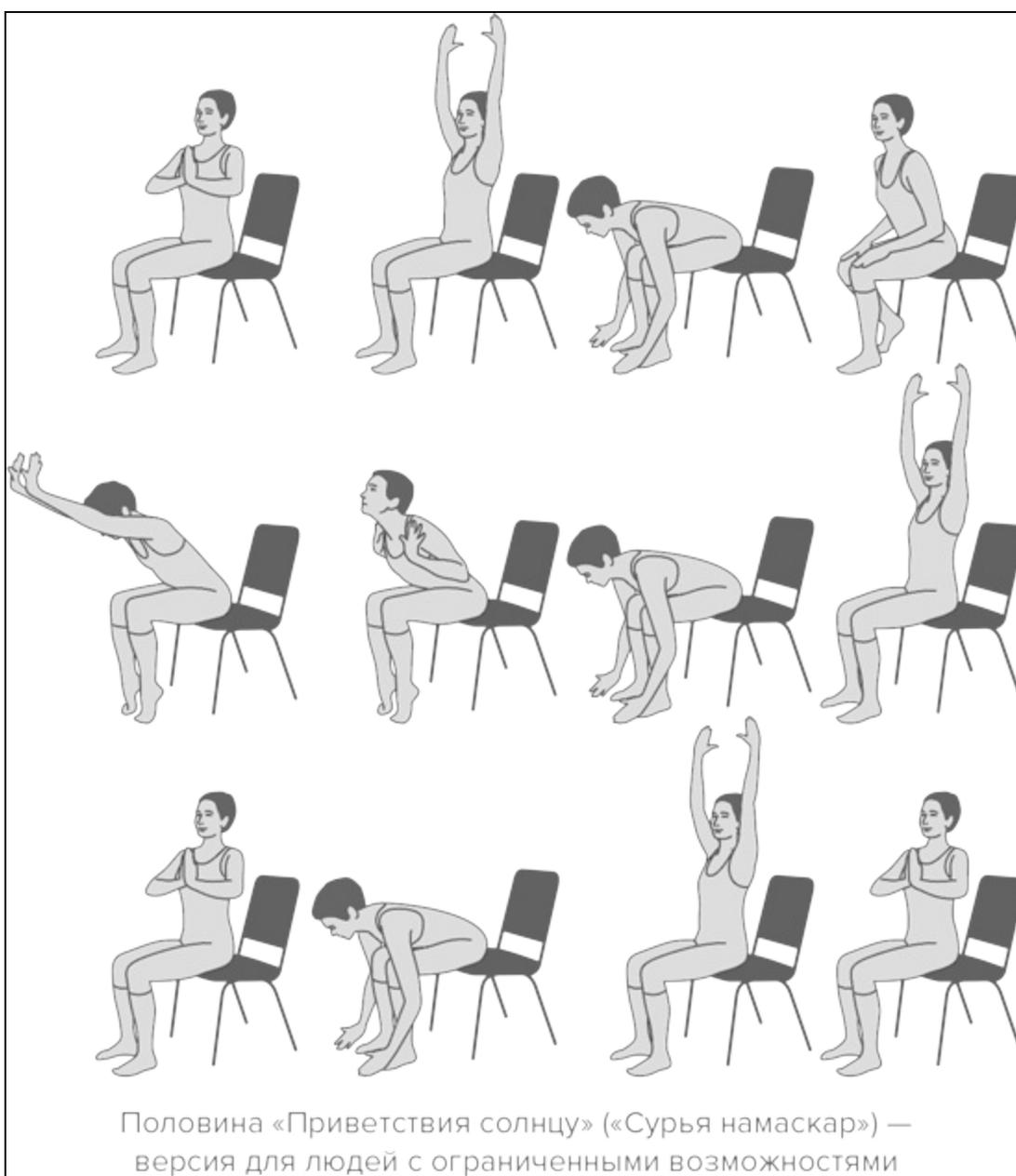


1. Для начала встаньте прямо, ноги вместе, руки по бокам, ладони раскрыты.

2. Поднимите руки вверх и вытяните их над головой, делая вдох, затем выдохните и наклонитесь вниз.

3. При следующем вдохе поднимите туловище наполовину, положите руки на голени – или, если это вам сложно, на икры. Снова наклонитесь вперед на выдохе.

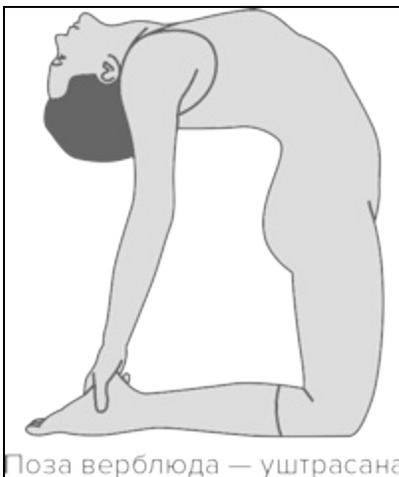
4. На вдохе опять выпрямитесь с вытянутыми руками, сложив ладони в молитвенном жесте. Повторите эту последовательность три – пять раз.



Поза верблюда (Уштрасана)

Поза верблюда раскрывает переднюю часть тела, расширяя грудь и легкие и растягивая позвоночник.

1. Встаньте на колени, носки вместе.
2. Выгнитесь назад и либо положите руки на нижнюю часть спины, либо дотянитесь до пяток, если получится.



Если вы находите все это трудновыполнимым для вечера, возможно, будет лучше попробовать следующие позы йоги.

Наклоны вперед (Пашчимоттанасана)

1. Сядьте на пол, подложите под ягодицы сложенное одеяло или твердую подушку, ноги вытяните прямо перед собой.
2. Надавите пятками на пол. Следите, чтобы ваш вес равномерно распределялся на обе ягодицы.
3. Слегка направьте верхние части бедер друг к другу и прижмите бедра к полу. Держите руки вдоль туловища и давите ими на пол.
4. Наклонитесь вперед так сильно, как только можете, но не испытывая при этом дискомфорта. Положите руки на ноги или на пол, если не можете дотянуться.
5. На вдохе наклонитесь вперед как можно сильнее. Оставайтесь в этой позе 1–3 минуты.
6. Чтобы выйти из этой позы, медленно на вдохе выпрямите спину и положите руки около бедер.



Поза ребенка (Бакасана)

Это расслабляющая поза, ее можно выполнять по желанию – от 30 секунд до нескольких минут.

1. Встаньте на колени, большие пальцы ног прижаты друг к другу, и сядьте на пятки. Раздвиньте колени примерно на ширину бедер.
2. Выдохните и наклоните туловище так, чтобы живот оказался на бедрах. Вытяните

нижнюю часть позвоночника и шею, как бы пытаясь отделить основание черепа от задней части шеи.

3. Положите руки на пол рядом с туловищем ладонями вверх. Попробуйте опустить плечи к полу.



Поза потягивающегося щенка (Уттана шишосана)

1. Встаньте на четвереньки, ваши бедра должны быть выше коленей, запястья – на одной линии с плечами.

2. Выдохните и опустите на половину ягодицы к пяткам.

3. Напрягайте руки, но не давайте локтям касаться пола. Вытяните спину и попытайтесь опустить голову на пол, если сможете.

4. Надавите руками на пол и вытянитесь, потянув бедра назад к пяткам.



Поза бабочки

Преимущества этой позы – растягивание позвоночника и подколенных сухожилий. Если у вас имеются боли в спине или отсутствует достаточная гибкость, эту позу лучше выполнять сидя на подушке, опустив колени ниже бедер.

1. Сядьте на пол, разведите колени в стороны и соедините ступни, по возможности придвинув их ближе к тазу.

2. Дайте спине вытянуться, затем наклонитесь вперед и положите руки на ноги или на пол. Голова должна быть опущена к пяткам. Можно поддерживать ее руками, если напряжение слишком сильное.

3. Если в спине ощущается напряжение, можно также лечь, держа ноги вместе.

4. Попробуйте удерживать позу 10–20 секунд, повторите три – пять раз.



Кундалини-йога – одна из форм йоги, помогающая энергии растекаться по всему телу. Она сочетает физические позы, растяжку, дыхание, медитацию, мантры и релаксацию. Этот вид йоги основан на том принципе, что в каждом человеке энергия кундалини протекает через все органы, но часто она бывает зажата или снижена из-за стрессов повседневной жизни. Регулярная практика такого рода йоги помогает высвободить дремлющую в наших телах энергию. Ее необходимо стимулировать для того, чтобы растянуть позвоночник и активировать шишковидную железу (эпифиз) в мозге. Как только это происходит, мы обретаем способность использовать энергию тела и ума правильно, не поддаваясь своим эмоциям. Есть много видеороликов в Интернете и DVD, где подробнее можно узнать о кундалини-йоге (см. раздел «Ресурсы»), или поищите специальные курсы в вашем районе.

Йога благотворно влияет как на ум, так и на тело. Другие формы упражнений, одновременно и деликатные, и полезные, – это ходьба и плавание. Исследования показали, что получасовая ходьба в день столь же положительно влияет на настроение, как и прием антидепрессантов в случаях легкой или умеренной депрессии. Самое главное – найти то, что вам понравится и чем вы будете заниматься регулярно. Например, я не большой любитель тренажерного зала, и мне трудно выкроить на него время, но я обожаю танцевать под свои любимые песни. Это то, чему я могу посвящать 10 минут времени и выполнять в гостиной каждый день, никаких причин для отлынивания быть не может! Если у вас все же недостаточно мотивации, найдите школу или курсы.

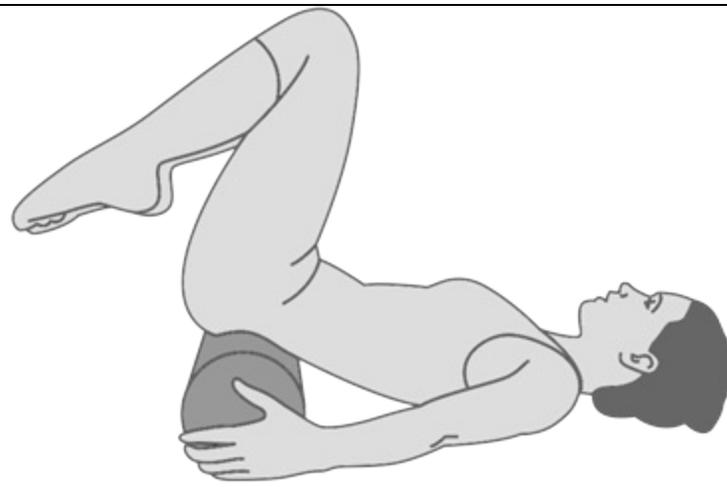
Чем больше вы устаете, тем больше болей у вас появляется. Когда тело истощено физически и эмоционально, болевые рецепторы становятся чувствительнее. Кроме того, боли – это основные симптомы болезней, сопровождаемых усталостью, – таких как синдром хронической усталости, фибромиалгия и анемия.

Многие из нас страдают от болей в области плеч или спины. В целом это, как правило, вызвано лишним весом или недостаточной физической активностью. Я знаю по себе, что после сидения на протяжении целого дня или длительных поездок за рулем боли в плечах и области шеи усиливаются. Многие приходят с этой проблемой к своему участковому врачу, хотя на самом деле это последний человек, к которому стоит обращаться. Докторов почти не обучают лечению мышечных нарушений, и, на мой взгляд, вам будет полезнее консультация остеопата, мануального терапевта или специалиста по мышечным болям.

Для облегчения симптомов я бы рекомендовала поролоновый валик и теннисные мячи. Валик очень полезен от болей в нижней части спины, бедрах и голенях. Его также можно использовать для выпрямления позвоночника – просто лягте на него (см. иллюстрации ниже). Поролоновые валики продаются в большинстве спортивных магазинов или в Интернете. Теннисные мячи подойдут для массажа глубоких тканей в области шеи и плеч. Лягте на них и двигайтесь медленно вверх и вниз или по кругу. Их можно использовать на всех участках тела, как и валик. Это называется миофасциальный релиз (высвобождение). Я бы рекомендовала проделывать это хотя бы два раза в день, для начала – 5–10 минут, особенно если у вас имеются сильно напряженные участки или боли.



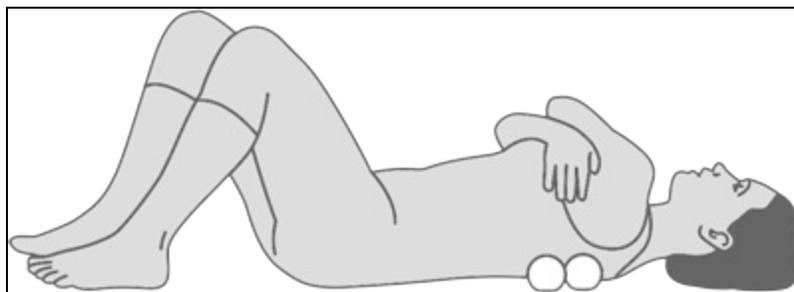
Поролоновый валик — для поддержки и снятия напряжения в позвоночнике



Поролоновый валик — для ослабления мышечного напряжения в нижней части спины, ягодицах и бедрах



Использование теннисных мячей для выполнения миофасциального релиза в области плеч



Использование теннисных мячей для выполнения миофасциального релиза в области плеч

У нас так сильно напряжены мышцы потому, что мы не пользуемся своим телом в достаточной мере. Это как раз тот случай, когда то, что долго не находит применения, ломается. Сравните, как бегают 5-летний ребенок и как передвигается 80-летний старик. 5-летний малыш носится как угорелый, работая всеми частями тела, ничего не боясь. Ему под силу даже засунуть ногу в рот! С течением времени мы теряем способность двигаться так свободно. Мы перестаем бегать и прыгать просто ради удовольствия. Наши мышцы слабеют, но, что более важно, фасции (глубокие ткани между мышцами) становятся жесткими. Чаще всего наши боли

связаны именно с фасциями, а не с мышцами. По этой причине большинство 80-летних не может ходить без посторонней помощи или наклоняться.

План действий

Просто двигайтесь. Мы все время проводим в сидячем положении – на работе, в машине или на диване перед телевизором! Двигайтесь, и со временем вы поймете, как это важно. Одна из моих любимых цитат Эдварда Стэнли, графа Дерби (1826–1893): «Тем, у кого нет времени на зарядку, рано или поздно придется выкроить время на болезни». Даже 5 минут лучше, чем ничего. Также помните, что физическими упражнениями считаются и обычные прогулки, так что попробуйте включать ходьбу в свой распорядок как можно чаще – ходите пешком по лестнице, паркуйтесь подальше от пункта назначения, добирайтесь до работы на велосипеде. Есть много хороших DVD-дисков и видео на YouTube с упражнениями, поэтому, если вы занятой человек, можно быстро позаниматься дома в любое удобное для вас время. Знаю, как это трудно, когда вы заняты, но все же реально, просто подойдите к вопросу творчески!

Глава 14

Биоидентичные гормоны

В моей медицинской практике участились случаи жалоб на сильную усталость от женщин 40–60 лет. Некоторые из них ощущают ее даже после выполнения моих рекомендаций касательно питания, управления весом и тренировок. Это казалось довольно странным, пока я не нашла недостающую часть головоломки: биоидентичные гормоны.

Биоидентичные гормоны подойдут женщинам, имеющим симптомы, связанные с менопаузой, и другие женские проблемы – например предменструальный синдром, фиброзные опухоли и даже мигрени. Восстановление гормонального баланса может придать бодрости, повысить энергию, концентрацию и настроение.

Что такое биоидентичные гормоны?

Биоидентичный гормон имеет ту же химическую и молекулярную структуру, что и гормон, вырабатываемый естественным путем. Это означает, что такие гормоны на 100 % идентичны химическому строению эстрогена, прогестерона и тестостерона, которые выделяются в организме человека. Биоидентичные гормоны берутся из таких растений, как дикий ямс и соевые бобы, и производятся фармацевтическими компаниями в виде таблеток для перорального приема или крема. Их часто называют «натуральными», поскольку они происходят из растительных источников. Однако, несмотря на то что по структуре биогормоны схожи с естественными гормонами организма, они все-таки проходят процесс переработки на фармацевтической фабрике.

Заместительная гормональная терапия (ЗГТ) биоидентичными гормонами – это аккуратное использование биогормонов для замены и восстановления баланса природных гормонов в организме в период изменений, приводящих к менопаузе и андропаузе (гормональным изменениям у мужчин). ЗГТ также можно использовать как метод лечения таких гормональных заболеваний, как предменструальный синдром, болезненные и сильные менструации, фиброзные опухоли, эндометриоз, послеродовая депрессия и другие нарушения.

В чем разница между ЗГТ биоидентичными гормонами и собственно ЗГТ?

Большинство людей думают о ЗГТ как о чем-то таком, что женщинам требуется после менопаузы для улучшения настроения и повышения энергии. ЗГТ действительно помогает многим из них, но из-за опасений по поводу риска развития рака молочной железы и проблем с сердцем многие врачи неохотно назначают эту терапию или прописывают ее лишь на несколько лет, чтобы снизить вероятность возникновения заболеваний. Кроме того, ко мне приходит много женщин, которые не чувствуют улучшений после ЗГТ и ищут альтернативу.

ЗГТ может вызвать нарушения потому, что по своей структуре некоторые из используемых гормонов отличаются от вырабатываемых организмом

Преимущества биоидентичных гормонов в том, что их использование связано с меньшим риском, чем в случае с обычной ЗГТ, и их можно включать в индивидуальные планы лечения, в зависимости от уникальных симптомов и уровня гормонов пациента. Основные опасения по поводу проведения простой ЗГТ – это доказанный повышенный риск возникновения рака молочной железы, инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний у больных, принимающих курс комбинированной ЗГТ эстрогеном и прогестероном^[94]. ЗГТ биоидентичными гормонами – более безопасная альтернатива, которую к тому же можно использовать в том случае, когда обычное лечение не помогает или возникают слишком серьезные побочные эффекты. Сегодня более 2 миллионов мужчин в США проходит курс

лечения биоидентичными гормонами, растет их применение в Великобритании и Европе. Все больше и больше британских врачей вроде меня обучаются методам такого ЗГТ, но в настоящее время терапия доступна только в частных клиниках.

Уровень гормонов понижается не потому, что мы стареем, – мы стареем потому, что он снижается

Вы никогда не замечали, как после определенного возраста женщины начинают стареть все быстрее, а мужчины выглядеть все лучше и лучше? Несправедливо, правда? Но связано это с быстрым снижением уровня женских гормонов.

Сью

50-летняя женщина, очень типичная для женщин своего возраста, которых я наблюдаю. У нее еще есть менструации, но они становятся все менее регулярными. У Сью двое детей, и она до сих пор работает. Она выглядит хорошо, но постоянно ощущает усталость. У нее начинаются приливы, ей трудно сосредотачиваться и находить силы для физических упражнений. Она придирчива и раздражительна. Ее сексуальное влечение резко снизилось. Ей трудно справиться со стрессами повседневной жизни. Она не может нормально спать, и в результате ей не хватает энергии. Питается она правильно и в остальном практически здорова.

Это весьма распространенный случай в моей практике. У Сью гормональное нарушение, из-за этого она утратила внутреннюю гармонию и не способна контролировать свои энергию, эмоции и настроение.

Сделав анализы, а затем заменив недостающие гормоны и восстановив их баланс в организме при помощи ЗГТ биоидентичными гормонами, я смогла помочь Сью вернуть утраченную энергию и прежнюю жизнь.

Поддерживая уровень гормонов на оптимальном физиологическом уровне, можно облегчить симптомы остеопороза, болезней сердца и инсульта, поддержать функции мозга, память, хороший сон, энергию, регулировать температуру тела, контролировать вес, повысить настроение, тонус и эластичность кожи.

Как гормональный баланс может поправить ваше здоровье:

- снижает усталость;
- уменьшает сухость и морщинистость кожи;
- уменьшает перепады настроения и депрессию;
- облегчает симптомы артрита;
- нормализует уровень холестерина;
- улучшает сон;
- повышает либидо;
- улучшает память и концентрацию;
- уменьшает приливы.

Гормональные нарушения

Прежде чем мы рассмотрим, каким образом гормоны могут улучшить наше здоровье и повысить уровень энергии, важно понять, как они работают в организме и за что отвечают. Я сделаю краткий обзор по каждому из основных гормонов – эстрогену, прогестерону, тестостерону и дегидроэпиандростерону (ДГЭА) – по очереди.

Перед этим важно отметить, что начальный строительный материал всех основных гормонов – холестерин. Это одна из причин, почему я наблюдаю у женщин резкое повышение его уровня после менопаузы, несмотря на то что они следят за своим питанием.

Эстроген

Симптомы, связанные с нарушением баланса эстрогена

- сухость влагалища;
- цистит;
- болезненность полового акта;
- вагинальная молочница;
- недержание мочи;
- ночное потоотделение;
- бессонница;
- приливы;
- депрессия и тревога;
- низкий уровень энергии;
- ухудшение памяти;
- перепады настроения;
- головные боли;
- боли в суставах;
- одышка;
- учащенное сердцебиение;
- остеопороз.

Об этом гормоне слышало большинство людей. Эстроген – женский гормон, помогающий регулировать половое созревание, способность к деторождению и менопаузу. Именно благодаря ему фигуры становятся женственными и округлыми. Рецепторами эстрогенов снабжены примерно 300 различных тканей – мозга, печени, костей, кожи, кровеносных сосудов, груди, мочевыводящих путей и матки – этот гормон необходим им для эффективного функционирования.

Эстроген фактически представляет собой группу из трех гормонов: эстрона (E1), эстрадиола (E2) и эстриола (E3).

Эстрон (E1) – тип эстрогена, повышенные количества которого наиболее

часто встречаются в постменопаузальный период. 50 % эстрогена вырабатывается в яичниках, а остальные 50 % поступают из гормонов, хранящихся в жировых отложениях. Эстроген может быть превращен в метаболит, называемый 16-альфа-гидроксиэстроном, высокая концентрация которого наблюдается у женщин с раком молочной железы. По этой причине эстроген назначают нечасто.

Эстрадиол (E2) – самый активный из эстрогенов. Он отвечает за рост костей, развитие груди, половых органов и таких женских признаков, как волосы на лобке и округлые формы. Это основной эстроген в организме женщины в репродуктивный период и вырабатывается яичниками. Прием эстрадиола очень эффективен при лечении симптомов приливов во время менопаузы, упадка сил, раздражения влагалища и мочевого пузыря, профилактике остеопороза, улучшении психологического самочувствия и облегчении симптомов ишемической болезни сердца.

Эстриол (E3) – самый слабый из эстрогенов. В больших количествах он вырабатывается во время беременности и обладает свойствами защитника от появления раковых клеток. Эстриол – наиболее благотворный тип эстрогена для влагалища, шейки матки и наружных половых органов. Его очень эффективно и безопасно применяют при лечении сухости и раздражения влагалища, а также при цистите. Недостаток эстриола влечет за собой развитие многих инфекций мочевыводящих путей у пожилых женщин.

Преимущества эстрогена:

- регуляция температуры тела;
- повышение уровня энергии;
- поддержание плотности костных тканей;
- снижение общего риска возникновения сердечных заболеваний;
- уменьшение выраженности морщин;
- повышение либидо;
- повышение концентрации;
- снижение риска развития рака толстой кишки;
- улучшение настроения;
- улучшение памяти;
- поддержание здоровья мышц;
- помощь в получении полноценного сна;
- поддержание эластичности артерий;
- стимулирование кровотока;
- поддержание уровня коллагена в коже.

Я часто назначаю сочетание эстрадиола и эстриола. Таким образом, мы можем воспользоваться защитными свойствами эстриола и одновременно, с помощью эстрадиола, обеспечить облегчение таких симптомов, как приливы, плохое настроение и упадок сил, сухость влагалища и боли в суставах.

Как я упомянула ранее, эстроген (E1) прописывают редко, поскольку он обладает самым высоким риском превращения в вещество под названием 16-альфа-гидроксиэстроген, который, в свою очередь, может способствовать развитию

рака молочной железы. Высокий уровень этого метаболита также связан с ожирением, гипотиреозом, загрязненностью организма пестицидами, большим количеством жирных кислот омега-5 и воспалительными процессами. Организм производит Е1 самостоятельно, и для того, чтобы снизить риски его превращения в 16-альфа-гидроксиэстрон, ешьте больше брокколи, сои, семян льна, жирных кислот омега-3, розмарина и куркумы, а также выполняйте физические упражнения и худейте.

Разница между эстрадиолом и синтетическим эстрогеном

Первое, что важно знать, – эстрадиол в биоидентичной форме используется в ряде курсов обычной ЗГТ. Тем не менее его часто сочетают с синтетическими гормонами, и это означает, что его польза в полной мере не видна. Вот почему некоторые женщины не ощущают его преимуществ или испытывают побочные эффекты от ЗГТ синтетическими гормонами, назначенной обычным врачом.

«Премарин» – широко используемый в ЗГТ синтетический препарат. Своим названием он обязан тому факту, что выделяется из мочи беременных лошадей – **pregnant-mare's-urine**. Доказано, что «Премарин» остается в организме в течение 13 недель, в отличие от эстрадиола, который при замещении выводится за несколько часов. Это связано с тем, что ферменты организма должны метаболизировать натуральный, а не синтетический эстроген. И эстрадиол, и «Премарин» помогают сохранить плотность костной ткани, регулируют температуру тела и улучшают сон.

Отличия эстрадиола и «Премарина»

Эстрадиол	«Премарин»
Повышение уровня ЛПВП (липопротеинов высокой плотности — полезного холестерина) и снижение общего уровня холестерина	Понижение количества липидов в крови
Улучшение чувствительности к инсулину	Увеличение тяги к углеводам
Уменьшение «липкости» тромбоцитов	Повышение уровня триглицеридов
Уменьшение налета на артериях	Повышенный риск образования желчных камней или возникновения холестатической желтухи
Снижение артериального давления	Повышение артериального давления
Снижение риска возникновения сердечных заболеваний	Повышение активности печеночных ферментов

Прогестерон вырабатывается яичниками и надпочечниками у женщин и в меньших количествах – в яичках и надпочечниках у мужчин. Это жизненно важный гормон, поскольку он готовит слизистую матки к прикреплению оплодотворенной яйцеклетки и помогает поддерживать и защищать эмбрион во время беременности. Дисбаланс прогестерона может быть связан с эндометриозом матки, бесплодием, послеродовой депрессией, отсутствием менструаций и предменструальным синдромом.

Прогестерон имеет большое значение для функционирования мозга и известен как «гормон счастья» из-за своих повышающих настроение, антидепрессивных свойств. Этот факт может вызвать удивление тех, кто принимает противозачаточные таблетки с синтетическим прогестероном (известным как прогестагены), поскольку их широко известными побочными действиями у женщин считаются ощущение подавленности или перепады настроения.

Симптомы низкого уровня прогестерона:

- перепады настроения;
- сильные менструации;
- болезненные менструации;
- раздражительность;
- упадок сил;
- тревога и депрессия;
- остеопороз;
- бессонница;
- снижение уровней ЛПВП (полезного холестерина).

Большинство ассоциирует с женской функцией гормона только эстроген, но прогестерон также одинаково важен и в детородный период жизни, и во время менопаузы. В менопаузальный период уровень прогестерона снижается быстрее, чем уровень эстрогена. Этот дисбаланс двух гормонов может привести к нерегулярности или болезненности менструаций, головным болям и перепадам настроения. Поэтому в качестве первоначального средства для борьбы с симптомами менопаузы лечение прогестероном часто предпочтительнее, чем лечение эстрогенами.

В традиционной медицине распространено заблуждение, что прогестерон в ЗГТ не требуется, если женщина перенесла гистерэктомию (операцию по удалению матки). Это не так. Эстроген и прогестерон обладают взаимодополняющими свойствами и должны всегда назначаться вместе, даже если у женщины удалена матка. Как уже отмечалось, прогестерон также необходим для хорошего настроения и имеет другие положительные эффекты, помимо поддержания нормального состояния слизистой оболочки матки.

Как и в случае с биоидентичными и синтетическими эстрогенами, между молекулярной структурой прогестерона и «Проверы» (распространенного синтетического прогестагена) есть разница. В то время как натуральный прогестерон помогает избавиться от депрессии и повысить уровень энергии, синтетический вызывает прямо противоположный эффект. Биоидентичный прогестерон снижает давление, риск развития рака молочной железы, снимает симптомы предменструального синдрома и улучшает фертильность, в то время как прогестины влекут задержку жидкости в организме, головные боли, повышение ЛПНП (липопротеинов низкой плотности – вредного холестерина), риска развития рака молочной железы и могут вызвать болезненные ощущения в груди, вздутие живота – и это еще не все его побочные эффекты.

Тестостерон

В целом люди считают тестостерон мужским гормоном и думают, что женщинам он не нужен. Это неверно. Женский организм также вырабатывает тестостерон, но в меньших количествах. Для них польза этого гормона заключается в следующем: повышение либидо, мотивации, прилив сил, увеличение мышечной массы и физической силы, улучшение памяти и настроения, повышение плотности костной ткани.

Женщины часто забывают о тестостероне, и его почти не замечают в рамках обычной ЗГТ. На симптомы низкого уровня эстрогена, такие как приливы и сухость влагалища, очень сложно не обратить внимание, но симптомы низкого уровня тестостерона, часто не замечаемые, могут доставлять еще больше неприятностей. В их числе – усталость, раздражительность, депрессия, боли, истончение кожи, остеопороз, потеря веса, увеличение риска возникновения инфаркта и потеря мышечной массы.

Тестостерон, как и все гормоны, нужно правильно дозировать, иначе он может вызвать нежелательные побочные эффекты: жирность кожи, угри, выпадение волос или чрезмерный рост волос на теле и лице, агрессию и гнев.

Мужчины и дефицит тестостерона

Андропауза, или «мужской климакс», недавно привлек внимание прессы. Тестостерон у мужчин вырабатывается в яичках, его пик приходится на 24–26-летний возраст. С течением времени клетки в яичках начинают выделять меньше гормона, но на его уровень также влияют стресс, алкоголь и лекарства. Кроме упадка сил, депрессии и низкого либидо, недостаток тестостерона у мужчин влечет более высокий риск смерти, возникновения инфаркта и инсульта^[95].

Дегидроэпиандростерон (Дгэа)

ДГЭА – стероидный гормон, вырабатываемый надпочечниками, яичниками у женщин и яичками у мужчин и мозгом. Он важен для обоих полов, повышает уровень энергии, делая нас жизнерадостными.

ДГЭА является как бы предшественником мужских и женских половых гормонов; то есть он служит строительным материалом для выработки эстрогена и тестостерона. Его уровень начинает снижаться после 30 лет, и это падение соотносится с признаками и симптомами старения. Проводилось множество исследований ДГЭА, показавших, что его можно использовать для борьбы с депрессией и усталостью, улучшения психологического самочувствия и повышения физической силы. ДГЭА полезен при лечении симптомов менопаузы, похудении и повышении либидо.

Симптомы низкого уровня ДГЭА:

- усталость;
- раздражительность;
- депрессия;
- увеличение веса;
- низкая мотивация.

Уровень ДГЭА можно постоянно проверять и увеличивать, чтобы повысить свой запас энергии и настроение.

Гормональные изменения у более молодых мужчин и женщин

Среди молодежи появилась новая тенденция в плане гормонального фона. В подростковом возрасте или в двадцать с небольшим у них зачастую бывает низкий уровень тестостерона, что вызывает плохое настроение и недостаток энергии. Женщины тоже все раньше и раньше начинают испытывать изменения в уровне гормонов, а предклимактерический период становится все длиннее – гормональные колебания начинаются лет за десять до фактической менопаузы, вызывая соответствующие симптомы, снижение энергии и настроения. По некоторым данным, причина всему этому – воздействие на нас химических веществ из пищи и окружающей среды.

Я испытала это на себе. Несколько лет назад я чувствовала себя усталой и вялой и никак не могла похудеть, несмотря на правильное питание и упражнения. И только после того, как я попала на медицинскую конференцию в США и сдала специализированные анализы, обнаружилось, что у меня высокий уровень эстрогенов и что мой тестостерон преобразуется в эстроген. Это объясняло, почему я не могла снизить вес, испытывала недостаток энергии и страдала от ПМС как никогда прежде, с сильными болями в районе яичников. Я сделала еще одно специальное обследование, которое показало, что высокий уровень эстрогенов вызвал у меня изменения в груди, это могло привести к серьезным проблемам в будущем, если бы ситуацию вовремя не исправили.

Я перестала пользоваться антиперспирантами, потому что один из основных способов выведения токсинов из организма – это пот. Кроме того, я прошла курс электролимфодренажа для стимуляции лимфатических узлов около груди и подмышек. Дело в том, что наша лимфатическая система имеет огромное значение для выведения отходов и токсинов из организма и часто ее функционирование нарушается из-за плохого питания, отсутствия физических упражнений и воздействия химических веществ или электромагнитного излучения – например, от наших мобильных телефонов и роутеров. Далее я начала принимать ингибиторы ароматазы, которые предотвращают превращение тестостерона в эстроген. Они обычно используются для снижения уровня эстрогена у больных раком молочной железы после операции, но я принимала растительную версию, которая оказалась для меня очень эффективной.

Конечно, я расстроилась, узнав о гормональном дисбалансе, способном привести к серьезным проблемам, если его не лечить, но я была благодарна, что нашла причину своего недомогания. Именно поэтому я действительно понимаю, как порой неприятно ощущать тревожные симптомы и при этом слышать от врачей, что все нормально.

Помните: *если вы плохо себя чувствуете, значит, что-то не в порядке. Какой-то баланс в организме нарушен.* Когда вас что-то беспокоит, поговорите с врачом, специализирующимся на биоидентичных гормонах или гормональных нарушениях.

Примеры

Теперь, когда вы понимаете, как функционируют разные гормоны, я хотела бы привести несколько примеров моих реальных пациентов, доказывающих эффективность лечения.

ПМС – Кэсси

28-летняя женщина, каждый месяц мучилась от ужасного предменструального синдрома. Он был настолько сильным, что ей приходилось брать отгулы; испытывала перепады настроения, усталость, слабость и часто – рвоту. Во время месячных она ощущала ужасные боли и чувствовала себя очень плохо. Цикл у нее был регулярный, 28-дневный, и какие-либо другие медицинские проблемы отсутствовали.

Для начала я назначила Кэсси прогестероновый крем для использования дважды в день с 18-го по 28-й день менструального цикла. После первого цикла с применением прогестерона ее симптомы стали менее интенсивными, тошнота ушла, девушка смогла выйти на работу и не принимать болеутоляющих. Через три месяца у нее не было никаких симптомов ПМС – жизнь для нее кардинально изменилась.

Менопауза – Линда

Женщина 54 лет, пережила менопаузу в возрасте около 45 лет. В течение определенного периода она проходила курс обычной ЗГТ, но врач прекратил его два года назад, поскольку у ее родственников были случаи образования сгустков крови в легких и возникновения инсультов, хотя сама она не жаловалась на проблемы со здоровьем. Линда пришла ко мне, когда начала страдать от сильной усталости и перестала ощущать себя женщиной. У нее абсолютно отсутствовало половое влечение, и, будучи замужем за более молодым мужчиной, она понимала, что эта сторона ее жизни страдает. У Линды наблюдались приливы, спала она хорошо и была в состоянии сконцентрироваться на работе.

Я проверила анализы крови пациентки – ее природные уровни эстрогена, прогестерона и тестостерона оказались практически нулевыми. Мы начали с таблеток, содержащих эстриол, эстрадиол, прогестерон и тестостерон, и симптомы стали уходить. Кроме того, мы провели анализ мочи на метаболизм эстрогена, который выявил низкий уровень 16-альфа-гидроксиэстрогена и высокий – 2-гидроксиэстрогена, то есть показал, что у Линды имеется низкий риск развития рака молочной железы, сгустков и инсультов.

Предклимактерический период: плохое настроение и усталость – Сандра

Этой женщине было 47 лет, и она жаловалась на низкое либидо, что сказывалось на ее сексуальной жизни. У нее было очень плохое настроение и недостаток энергии, но месячные по-прежнему были регулярными.

Я изучила анализы крови Сандры, и ее уровень ФСГ (фолликулостимулирующего гормона – гормона гипофиза, который сигнализирует яичникам о необходимости производства гормонов) оказался нормальным, как и уровень прогестерона и эстрогена. А тестостерон был практически на нуле. Это и было причиной ее низкого либидо, плохого настроения и усталости. Я прописала ей тестостероновый крем для ежедневного применения раз в день в течение цикла. Его нужно было наносить на внутреннюю сторону рук, чтобы он всасывался через кожу, а также в области половых органов для стимуляции либидо и повышения чувствительности. Через пять недель Сандра заметила прилив бодрости, улучшение настроения и повышение полового влечения, а через три месяца чувствительность ее клитора и влагалища вернулась, и она снова стала той, кем была раньше.

Гормональные мигрени – Келли

У этой женщины 42 лет были регулярные менструации, но в середине цикла и непосредственно перед началом месячных она страдала от мигрени. Кроме того, она жаловалась на плохое настроение, много ела и обладала избыточным весом, а также испытывала чувство тревоги.

Ее уровень ФСГ был в норме, что означало отсутствие менопаузы. Показатели тестостерона, ДГЭА и прогестерона тоже оказались нормальными. А вот эстроген более чем в 10 раз превышал прогестерон. Такое соотношение и может вызывать головную боль. У некоторых женщин боль может возникать также из-за низкого уровня эстрогена. Для начала я прописала Келли крем с прогестероном дважды в день с 12-го по 28-й день цикла, и через шесть недель головные боли значительно уменьшились. Тем не менее они не прошли во время месячных совсем. Женщина применяла крем с 12-го по 28-й день цикла и с 1-го по 5-й день менструации, и через три месяца боли еще не исчезли, но значительно ослабли, не мешая ей вести активный образ жизни.

Фиброзные опухоли – Холли

У этой женщины 35 лет были болезненные менструации и фиброзные опухоли. Опухоли выросли за последние два года, а месячные стали интенсивнее, с обильным кровотечением и сгустками. Все это мешало ей, она даже боялась выходить из дома во время месячных из-за вероятности протекания. Большие потери крови вели к анемии. Холли пробовала уменьшить кровотечение с помощью спирали «Мирена», но не смогла вытерпеть ее из-за размера опухоли в матке. Она проконсультировалась с гинекологом, который рекомендовал ей гистерэктомию. Однако Холли не хотела отказываться от возможности родить ребенка.

Для облегчения симптомов я предложила ей применить большие дозы прогестерона. Анализы крови показали высокий уровень эстрадиола и низкий –

прогестерона. Высокий показатель эстрогена не компенсировался прогестероном, поэтому он способствовал усилению кровотечения и росту опухоли. Через три месяца применения прогестерона в форме таблеток в течение всего цикла – небольшую дозу в 1–14-й дни и более высокую в 15–28-й дни – кровотечение значительно уменьшилось и месячные стали регулярными. Повторное УЗИ показало, что опухоль сократилась в размере и толщина слизистой оболочки матки пришла в норму. Холли также принимала железо, и, поскольку кровотечение уменьшилось, проблема с анемией была решена.

Приливы и ночное потоотделение – Кэрол

Когда она пришла ко мне, ей было 54 года, и последняя менструация была за год до этого. Женщина пробовала обычную ЗГТ, но она совсем не помогла. Главная проблема состояла в постоянных, каждые полчаса, приливах и ночном потоотделении, что ежедневно влияло на ее сон. Настроение было сносным, случались головные боли, но Кэрол чувствовала постоянную усталость, и приливы доставляли ей дискомфорт, когда она выходила в люди. Либида тоже оставляло желать лучшего.

Уровень ФСГ у Кэрол оказался высоким. Эстрадиол, как и тестостерон с прогестероном, находился ниже нормы. Все это указывало на то, что женщина переживает период менопаузы. Я назначила ей крем, содержащий эстриол, эстрадиол, прогестерон и тестостерон. Его следовало наносить два раза в день ежедневно. Через четыре недели приливы фактически исчезли, не считая нескольких раз за ночь. Сон улучшился, но она по-прежнему страдала от головных болей. Уровень энергии повысился. Мы увеличили дозу через восемь недель, после чего ее ночное потоотделение исчезло вместе с головными болями, а силы и бодрость вернулись.

Недержание мочи – Бренда

У этой женщины 56 лет уже два года не было месячных. У нее наблюдалась очень сильная сухость влагалища, и она не могла заниматься сексом из-за дискомфорта. Что еще хуже, она страдала от недержания мочи каждый день – то есть ей постоянно приходилось носить прокладки. Либида было низким, а настроение – плохим.

У Бренды выявился высокий уровень ФСГ, что означало период менопаузы, и нулевой уровень эстрадиола, прогестерона и тестостерона. Я назначила крем, содержащий сочетание эстрадиола, прогестерона и тестостерона, для применения каждый день в течение двух недель, а также прописала ей препарат «Вагифем» – вагинальные суппозитории (свечи) из биоидентичного эстрогена – чтобы улучшить состояние вагинальных тканей. Их следовало использовать каждый день в течение двух недель, а затем три раза в неделю. Через три месяца вагинальные ткани пришли в норму, недержание мочи стало возникать реже, и она смогла снова

заниматься сексом с мужем. Ее настроение и либидо тоже улучшились.

Боли и артрит – Дебби

Последние месячные у дамы дамы 52 лет были четыре года назад. Она страдала от болей в суставах, в области таза и спине. У нее были диагностированы тяжелый остеоартрит и синдром запястного канала. Кроме того, отмечались приливы, усталость и бессонница.

Уровень ФСГ был высоким, а эстрадиола – низким, как и тестостерона с прогестероном. Мы проверили количество витамина D, которое оказалось также низким. Такой же показатель был и у ДГЭА. Тест на плотность костных тканей выявил умеренный остеопороз. Я прописала ей сочетание эстриола и эстродиола, прогестерон, тестостерон и ДГЭА два раза в день и витамин D на три месяца. Через четыре недели боли в суставах уменьшились, а протекание синдрома запястного канала значительно ослабло, поэтому Дебби реже принимала болеутоляющие. У нее появилось больше сил, она была бодрее, частота приливов сократилась.

Упадок сил и усталость – Сабрина

Эта 36-летняя женщина с регулярными, но сильными и болезненными месячными и синдромом хронической усталости. Несмотря на правильное питание, она ощущала упадок сил. Физические упражнения Сабрина выполняла всего раз в неделю, поскольку была очень занята на работе и вела бурную жизнь. Сексуальное влечение и настроение были в норме. Наблюдались некоторые симптомы ПМС, но они не были слишком серьезными.

Анализы выявили, что у Сабрины нормальный уровень женских гормонов. Только показатель ДГЭА оказался низким. ДГЭА может конвертироваться в тестостерон, который также способствует приливу энергии. Мы повысили количество ДГЭА в организме, и через три месяца уровень энергии Сабрины значительно возрос.

Упадок сил и низкое либидо у мужчины – Райан

54-летний мужчина все сильнее ощущал усталость и прибавлял в весе в области живота. Ему было трудно удерживать эрекцию, половое влечение снизилось. Он женат, поэтому из-за этого его отношения с супругой очень страдали. А в целом Райан находился в приличной форме, очень правильно питался и регулярно выполнял упражнения.

Я проверила гормональный фон пациента, его ДГЭА оказался в норме, а тестостерон – на нижней границе нормы. Мы повысили уровень последнего при помощи крема, и через три месяца Райан почувствовал себя лучше, смог вернуть

свое сексуальное влечение. Кроме того, он сбросил 7 кг.

Надеюсь, теперь вы понимаете, что проблемы, связанные с гормональными нарушениями, можно успешно устранять правильным назначением гормонов, с учетом особенностей и потребностей каждого человека. Неприятные симптомы менопаузы или нерегулярные болезненные месячные нельзя терпеть. Восстановление баланса гормонов может также помочь замедлить процесс старения, улучшить ваше настроение и повысить энергию.

Заключение

Вы – молодец, и я благодарю вас за то, что дочитали книгу до конца! Если вы прошли программу энергетического очищения, то, я знаю, теперь вы чувствуете себя лучше, чем когда-либо. Я горжусь вами, и вы тоже должны гордиться собой – тем, с какой твердостью вы взяли на себя ответственность за свое благополучие.

Это только начало. Теперь нужно поддерживать проделанный вами замечательный труд, чтобы и дальше продолжать чувствовать себя хорошо. Это не всегда будет легко, поскольку вы занятой человек, а жизнь, безусловно, имеет тенденцию постоянно мешать вам в этом. Однако хорошая новость состоит в том, что вы заложили фундамент, на котором могут выстроиться новые привычки. Сейчас главное – постепенно превратить их в неотъемлемую часть вашей повседневной жизни. Полезные привычки помогут вам и в дальнейшем делать правильный выбор в отношении питания и образа жизни и чувствовать себя здоровым и полным сил. На будущее, всякий раз, когда вам нужно будет напомнить себе о принципах, изложенных в этой книге, и не свернуть с выбранного пути, я сделала для вас краткий обзор своих рекомендаций.

Правила профилактики синдрома хронической усталости и поддержания жизненных сил

1. Небольшие изменения имеют большое значение

Как говорится, Рим строился не за один день. В книге масса информации, и многое, возможно, стало для вас откровением. Я не хочу, чтобы вы начали выполнять все рекомендации сразу и у вас случилась передозировка.

Как я уже говорила вначале, я очень похожа на вас. Несмотря на специализацию в области медицины, я до сих пор не могу иногда устоять перед плиткой шоколада или готовой едой из супермаркета и, конечно, время от времени отлыниваю от тренажерного зала. Сложно внести изменения, когда они так сильно отличаются от уже устоявшихся стереотипов нашего поведения (один из них – немедленное удовлетворение своих желаний). Кроме того, мы постоянно получаем противоречивые послы из СМИ и от основных поставщиков продуктов питания – супермаркетов.

Возможно, это слишком трудно, глядя на свое отражение в зеркале, представить, как действительно можно совершить переход от того человека, каким вы являетесь сегодня, к здоровому и подтянутому. Поэтому ставьте перед собой небольшие и вполне достижимые цели каждую неделю, а не смотрите сразу на вершину горы, на которую вам только предстоит подняться.

Например, старайтесь не думать о переходе от текущего уровня физической подготовки к способностям бегуна-марафонца. Лучше сосредоточьтесь на том, чтобы начать ходить пешком по 10 минут в день в течение одной недели, затем – бодрым шагом по 20 минут на второй, а потом – по полчаса прерывистым бегом и т. д. Разбейте свою цель на маленькие этапы, чтобы сделать ее более осязаемой и реалистичной. Любая цель достижима, просто начните путь к ней с одного маленького шага.

2. Не спешите

Чтобы вернуть свое здоровье и жизненную энергию в нормальное русло, вам понадобится время. Вы – проект на стадии выполнения. Все мы – такие проекты. Если вы решили прямо завтра из человека, просто валяющегося на диване, загипнотизированного телевизором и поедающего торты, превратиться в полноценного вегана и фаната йоги и медитаций, вы обрекаете себя на неудачу. На формирование новых привычек нужно время, поэтому ключ к успеху – это небольшие, выполнимые изменения (как в моем примере выше) и твердое их соблюдение. Выберите одно или два изменения в неделю и будьте последовательны. Как только оно начнет у вас легко получаться, добавьте следующее. Относитесь к себе по-доброму и проявите терпение к собственному телу и разуму. У вас все получится.

3. Настройтесь на одну волну со своим телом

Важно обрести гармонию со своим телом и научиться распознавать сигналы, посылаемые им. Когда я чувствую себя разбитой, мне часто хочется апельсинов, в которых полно витамина С, или имбиря, обладающего противовоспалительными свойствами. Иной раз я жажду густого овощного супа, полного питательных веществ. Ощущая усталость, я начинаю думать о свекле, повышающей уровень красных кровяных телец и, следовательно, придающей сил. Когда я болеваю, это знак моего организма, что пора снять напряжение. С годами я стала экспертом по своему организму. Задолго до того, как мне диагностировали высокий уровень эстрогена, я уже знала, что у меня есть какое-то расстройство по женской части, потому что появились разные симптомы вроде боли внизу живота и нового постменструального синдрома. У меня болит голова, когда я не высыпаюсь или обезвожена. Я понимаю, как работает мой организм, и, хотя, конечно, у меня есть преимущество – образование врача и специалиста по интегративной медицине, я все же убеждена: любой человек может научиться слышать, что «говорит» его тело, и лучше понимать его сигналы.

Нужны время, медитации, честность с самим собой и умение замечать особенности поведения своего организма. Полезный способ – завести дневник настроения и питания, как говорилось в главе 8. Записывайте, какие продукты вы едите и как после этого себя чувствуете эмоционально и физически. Например, если после шоколадного торта вы наблюдаете усталость и вздутие живота, знайте, что ваше тело реагирует на этот десерт не очень хорошо.

4. Никто не должен заботиться о вас больше, чем вы сами

Вот правда. Ваш врач, друзья и семья могут только помочь вам на этом пути, но больше всех заботиться о себе должны вы сами. Здоровье – приоритет номер один. Возможно, это противоречит вашему прежнему образу жизни, когда вы ставили других выше себя, но вы почему-то выбрали эту книгу – и как раз потому, что знаете: ваше здоровье не такое совершенное, как должно быть, или чувствуете себя не так хорошо, как могли бы.

Мы все виноваты в том, что думаем, будто ни с какой серьезной болезнью мы не столкнемся, это случится скорее с кем-то другим, и занимаемся самоуспокоением. К сожалению, из опыта своей работы я знаю – это не так, и сама чаще, чем хотелось бы, наблюдала, насколько такие мысли могут быть разрушительны и болезненны. Когда вы или ваш близкий человек болевают, все меняется. Это можно предотвратить самопомощью и самовоспитанием, поэтому нет никаких причин не взять свое здоровье под контроль, не принять на себя ответственность и не внести изменения прямо сейчас, пока не стало слишком поздно.

5. Работайте по правилу «70/30»

Если вы «в порядке» и хорошо питаетесь, выполняете физические упражнения и управляете стрессом на протяжении 70 % своего времени, баланс вашего «банковского счета самочувствия» положительный. Это эквивалентно следующему: вы следите за своим здоровьем пять дней в неделю, а в два оставшихся дня с чистой совестью позволяете купить себе готовую еду, выпить немного вина, съесть торт или конфеты. Звучит не так уж страшно, правда? Речь идет о балансе и о заботе о своем здоровье, но не надо превращать это в обязанность. Я искренне верю, что, если вы будете добросовестно следить за здоровьем на протяжении 70 % своего времени, тогда то, чем вы занимаетесь в течение оставшихся 30 % (в пределах разумного), не будет иметь большого значения. Поэтому можно расслабиться и позволить себе немного лишнего.

6. Упражнения

Движение – лучший способ сохранить ощущение бодрости и энергичности. ВОЗ рекомендует отводить на выполнение физических упражнений полчаса в каждые пять дней в неделю. Это хорошее начало. Двигайтесь, пусть это будет и обычная ходьба. Полезно попробовать сочетание укрепляющих сердечно-сосудистую систему и основных упражнений для улучшения осанки и равновесия – например, йогу и пилатес. Даже прогулка улучшает физическую форму и обладает дополнительным преимуществом пребывания на свежем воздухе.

7. Управление стрессом

Каждый день отводите время на отдых и снятие стресса, хотя бы 10 минут. Не забывайте выполнять упражнения на релаксацию и дыхание. Заниматься любимыми делами – всегда полезная вещь, а не потворство собственным слабостям. Так что выкроите время для того, чтобы почитать книгу, побаловать себя массажем, принять расслабляющую ванну или пойти потанцевать! Помните, что, когда вы счастливы и свободны от стресса, вы функционируете в оптимальном режиме и по максимуму способны сделать что-то для окружающих, поэтому никогда не чувствуйте себя виноватым.

8. Добавки

Ежедневно принимайте хорошую поливитаминовую добавку на основе какого-то пищевого продукта. Кроме того, не забывайте о рыбьем жире омега-3, пробиотике и витамине D. Это – самое основное. Тем, кто бодр и здоров, этого должно быть более чем достаточно. Если у вас имеются проблемы с самочувствием, то, вероятно, потребуются дополнительные добавки. Например, для борьбы с плохим настроением могут оказаться полезными витамины группы B. Не в порядке иммунная система? Поможет прием антиоксидантов. За более подробной консультацией по добавкам обратитесь к вашему лечащему врачу, имеющему опыт в интегративной, функциональной медицине или натуропатии. То есть такому, который знает о пользе добавок и понимает, что именно вам

может понадобится. Помните: обычный семейный врач или какой-либо иной доктор играет существенную роль в лечении болезней, но необязательно обучен знанию преимуществ добавок и принципов их работы. Поэтому они не всегда подходят на роль тех, с кем стоит говорить на эту тему.

9. Будьте добры к себе

Время от времени все мы позволяем себе лишнее. Помните, что это все временно, не наказывайте себя и просто начните заново. Например, если вы уезжаете в отпуск, или сейчас Новый год, или ваш день рождения, нужно насладиться ими. Не переживайте, помните, что теперь у вас есть способы вернуть свой образ жизни в нужное русло. Будут и времена, когда вы почувствуете себя разбитым и больным. В такие моменты важно отдохнуть и принять дополнительные добавки бузины, цинка, витамина С и бета-глюканов для повышения иммунитета. Вы можете запросто вернуться к неделе чистого питания, если почувствуете, что энергия или здоровье нуждаются в поддержке, или пройти трехнедельную программу для более глубокого очищения.

10. Ваше здоровье – сочетание четырех ключевых областей

По моему опыту, нельзя добиться полноценного здоровья, если не подойти к проблеме комплексно – сочетая физические упражнения, питание, управление стрессом и исключение вредных привычек. Например, можно очень правильно питаться, посещать спортзал пять раз в неделю и заниматься йогой для борьбы со стрессом, но одновременно с этим пить много алкоголя или часто курить – при таком раскладе вы просто не сможете стать абсолютно здоровым. В случае, когда вы не курите и не пьете, правильно питаетесь, справляетесь со стрессом, но не выполняете физических упражнений, вы тоже не достигнете оптимального здоровья. Точно так же завсегдатай тренажерного зала, который не испытывает стресса, не курит, не пьет, но ест вредную пищу, полностью здоровым стать не сможет. Все эти четыре аспекта следует выполнять в комплексе. Помните: сахар наносит такой же вред организму, как никотин или алкоголь, и его потребление точно так же следует ограничить.

11. Другие нарушения

Могут быть и другие дисбалансы, которые необходимо исправить, особенно если после трехнедельного энергетического очищения вы не чувствуете себя на 100 % хорошо. Например, у вас может оказаться дисбаланс функции надпочечников, химический или гормональный. В таких случаях обычно требуются дальнейшее обследование и более подробные очные консультации. Если вас беспокоит именно это, пожалуйста, обратитесь к специалисту по интегративной медицине. Главное при выборе врача – чувствовать, что он понимает вас, и быть уверенным, что он будет лечить вас способом, наиболее подходящим именно вам, выбирать правильное сочетание традиционных медицинских и натуропатических методов.

12. Не забывайте, как чувствовали себя до программы

Прежде чем приступить к этой программе, запомните, как чувствовали себя до этого момента, или подумайте о том времени, когда ваше здоровье было самым плохим. Иногда при хорошем или просто сносном самочувствии мы забываем, как было прежде, и нам становится труднее мотивировать себя на то, чтобы внести ключевые изменения в свою жизнь. Если вспомнить время, когда ваше состояние было наихудшим и как ваш образ жизни отличался от нынешнего, это только укрепит стремление к тому, чтобы начать или продолжить вносить позитивные новшества. Признайте это и начните снова.

13. Помните, почему это так важно для вас

Чего вы хотите от жизни? Каких целей желаете достичь? Может быть, получить работу получше, встретить любовь, больше путешествовать, увидеть, как вырастут ваши дети или внуки и сами создадут семьи? Каковы бы ни были ваши надежды и мечты, нужно быть в форме и хорошо себя чувствовать, чтобы осуществить их, увидеть и испытать все, о чем мечтаете.

Как вы хотите чувствовать себя? Может быть, счастливым, полным энергии, успеха, любящим и любимым или испытывать гордость за себя? Каждый день визуализируйте это и ощущайте связанные с этим эмоции. Держитесь за это чувство, чтобы не терять мотивации для достижения своих целей. Данный прием весьма распространен в спортивных командах – спортсмены применяют визуализацию для улучшения результатов. Согласно исследованиям, в то время как одна группа только тренируется забивать мяч, а другая группа не посещает никаких тренировок, лишь представляя идеальные голы, лучшие результаты после возвращения к игре показывала та команда, которая визуализировала, а не тренировалась. Это доказывает, насколько велика роль нашего ума в продвижении к цели.

Кем вы хотите быть для своей семьи и близких? Тем, кого они будут уважать, кто научит их хорошим привычкам и подаст фантастический вдохновляющий пример? Вы можете стать таким и много кем еще, если готовы немного потрудиться. При помощи ответов на эти вопросы поддерживайте в себе мотивацию и делайте шаги для достижения целей.

14. Подумайте, из-за чего истощаются ваши силы

Кроме правильного питания, физических упражнений и приема добавок вам, возможно, придется обратить внимание на другие факторы, крадущие вашу энергию. Например, организму может потребоваться дополнительная помощь в процессе детоксикации, а вы в это время продолжаете взаимодействовать с химическими веществами, используемыми в вашем доме, косметике или одежде. Важно попытаться свести их употребление к минимуму везде, где возможно. Помните, в главе 7 мы обсуждали, как химикаты, попадающие в наш

организм, могут повлиять на здоровье, ожирение и развитие болезней? Так что это действительно важно. Перейдите по возможности на натуральную, органическую косметику и хозяйственные товары. Сегодня на рынке представлены фантастические средства по уходу за кожей и декоративная косметика, не содержащие химии. Они подчас дороговаты, но оно того стоит, если вы хотите улучшить общее состояние своего здоровья.

Далее, подумайте о психологических и эмоциональных факторах, истощающих вашу энергию. Это могут быть негативные люди, утомляющие вас, работа или сосредоточенность на том, чего вам не хватает в жизни, а не на том, что у вас уже есть. Когда вы оказываетесь в трудной ситуации, она становится главной причиной утечки вашей природной энергии. Попробуйте сделать небольшие шаги для урегулирования проблем, либо решая их по одной, либо, если это невозможно, меняя свое отношение к ним. Например, если вам не нравится ваша работа, напомните себе, что вы можете развлекаться в выходные и отправляться в отпуск в интересные места. Если в вашей жизни есть человек, который забирает вашу энергию, попробуйте сторониться его или свести к минимуму время взаимодействия с ним. Это нереально? Тогда скажите «спасибо», что он научил вас терпению и помогает совершенствоваться.

15. Поставьте себя на первое место

У вас могут быть обязательства перед семьей, друзьями, на работе, но время от времени нужно выделять в своем графике время на себя любимого. Когда вы не находитесь на пике формы, у вас нет достаточной энергии и силы духа, чтобы сделать все необходимое для успеха. Я никогда не чувствовала себя виноватой, уделяя время собственной персоне. Я регулярно позволяю себе посмотреть телевизор или фильм, встретиться с друзьями или отправиться на длительную прогулку. Я знаю, что, когда у меня на душе хорошо и спокойно, я могу отдать всю себя своим друзьям, пациентам и работе. А самое главное – я способна сделать максимум и для себя самой, быть своим наилучшим вариантом. Это не эгоизм; это самый большой подарок, какой вы можете преподнести себе и близким.

16. Откажитесь от вредного

Я убедилась на собственном здоровье, что до тех пор, пока я не сократила резко все вредное, «полезное» не получало шанса проявить свою полную силу. Позвольте привести пример. Я пью соки уже много лет, то есть потребляю овощей и фруктов больше, чем «пятерку в день», также я принимаю многочисленные добавки. Тем не менее сначала я не ощущала всей их пользы. Легко сказать, что «полезный» продукт не работает. Только исключив вредную пищу, я почувствовала разницу. Я отказалась от сахара, снизила потребление пшеницы и молочных продуктов и стала чувствовать себя намного лучше. Такова жизнь. Если вы сможете придерживаться правила 70/30 и в течение 4–5 дней в неделю «чисто питаться», вы *обязательно* заметите изменения.

17. Вы – это вы, даже если ведете здоровый образ жизни

Многое в нас тесно связано с тем, как мы общаемся. Мне потребовалось много времени для осознания того факта, что можно получать удовольствие и быть здоровым одновременно. Возможно, вы думаете, будто без пяти спиртных напитков на вечеринке вы уже будете не вы или друзья назовут вас скучным, если вы бросите курить, начнете есть здоровую пищу и откажетесь от жареного картофеля. Вы останетесь собой, но будете лучшей версией самого себя. Здоровый не значит скучный. На самом деле вы получите столько энергии, что станете самым интересным человеком в зале, с алкогольным напитком или без него.

18. Чему вы больше всего сопротивляетесь?

Однажды я слышала, как один коллега рассказывал о том, что он часто повторяет своим пациентам: они должны подумать, чему сопротивляются больше всего, так как именно это принесет наибольшую пользу их здоровью и благополучию. Я абсолютно согласна с этим утверждением.

Подумайте об этом. Чему вы больше всего сопротивляетесь, даже зная, что это очень полезно для вас?

Для меня это были упражнения и более ранний подъем. Питание у меня правильное, я принимаю добавки и хорошо управляю стрессом, но часто нахожу предлог, чтобы не пойти в тренажерный зал, и предпочитаю по утрам поваляться в постели. Мне нравится внушать себе, что, поскольку мой организм получает полезную пищу и добавки, частые упражнения ему не нужны. Однако я знаю, что это не совсем так (см. пункт 10). В глубине души я понимаю – это единственное, что может кардинально изменить мое здоровье в лучшую сторону. Однако я говорю себе, что у меня нет на это времени, потому что прекрасно представляю, как трудно будет начать и сколько труда придется вложить, чтобы прийти в форму!

Поэтому важно быть честным с самим собой касательно того, чего вы избегаете и почему. Хотите повысить энергию и достичь подлинного здоровья и благополучия? Значит, нужно сделать то, чего вы хотите меньше всего. Чему ВЫ сопротивляетесь? Именно это принесет вам максимальную пользу. Этот ответ можно применить практически к любому аспекту вашей жизни, и решение повлечет серьезные изменения в ней. Если вы почерпнете из этой книги лишь какую-то одну мысль, то это – она.

19. Регулярно проводите трехнедельную программу очищения

Всякий раз, когда вы ощущаете сильную усталость или вялость или позволили себе много лишнего, устраивайте трехнедельное очищение, чтобы улучшить метаболизм и получить прилив энергии. Я бы рекомендовала выполнять программу хотя бы раз в полгода. Если вы чувствуете себя утомленным или больным, считаете, что нужно немного

взбодриться, организуйте себе неделю «чистого питания» – одну из трех недель моей программы.

20. Заручитесь поддержкой

Невероятно трудно не сойти с дистанции и вести здоровый образ жизни, если у вас нет поддержки. Любопытно, но часто именно самые близкие люди сбивают нас с пути. Нет, им не наплевать на нас, просто они порой бывают консервативны и опасаются, что, изменив свой образ жизни, вы изменитесь и сами или не будете питать к ним тех же чувств, что и раньше. Когда вы не можете найти поддержку у себя дома, подружитесь с теми, кто поможет вам в вашем новом поиске здорового образа жизни, или вступите в интернет-сообщество вроде тех, что я веду для своих клиентов. Вот почему люди, которые посещают группы похудения, зачастую добиваются более успешного результата по сравнению с теми, кто пытается худеть в одиночку. Найдите хотя бы одного человека, который поддержит вас, и подстегивайте друг друга, празднуя победы и утешая в случае ошибки. Если вы не можете встретиться лично, звоните и пишите, это тоже полезно. Когда вы будете знать, что есть кто-то, кто всегда может помочь, ваша решимость добиться успеха укрепится, а результаты улучшатся.

21. Главное – последовательность

Я ездила за границу в санатории для детоксикации, тратила кучу денег, ела исключительно полезную пищу и выполняла упражнения как сумасшедшая, а затем приезжала домой и возвращалась к своей обычной жизни. Я поняла, что бессмысленно правильно себя вести и питаться одну неделю, а остальные 51 есть картофель фри. В этом нет никакой пользы для здоровья. Главное – последовательность. Попробуйте вносить небольшие изменения *каждый день*, и это обязательно благоприятно скажется на здоровье.

22. Организуйте себе чистое питание хотя бы два-три дня в неделю

Лучший способ сохранить здоровье и хорошее самочувствие – два или три дня в неделю «чисто питаться», – хотя предпочтительнее четыре-пять дней, если вы действительно хотите добиться потрясающих результатов. Это даст организму время для восстановления от любого расстройства, вызванного, к примеру, молочными продуктами, пшеницей или обработанными продуктами и напитками. Постоянная, ежедневная, без перерыва, их атака на наше тело означает, что организм никогда не получает возможности полностью исцелиться, а это может привести к воспалительным процессам и затем – к заболеваниям. Чистое питание несколько дней в неделю, предпочтительно идущих подряд, дает шанс на восстановление и отдых организма.

23. Научитесь готовить и покупайте местные продукты

Трудно узнать, что именно содержится в готовой пище, покупаемой в магазине или ресторане. Нечестность производителей – реальная проблема, и мы можем быть не осведомлены до конца, что за мясо лежит на нашей тарелке, качественная ли рыба в аппетитном пироге; были даже претензии, будто в некоторых пакетированных соках (например, апельсиновом и яблочном) вместо настоящего сока содержится сахарный сироп. Или, к примеру, оливковое масло, кофе, мед и шафран – тоже могут быть не столь натуральны, как указано производителями на этикетке. Чтобы быть уверенными в качестве того, чем вы питаетесь, покупайте продукты у местных производителей, ведь тогда у вас появится возможность расспросить их о том, что содержится в приобретаемых вами товарах.

Научитесь готовить здоровые и питательные версии своих любимых блюд. Так вы всегда сможете есть приятную и вкусную пищу и не чувствовать себя виноватым или не беспокоиться о том, что вы отправляете в свой организм.

24. Когда все идет прахом, отряхнитесь и начните сначала

Идеальных людей не существует, и мы часто бываем слишком строги к себе. В современной жизни трудно придерживаться плана здорового питания, если он вам чужд. Напомните себе – *мы все просто извлекаем максимальную пользу из того, что имеем на данный момент*. Вместо того чтобы бичевать себя, просто помните, все мы люди и время от времени совершаем ошибки. Просто начните все заново. Если вы оступились недавно или злоупотребили чем-либо не слишком полезным, выберите неделю для чистого питания или снова пройдите трехнедельную программу очищения.

Надеюсь, эта книга помогла вам понять, что хорошее здоровье и благополучие гораздо доступнее, чем вам казалось, и что существуют профессионалы, которые могут подсказать вам, как можно чувствовать себя лучше, способные направлять вас на этом пути.

Желаю вам самого крепкого здоровья и счастья. Пусть у вас всегда будет столько энергии, сколько вам нужно для того, чтобы наслаждаться жизнью!

Рекомендованная литература

Atkinson, Mark. *The Mind-Body Bible* (London: Piatkus, 2007).

Barnouin, K., Freedman, R. *Skinny Bitch* (Philadelphia: Running Press, 2005).

Carr, Kris. *Crazy Sexy Diet: Eat Your Veggies, Ignite Your Spark, and Live Like You Mean It* (Connecticut, Skirt! 2011).

Corrett, N., and Edgson, V. *Honestly Healthy: Eat with your body in mind, the alkaline way* (London, Jacqui Small LLP, 2012).

Gluck, M., Dr and Edgson, V. *It Must Be My Hormones* (London: Penguin, 2010).

Lipman, Frank. *Revive!: End Exhaustion & Feel Great Again* (London, Hay House, 2012).

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

Pinnock, D. *The Medicinal Chef: Eat Your Way to Better Health* (London, Quadrille Publishing Ltd, 2013).

Reiss, Uzzi. *The Natural Superwoman: The Scientifically Backed Program for Feeling Great Looking Younger, and Enjoying Amazing Energy at Any Age* (New York, Avery Publishing Group, 2008).

Robbins, John. *Healthy at 100: The Scientifically Proven Secrets of the World's Healthiest and Longest-Lived Peoples* (New York, Ballantine Books, 2008).

Somers, Suzanne. *I'm Too Young for This!: The Natural Hormone Solution to Enjoy Perimenopause* (New York, Harmony, 2013).

Junger, Alejandro. *Clean: The Revolutionary Program to Restore the Body's Natural Ability to Heal Itself* (London, HarperOne, 2012). Русское издание: Юнгер Алехандро. Clean Революционная диета омоложения. М.: Эксмо, 2012.

Moritz, Andreas. *The Liver and Gallbladder Miracle cleanse* (Berkeley: Ulysees Press, 2009). Русское издание: Мориц Андреас. Удивительное очищение печени. Мн.: Попурри, 2012.

Penman, D., Dr, and Williams, M. Prof. *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World* (London: Little, Brown, 2011). Русское издание: Пенман Дэнни, Уильямс Марк. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. М.: Манн, Иванов и Фербер 2014.

Добавки: авторитетные источники, которыми я пользуюсь регулярно

Bionutri Supplements – <http://www.bionutri.co.uk>. Я регулярно применяю Escodophilus, Escobalance и Ecogest для лечения синдрома повышенной кишечной проницаемости и устранения грибковых бактерий.

Higher Nature – <http://www.highernature.co.uk>. Эта компания производит хорошие качественные добавки, их диапазон варьируется от поливитаминов до специфических добавок, помогающих поддерживать здоровье волос, кожи, костей, иммунной системы и т. д.

Nutri Supplements – <http://www.nutri-online1.co.uk>. Nutri – это бренд высококачественных добавок; кроме того, компания проводит тренинги и курсы для врачей. Она производит коктейли, называемые «медицинскими заменителями пищи», добавки для надпочечников и высококачественные комплексы витаминов, минералов и добавок из рыбьего жира.

Planet Health – <http://uk.planethealth.com.au> – спирулина и другие добавки хорошего качества.

Revital – <http://www.revital.co.uk> – качественные добавки самого разного свойства.

Spatone – мягкая по своему действию добавка железа с меньшим количеством побочных эффектов для желудка и кишечника.

Genova Diagnostics – <http://www.gdx.net> и <http://nelsonsnaturalworld.com> – анализы на кандидоз, синдром повышенной кишечной проницаемости, паразиты и бактерии в кишечнике и адреналиновую усталость.

Йога и психическая вовлеченность (Осознанность)

Brown, Christine. The Yoga Bible (London, Godsfield Press, 2009).

Fraser, Tara. The Easy Yoga Workout (London, Watkins Publishing LTD, 2010).

Headspace – <http://www.getsomeheadspace.com> – бесплатное приложение для ежедневной медитации.

Kabat-Zinn, John. Guided Mindfulness Meditation, аудио CD (Louisville, Sounds True Inc 2005).

Майя Файнс: <http://www.mayaspace.com>.

Simply Yoga – бесплатное приложение с 20-, 40– и 60-минутными тренировками, которые можно смотреть на смартфоне с системой Android или на планшетном компьютере.

The British Wheel of Yoga – <http://www.bwy.org.uk> – ресурс, где можно много узнать о йоге и поискать тренеров в Великобритании.

Yoga Journal – <http://www.yogajournal.com> – интернет-ресурс, где описаны разные позы и комплексы упражнений.

Благодарности

Мне очень повезло, что я пользуюсь поддержкой невероятно широкого круга людей – семьи, друзей и коллег. Рада, что мы с моей сестрой Заирой, повзрослев, стали такими подругами, и я наконец обрела брата в лице Стивена.

У меня есть отличные друзья, они – действительно «семья», которую я сама себе выбрала. Теми Одетойинбо, Мартин Эдвардс, Гарет Куз-Рис – вы моя опора, я люблю вас. Спасибо за все, что вы для меня делаете, и за то, что терпите меня, когда я невыносима! Другие мои друзья и близкие, которые поддержали меня в процессе создания этой книги, – это команда REPC/Fight Club, Сара Лэйн, Линдси Миллворд, Люси Джеймс, Йен Коллингз и Тони Муньос, а также Анжела Двайер: спасибо за то, что были со мной в тот день, когда я открыла для себя интегративную медицину и выбрала свой путь. Всем остальным друзьям, которых я не в состоянии здесь перечислить: это не значит, что я люблю вас меньше, я благодарна, что вы есть в моей жизни.

Мои партнеры по бизнесу Шерил Басс из I AM WOMAN, Кэтрин Роджерс Радха Вайас, Шейла Блит, Сара Тай и все сотрудники redheadPR и особенно Элизабет Иннисс, которые поддерживали меня на каждом этапе создания книги.

Что касается людей, которые помогли мне в области интегративной медицины, – моим вдохновителем стал доктор Марк Аткинсон, чья книга привела меня в эту сферу. У меня были прекрасные наставники, но особую благодарность хочу выразить докторам Розе Дэниэл, Венди Деннинг и Марион Глюк и всей команде Marion Gluck Clinic. Также спасибо моим наставникам в сфере семейной медицины – докторам Робу Моргану и Хуву Мэйсону.

Благодарю Фиону Харрольд, Сэма Джексона и Джастина Тейлора и всех сотрудников Ebury Publishing за предоставленную мне возможность донести свои мысли миру.

Наконец, спасибо Расселу Брэнду и Ноэлю Галлахеру за то, что веселили меня и придавали мне силы, когда это было нужно. Ваше творчество вдохновляло меня так, что вы и представить себе не можете.

Об авторе

Сохэр Рокед, семейный доктор со специализацией в интегративной медицине, – один из ведущих врачей с таким профилем в Великобритании. Доктор Рокед обладает обширными знаниями методов как традиционной, так и холистической медицины и сочетает эти два направления ради достижения наилучшего результата для здоровья ее пациентов. Она училась в Британском колледже интегративной медицины у специалистов из Великобритании, Австралии и США. Благодаря опыту работы в британской системе здравоохранения она поняла, чего не хватает традиционной медицине – подробных советов по правильному питанию и образу жизни – и как помочь людям научиться контролировать собственное самочувствие. Она продолжает изучать обе эти сферы, чтобы обеспечить своим пациентам комплексный подход к здоровью.

notes

В России такие анализы можно сдать в специализированных лабораториях. – *Прим. ред.*

В Великобритании – это общественная служба, куда граждане обращаются за бесплатной консультацией по юридическим и административным вопросам. В России консультации по вопросам управления долговыми обязательствами можно получить в различных юридических центрах. – *Прим. пер.*

Роман, в котором рассматриваются различные психологические и духовные идеи, уходящие корнями в древневосточные традиции и мистицизм.

Выражение «уловка-22» впервые употребляется в романе Джозефа Хеллера и означает «безвыходное положение».

Рассел Брэнд – британский юморист, актер, телеведущий и писатель. – *Прим. ред.*

Некоммерческая организация с головным офисом в Вашингтоне (США), занимающаяся в числе прочего, исследованиями содержания токсинов в продуктах и их влияния на здоровье человека.

Высококалорийная пища, не требующая приготовления, и содержащая множество вредных веществ – сахара, соли, добавок, насыщенных жиров, канцерогенов (чипсы, шоколадные батончики, картошка фри, гамбургеры и т. п.).

Эффект, при котором после кратковременной диеты вес не только возвращается, но и значительно увеличивается. – *Прим. пер.*

Mark Fenske, Jeff Brown, The Winner's Brain: 8 Strategies Great Minds Use to Achieve Success.

Бейонсе Ноулз – знаменитая американская певица, музыкальный продюсер, актриса; родилась в 1981 г. – *Прим. пер.*

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

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

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-cancer-given-clear-swapping-red-meat-dairy-products-10-fruit-veg-day.html>.

http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2009/press.html.

Благодарю доктора Марка Аткинсона за разрешение использовать его тест:
www.drmarkatkinson.com.

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

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>.

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

NHS Choices – Live Well. 10 Medical Reasons for Feeling Tired
<http://www.nhs.uk/Livewell/tiredness-and-fatigue/Pages/medi-cal-causes-of-tiredness.aspx>.

NHS

Choices

online

–

Fibromyalgia

<http://www.nhs.uk/Conditions/Fibromyalgia/Pages/Introduction.aspx>.

NHS Choices online – Chronic Fatigue Syndrome, <http://www.nhs.uk/Conditions/Chronic-Fatigue-Syndrome/pages/introduction.aspx>.

Shrivastava, A., Tiwari, M., Sinha, R. A., et al. 'Molecular iodine induces caspase-independent apoptosis in human breast carcinoma cells involving the mitochondria-mediated pathway.' *Journal of Biological Chemistry*, 14 Jul 2006; 281 (28): 19762–19771.

Eskin, B. A., Grotkowski, C. E., Connolly, C. P., Ghent, W. R. 'Different tissue responses to iodine and iodide in rat thyroid and mammary glands.' *Biological Trace Element Research*, Jul 1995; 49 (1): 9–19.

Fazio, S., Palmieri, E. A., Lombardi, G., Biondi, B. 'Effects of thyroid hormone on the cardiovascular system.' *Recent Progress in Hormone Research*, 2004; 59: 31–50.

Abnet, C. C., Fan, J. H., Kamangar, F., et al. 'Self-reported goiter is associated with a significantly increased risk of gastric noncardia adeno-carcinoma in a large population-based Chinese cohort.' *International Journal of Cancer*, 15 Sept 2006; 119 (6): 1508–1510.

Golkowski, F., Szybinski, Z., Rachtan, J., et al. 'Iodine prophylaxis – the protective factor against stomach cancer in iodine deficient areas.' *European Journal of Nutrition*, Aug 2007; 46 (5): 251–256.

Atkinson, Mark Dr. *The Mind – Body Bible* (London: Piatkus, 2007).

www.adrenalfatigue.org

Yang, G., et al. 'Treatment of Allergic Rhinitis with Probiotics: An Alter-native Approach.' North American Journal of Medical Science, Aug 2013; 5 (8): 465–468.

Daniells, S. 'Kefir ingredients could help food allergies.' Oct 2006, NUTRA ingredients.com
<http://www.nutraingredients.com/Research/Kefir-ingredients-could-help-food-allergies>.

Marsden, Kathryn. *Good Gut Bugs* (London: Piatkus, 2010).

Kang, E., et al. 'The Effect of Probiotics on Prevention of Common Cold: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial Studies.' *Korean Journal of Family Medicine*, 2013; 34 (1): 2–10.

Gillespie, David. *Sweet Poison: Why Sugar Makes Us Fat* (London: Penguin, 2013).

Scarborough, P., et al. 'The economic burden of ill health due to diet, physical inactivity, smoking, alcohol and obesity in the UK: an update to 2006–07 NHS costs.' *Journal of Public Health (Oxf)*, Dec 2011; 33 (4): 52735. doi: 10.1093/pubmed/fdr033. Epub 2011.

Stanhope, K. L. 'Role of fructose-containing sugars in the epidemics of obesity and metabolic syndrome.' *Annual Review of Medicine*, 2012; 63: 32943. doi: 10.1146/annurev-med-042010-113026. Epub 2011. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22034869>.

Lustig, Robert Dr. *Fat Chance: The Bitter Truth About Sugar* (London: Fourth Estate, 2013).

Burdakov, et al. 'Activation of central orexin/hypocretin neurons by dietary aminoacids'. Neuron, 2011.

Yudkin, John. *Pure, White and Deadly: How Sugar is Killing Us and What We Can Do to Stop It*. (London: Penguin, 2012).

Keys, Ancel. The Seven Countries Study, <http://www.epi.umn.edu/cvdepi/study.asp?id=12>.

Malhotra, Aseem. 'Saturated fat is not the major issue.' *British Medical Journal*, 2013; 347 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.f6340> (22 October 2013).

Lê, K. A., et al. 'Fructose overconsumption causes dyslipidemia and ectopic lipid deposition in healthy subjects with and without a family history of type 2 diabetes.' *American Journal of Clinical Nutrition*, Jun 2009; 89 (6): 1760–1765. doi: 10.3945/ajcn .2008.27336. Epub 2009 Apr 29. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19403641>.

Williams, Rhiannon, et al. 'Adaptive sugar sensors in hypothalamic feeding circuits.' Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America <http://www.pnas.org/content/105/33/11975.full>.

Nettleton, J. A., et al. 'Diet soda intake and risk of incident metabolic syndrome and type 2 diabetes in the multi-ethnic study of atherosclerosis (MESA).' American Diabetes Association Diabetic Care Journal. <http://care.diabetesjournals.org/content/32/4/688>.

Lenoir, H., et al. 'Intense sweetness surpasses cocaine reward.' PLOS One, 2007
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17668074>.

Scientific Committee in Food, 2000. Opinion of the SCF on the Risk Assessment of dioxins and dioxin-like PCBs in Food. European Commission, Health Cons Prot Dir Gen, Bruxelles.

Ha, M. H., et al. 'Association between serum concentrations of persistent organic pollutants and self-reported cardiovascular disease prevalence: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 1999–2002.' *Environmental Health Perspectives*, Aug 2007; 115 (8): 1204–1209.

Ha M. H., et al. 'Association between serum concentrations of persistent organic pollutants and prevalence of newly diagnosed hypertension: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 1999–2002.' *Journal of Human Hypertension*, Apr 2009; 23 (4): 274–286.

Smink, A., et al. 'Exposure to hexachlorobenzene during pregnancy increases the risk of overweight in children aged 6 years'. *Acta Paediatrica*, 2008; 97: 1465–1469.

Schell, L. M., et al. 'Pollution and human biology.' *Annals of Human Biology*, June 2010; 37 (3): 347–366.

Lee, D. H., et al. 'A strong dose-response relation between serum concentrations of persistent organic pollutants and diabetes'. Результаты из: National Health and Examination Survey 1999–2002. Diabetes Care, 2006.

Лабораторные анализы на CO₃: Metametrix – www.metametrix.com. Pacific Toxicology – www.pactox.com. NMS reference labs – www.nmslab.com. Rocky Mountain Analytical – www.rmalab.com.

Lee, D. H., et al. 'Serum GGT predicts non-fatal myocardial infarction and fatal coronary heart disease among 28,838 middle-aged men and women.' *European Heart Journal*, 2006; 27: 2170–2176.

Lee, D. H., et al. 'GGT and diabetes – a four-year follow-up study.' *Diabetologia*, Mar 2003; 46(3):359–364.

Lee, D. H., et al. 'Can persistent organic pollutants explain the association between serum GG1 and type 2 diabetes?' *Diabetologia*, March 2008; 51 (3): 402–407.

Lu C., et al. 'Dietary intake and its contribution to longitudinal organo-phosphorus pesticide exposure in urban/suburban children.' *Environmental Health Perspectives*, Apr 2008; 116 (4): 537–542.

Oyebode, O., Gordon-Dseagu, V., Walker, A., Mindell, J. S. 'Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data.' *Journal of Epidemiology and Community Health*. Опубликовано на сайте: March 2014. <http://jech.bmj.com/content/early/2014/03/03/jech-2013-203500.abstract?sid=37308e66-df0a-4277-89c5-8917a1d18dab>.

‘Britons spend more money on chocolate than any other country in Europe. Daily Telegraph, 8 Oct 2009. <http://www.telegraph.co.uk/finance/newsbysector/retailandconsumer/6272067/Britons-spend-more-on-chocolate-than-any-country-in-Europe.html>.

‘Takeaway U. K.: Average Brit is now spending £1,320 a year on fast food buying 12 meals every month.’ Mail Online, 5 Apr 2013. <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2303861/Takeaway-UK-Average-Brit-spending-1-320-year-fastfood-buying-12-meals-month.html#ixzz2zZK8HWjN>.

Epstein, Samuel, *So What's In Your Milk?* (Indiana: Trafford Publishing, 2006).

Barnouin, K., Freedman, R. *Skinny Bitch* (Philadelphia: Running Press, 2005).

Butler, G., Stergiadis, S., Seal, C., et al. 'Fat composition of organic and conventional retail milk in northeast England.' *Journal of Dairy Science*, Jan 2011, 2 (1): 24–36.

Bell, J. G., et al. 'Dioxin and dioxin-like polychlorinated biphenyls (PCBs) in Scottish farmed salmon (*Salmo salar*): effects of replacement of dietary marine fish oil with vegetable oils'. *Aquaculture*, January 2005, Volume 243, Issues 1–4, 305–314.

http://preventdisease.com/news/12/032012_Why-80-Percent-of-People-Worldwide-Will-Soon-Stop-Eating-Wheat.shtml.

Shepherd, S. J., et al. 'Dietary triggers of abdominal symptoms in patients with irritable bowel syndrome: randomized placebo-controlled evidence.' *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, Jul 2008; 6 (7): 765–771.

Food, Inc., документальный фильм 2009 г., режиссер Роберт Кеннер.

Smith-Spangler, C., et al. 'Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives?: a systematic review.' *Annals of Internal Medicine*, Sept 2012, Volume 157, Number 5.

Ebbeling Cara, 'Effects of dietary composition on energy expenditure during weight-loss maintenance.' Journal of the American Medical Association, 2012.

Cheng, B., et al. 'Coffee components inhibit amyloid formation of human islet amyloid polypeptide in vitro: possible link between coffee consumption and diabetes mellitus.' *Journal of Agricultural & Food Chemistry*, Dec 2011, 59 (24): 13147–13155.

Ponte, M., et al. 'Coffee drinking associated with lower risk for alcohol-related liver disease.' *Archives of Internal Medicine*, 2006; 166: 1190–1195.

Chuanhai, Cao, et al. 'High blood caffeine levels in MCI linked to lack of progression to dementia.' *Journal of Alzheimer's Disease*, 29 (2012): 1–14.

Lucas, M., et al. 'Coffee, caffeine, and the risk of completed suicide: results from three prospective cohorts of American adults.' *World Journal of Biological Psychiatry*, July 2013.

Costill, D. L., et al. 'Effects of caffeine ingestion on metabolism and exercise performance.' *Medicine and Science in Sports*, 1978; 10 (3): 155–158.

Davy, B. M., et al. 'Water consumption reduces energy intake at a breakfast meal in obese older adults.' *Journal of the American Dietetic Association*, July 2008, Volume 108, Issue 7, 1236–1239.

Chalder, T., et al. 'Development of a Fatigue Scale', *Journal of Psychosomatic Research*, 1993
Volume 37, Number 2, 147–153.

Vallejo, F., et al. 'Phenolic compound contents in edible parts of broccoli inflorescences after domestic cooking.' *Journal of the Science of Food and Agriculture*, Nov 2003, Volume 83, Issue 14, 1511–1516.

Healthy Eating: A Guide to the New Nutrition, специальный доклад медицинского факультета Гарвардского университета.

Brown, Jeff, Fenske, Mark. *The Winner's Brain: 8 Strategies Great Minds Use to Achieve Success* (Cambridge, Mass: Da Capo Press, 2010).

Cohen, S., et al. 'Sleep habits and susceptibility to the common cold.' *Archives of Internal Medicine*, 2009; 169 (1): 62–67.

Axelsson, J., et al. 'Beauty sleep: experimental study on the perceived health and attractiveness of sleep deprived people.' *British Medical Journal*, 2010; 341: c6614.

Kripke D. F., Langer R. D., Kline L. E. 'Hypnotics' association with mortality or cancer: a matched cohort study.' *British Medical Journal Open*, 2012; 2: e000850 DOI: 10.1136/bmjopen-2012-00085.

Lazarus, R., Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing, 1984).

Epel, E. S., Lin, J., Dhabhar F. S., Wolkowitz, O. M., et al. 'Dynamics of telomerase activity in response to acute psychological stress.' *Brain, Behavior, and Immunity*, May 2010, 24 (4): 531–539. Doi:10.1016/j.bbi .2009.11.018. PMC 2856774. PMID 20018236.

Irwin, M. 'Psychoneuroimmunology of depression: clinical implications.' *Brain, Behavior, and Immunity*, 2002; 16: 1–16.

Eremin, O. 'Immuno-modulatory effects of relaxation training and guided imagery in women with locally advanced breast cancer undergoing multimodality therapy: a randomised controlled trial.' *The Breast* 18, 2009; 17–25.

Courtney R., Cohen M., Van Dixhoorn J. 'Relationship between dysfunctional breathing pattern and ability to achieve target heart rate variability with features of "coherence" during biofeedback.' *Alternatives to Therapies in Health and Medicine*, May – June 2011; 17 (3): 38–44.

Mental Health Foundation: Up and Running? Доклад, март 2005.

World Health Organization; Global Recommendations on Physical Activity for Health
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en.

<http://www.simplydivinerelationshiptraining.com>

www.emofree.com

<http://www.sciencedaily.com/releases/2011/03/110301122156.htm>

Bennett, M., Lengacher, C. 'Humor and Laughter May Influence Health: III. Laughter and Health Outcomes, Indiana State University College of Nursing and University of South Florida.' *eCAM* 2008; 5 (1): 37–40.

Umberson, D., Montez, J. K. 'Social Relationships and Health: A Flash-point for Health Policy.'
Journal of Health and Social Behaviour, 2010; 51.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150158/>.

Robbins, John. *Healthy at 100: The Scientifically Proven Secrets of the World's Healthiest and Longest-Lived Peoples* (New York: Ballantine Books, 2008).

‘High dose vitamin and mineral supplements in the UK.’ Food Standard Agency, Dec 2006
<http://www.food.gov.uk/science/research/surveillance/fsisbranch2006/fsis1206#.Us3IqBaCbzI>.

Scheer, Roddy and Moss, Doug. 'Dirt poor: have fruit and vegetables become less nutritious?'
Scientific American, Energy and Sustainability Issue, Apr 2011.

Grodstein, F., et al. 'Long-term multivitamin supplementation and cognitive function in men: a randomized trial.' *Annals of Internal Medicine*, Dec 2013; 159 (12): 806–814.

Lamas, G., et al. 'Oral high-dose multivitamins and minerals after myocardial infarction: a randomized trial.' *Annals of Internal Medicine*, Dec 2013; 159 (12): 797–805.

Fortmann, S., et al. 'Vitamin and mineral supplements in the primary prevention of cardiovascular disease and cancer: an updated systematic evidence review for the US Preventative Services Task Force.' *Annals of Internal Medicine*, Dec 2013; 159 (12): 824–834.

Michels, Alexander, and Frei, Balz. 'Myths, artifacts, and fatal flaws: identifying limitations and opportunities in vitamin C research.' *Nutrients*, 2013; 5 (12): 5161.

Brasky, T. M., et al. 'Plasma phospholipid fatty acids and prostate cancer risk in the SELECT trial.' Journal of The National Cancer Institute, August 2013.

Szymanski, K. M., et al. 'Fish consumption and prostate cancer risk: a review and meta-analysis.' *American Journal of Clinical Nutrition*, Nov 2010; 92 (5): 1223–1233.

Rundle, A., et al. 'Obesity and future prostate cancer risk among men after an initial benign biopsy of the prostate.' *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention*, Apr 2013.

Barton, D. L., et al. Pilot study of *Panax quinquefolius* (American ginseng) to improve cancer-related fatigue: a randomized, double-blind dose-finding evaluation. *Support Care Cancer*, Feb 2010; 8 (2): 179–187.

Women's Health Initiative Study 2002 – <http://www.nhlbi.nih.gov/news/press-releases/2002/nhlbi-stops-trial-of-estrogen-plus-proges-tin-due-to-increased-breast-cancer-risk-lack-of-overall-benefit.html>.

Wang, C., et al. 'Low testosterone associated with obesity and the metabolic syndrome contributes to sexual dysfunction and cardiovascular disease risk in men with type 2 diabetes.' *Diabetes Care*, Jul 2011, Volume 34, Number 7, 1669–1675.