

Джейкоб Тейтельбаум

ВЕЧНО УСТАВШИЙ

Как справиться
с синдромом хронической
усталости



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
----------------	----

Часть I

Энергетический кризис организма

Глава 1. Почему мы испытываем энергетический кризис	17
Глава 2. Что такое синдром хронической усталости и фибромиалгия?	26
Глава 3. Составляем индивидуальный план лечения	51

Часть II

Восстановление энергии

Глава 4. С — сон	61
Глава 5. Г — гормоны	88
Глава 6. И — инфекции	128
Глава 7. П — питание	160
Глава 8. У — упражнения	188

Часть III

Избавление от боли

Глава 9. Природные и медикаментозные средства обезболивания	201
Глава 10. На что еще следует обратить внимание	225
Глава 11. Неужели я сумасшедший?	238
Глава 12. Как избавиться от лишнего веса	246
Глава 13. Выбор врача и лабораторные анализы	251
 Заключение	 257
Приложения	260
Благодарности	267

ВВЕДЕНИЕ

Вы готовы снова ощутить себя полным сил и энергии? Это не так уж сложно!

Большинство людей жалуются, что у них недостаточно жизненных сил. Часто ли вам доводится встречать тех, кому энергии хватает на все и даже с избытком? Так вот, я из их числа. Но так было не всегда.

В 1975 году у меня развились синдром хронической усталости (СХУ) и синдром фибромиалгии (СФ), хотя формально в те времена у этих синдромов еще не было названия. Вылетев с медицинского факультета, я почти год бродяжничал и ночевал в парках. Но пока я вынужден был вести такой образ жизни, случилось нечто удивительное. Общение с огромным числом врачей из самых разных областей помогло мне понять, что я должен сделать, чтобы избавиться от своих недугов и вернуться к учебе. Количество врачей, которых я за это время встретил, было таково, что над моей скромной лавочкой в парке вполне могла бы висеть вывеска «Медицинский факультет для бездомных»! Полученный опыт настолько вдохновил меня, что на протяжении последних 37 лет я изучаю этот вопрос.

Поэтому, ощущаете ли вы обычную повседневную усталость и просто хотите немного подзарядиться, или у вас синдром хронической усталости и фибромиалгия, а значит, вам необходима интенсивная терапия для преодоления энергетического кризиса, — эта книга для вас. Вы узнаете, как значительно повысить свой уровень энергии с помощью метода СГИПУ. Название метода — это аббревиатура из начальных букв пяти ключевых слов: сон, гормоны, инфекции, питание и упражнения*.

Чтобы забыть о проблемах с энергией, большинству людей, испытывающих не более чем повседневную усталость, вполне достаточно следовать нескольким простым советам в каждой из обозначенных пяти областей. Каждую главу, посвященную отдельной области нашей методики, мы будем начинать именно с таких основных рекомендаций. А завершать — интенсивной терапией СГИПУ, предлагающей более серьезные варианты лечения для людей с выраженными признаками синдрома хронической усталости и фибромиалгии. Результаты наших опубликованных исследований свидетельствуют о том, что предлагаемые приемы помогают повысить уровень энергии на 91%.

По мере того как стремительно росло число научных исследований, посвященных СХУ/СФ (эти две аббревиатуры на протяжении всей книги будут кратко обозначать «синдром хронической усталости» и «синдром

* В английской версии полное название метода (Sleep, Hormonal support, Infections, Nutrition, Exercise) складывается в аббревиатуру SHINE, что значит «свети». *Прим. ред.*

фибромиалгии»), увеличивалось в объеме и каждое переиздание моей ранее опубликованной книги *From Fatigued to Fantastic!* Последнее из них в четыре раза превышало объем первого издания книги, написанной за 18 лет до этого! Кто-то из читателей оценил глубину ее содержания, но кто-то посчитал слишком заумной, и я получил огромное количество просьб написать по-настоящему простую и легкодоступную версию книги. Моя жена Лори почти десять лет поддерживала и вдохновляла меня, пока я решал эту задачу.

Эта книга для тех, кто хочет понять суть вынесенных в ее заглавие заболеваний и узнать, как вернуться к нормальному ритму жизни. И вы действительно узнаете все, что вам нужно, чтобы чувствовать себя отлично.

Книга, которую вы держите в руках, полезна и тому, у кого нет СХУ/СФ, но есть желание ощущать себя более энергичным.

ЧАСТЬ I

Энергетический кризис организма

ГЛАВА 1

Почему мы испытываем энергетический кризис

Возможно, вы помните фильм-катастрофу 2000 года под названием «Идеальный шторм», где по сюжету несколько обстоятельств, сложившись воедино, вызвали мощнейший морской катаклизм, в котором погиб корабль. К сожалению, сегодня есть все условия для другого «идеального шторма» — настоящей эпидемии хронической усталости. Этому способствуют семь основных причин, которые объединились.

Вот главные факторы, способствующие снижению жизненного тонуса у людей.

1. Широко распространенный *дефицит питательных веществ*. 18% калорий в современном рационе приходится на сахар, еще 18% — на белую муку и различные насыщенные жиры. Практически половина нашего ежедневного меню лишена витаминов, минералов и других основных питательных элементов: ничего, кроме калорий. Таким образом, впервые за всю свою историю человечество

переживает эпоху высококалорийного неправильного питания, когда люди едят плохо, но при этом страдают от избыточного веса, ведь для производства энергии нашему организму необходимы десятки питательных элементов, без которых жиры и другие составляющие рациона не могут быть преобразованы в энергию. Как следствие, люди страдают и от избыточного веса, и от нехватки энергии.

2. *Недостаток сна.* Еще 130 лет назад, до момента изобретения Томасом Эдисоном электрической лампочки, средняя продолжительность ночного сна у людей составляла 9 часов. Сегодня, с телевизором, компьютером, другими технологическими преимуществами современной жизни и ее стрессами, продолжительность сна в среднем составляет 6 часов 45 минут в сутки. То есть организм современного человека получает на 30% меньше сна, чем это было когда-то.
3. *Чрезмерная нагрузка на иммунную систему.* В окружающем нас мире насчитывается более 85 000 новых химических веществ, появившихся относительно недавно, с которыми человек не имел дела большую часть своей истории. Все эти вещества незнакомы нашей иммунной системе, которая между тем должна определять, что делать с каждым из них. Одно это уже способно вызвать перегрузку иммунной системы. Добавьте сюда комплекс современных проблем, связанных с плохим усвоением

белков: пищевые ферменты разрушаются во время приготовления пищи, и в сочетании с «синдромом повышенной кишечной проницаемости»*, спровоцированным грибами рода *Candida* или другими инфекционными возбудителями, это приводит к тому, что пищевые белки попадают в кровь до того, как оказываются полностью переваренными. Организм начинает относиться к ним как к «захватчикам», стимулируя тем самым проявление пищевых аллергических реакций и истощая иммунную систему, что вызывает также значительный рост числа аутоиммунных заболеваний, подобных системной красной волчанке.

4. Помимо множества стрессов, с которыми вынуждена справляться иммунная система современного человека, *появление антибиотиков и H₂-блокаторов* (снижающих секрецию соляной кислоты в слизистой оболочке желудка) самым непосредственным образом повлияло на состав микрофлоры кишечника. В толстой кишке человека бактерий больше, чем клеток в остальном организме, но чрезмерное количество токсичных бактерий становится серьезной проблемой, которая может вызвать снижение энергетического потенциала человека. По этой причине сегодня так популярны пребиотики: они возвращают в организм «полезные» бактерии.

* Синдром повышенной кишечной проницаемости, или синдром дырявой кишки, характеризуется ослабленной мембраной кишечника, сквозь которую в кровь начинают проникать непереваренные макромолекулы. *Прим. перев.*

5. *Гормональный дисбаланс.* Важную роль в выработке энергии в организме и обеспечении его стрессоустойчивости играют щитовидная железа и надпочечники. Наиболее частой причиной проблем со щитовидной железой (аутоиммунный тиреоидит) и надпочечниками (хроническая кортикальная надпочечниковая недостаточность) является аутоиммунное заболевание, при котором организм принимает собственные железы за инородных «захватчиков» и начинает их атаковать. Высокий уровень стресса отрицательно влияет на надпочечники, участвующие в механизме контроля над ним. Повышенный стресс ведет и к подавлению главного центра гормонального контроля — гипоталамуса (это основной «автомат защиты цепи», речь о котором пойдет в следующей главе).
6. *Снижение физической активности и потребления солнечного света.* Иногда кажется, что в жизни многих современных людей единственные физические упражнения — это нажимание на педали автомобиля или кнопки пульта от телевизора. Это приводит к ухудшению физического состояния — детренированности. К ней добавляется недостаток потребления солнечного света, поскольку люди все меньше занимаются спортом на улице и не совсем верно следуют совету врачей избегать солнечных лучей, что вызывает повальный дефицит витамина D. Витамин D играет важную роль в регулировании иммунной функции, его нехватка — еще один

стресс для организма, выражающийся в снижении жизненного тонуса, провоцировании аутоиммунных заболеваний и повышении риска развития рака и инфекционных заболеваний.

7. *Повышенный повседневный уровень стресса.* Современный жизненный ритм очень сильно ускорен. Когда-то люди, чтобы отправить письмо, отдавали его в почтовую службу с доставкой на перекладных лошадях, и на получение ответа могла уйти не одна неделя. Сегодня, при наличии электронной почты, обмен письмами занимает несколько минут. Я еще помню старые добрые времена, когда девизом рекламных боссов с Мэдисон-авеню был *Sex sells* («Секс продает»). Сегодня их девиз — *Fear sells* («Страх продает»). Если раньше телевидение и вся остальная пресса делали ставку на романтику и юмор, то теперь кажется, что их целью стало напугать людей до полусмерти: вместо того чтобы сообщать о свежих событиях, СМИ изобретают «свежий кризис».

Впрочем, есть и хорошая новость! По мере того как каждое поколение сталкивается с новыми проблемами со здоровьем, люди находят и инструменты, помогающие с этими проблемами бороться. И наше поколение не исключение. Современная медицина может похвастаться множеством замечательных изобретений. А какая новость плохая? К сожалению, сейчас даже в медицине экономические интересы часто берут верх над здравым смыслом.

К счастью, знания — по-прежнему сила: благодаря этой книге вы узнаете, что вам необходимо, чтобы от- лично чувствовать себя уже сегодня!

Вызовы современного здравоохранения

Мой путь к профессиональной карьере врача был сло- жен и тернист, и на этом пути в моей жизни произошла весьма любопытная вещь. К моменту формального за- вершения учебы я предполагал: если у какой-то болезни есть определенная процедура лечения, то мне об этом рассказали на медицинском факультете. Разумеется, я от- давал себе отчет, что каждый врач должен заниматься не- прерывным самообразованием и быть в курсе последних новостей в профессиональной области. В то же время я был убежден, что если кто-то говорит о своих способно- стях эффективно справиться с «неизлечимым» заболева- нием, то этот человек — шарлатан.

Как оказалось, по поводу последнего я заблуждался.

Почти 35 лет изучая научную литературу, я был поражен результатами исследований, свидетельствующих, что природные средства часто действуют эффективнее, чем лекарственные препараты. К тому же у них, как правило, меньше побочных эффектов и цена на них гораздо ниже. Кроме того, я обнаружил, что часто природные средства и лекарственные препараты усиливают эффект друг дру- га при совместном приеме. В целом я понял, что процесс лечения лучше начинать именно с природных средств, оставляя лекарственные препараты для тех случаев, ко- гда без них действительно не обойтись. Неприятным от- крытием стало для меня то, что процесс непрерывного медицинского образования большинства врачей прак- тически полностью финансируется фармацевтическими компаниями и поставщиками медицинского оборудо- вания и его можно определить как «ловкую маскировку рекламы под научную и образовательную деятельность».

Это значит, что во время обучения врачи получают исключительно ту информацию, которая выгодна фармацевтическим компаниям. Как вы понимаете, наиболее простые и природные методы лечения к таковой не относятся.

Доктор Марсия Энджелл, бывший редактор авторитетного медицинского журнала *New England Journal of Medicine*, очень лаконично (и пугающе) описала состояние современной медицины: «Сегодня уже нельзя верить большинству публикуемых клинических исследований, полагаться на мнение уважаемых врачей или авторитетных медицинских справочников. Мне крайне неприятно признавать этот факт, к которому я пришла за более чем два десятилетия работы редактором в журнале *The New England Journal of Medicine*».

Я выступаю в качестве защитника интересов пациентов, а потому моя цель — предлагать те средства, которые в ходе научных и клинических исследований были признаны наиболее эффективными, безопасными и экономичными. Ради объективной и беспристрастной оценки препаратов я уже давно и навсегда решил не брать денег ни у одной фармацевтической компании, а все лицензионные вознаграждения за разработку собственных препаратов полностью жертвовать на благотворительность. Это позволяет мне с чистой совестью рекомендовать препараты самых разных производителей, которые я действительно считаю наиболее эффективными, и дает право оценивать любые лекарственные средства, природные или разработанные фармкомпаниями, так, как

они того заслуживают. Кроме того, я могу предлагать пациентам наиболее эффективные средства как традиционной, так и народной медицины — покойный доктор Хью Риордан назвал такой подход «комплексной медициной». В каждом индивидуальном случае это означает владение полным «набором инструментов», а не только одним «молотком».

Большинство людей, страдающих от повседневной усталости, могут значительно повысить свой жизненный тонус благодаря самым простым природным лекарственным средствам. Каждая глава этой книги, посвященная методам лечения, начинается с информации о базовых средствах повышения жизненной энергии, подходящих всем. Эта информация полезна и тем, кто испытывает усталость средней или умеренной степени.

Но следует понимать, что у некоторых людей проблемы куда более серьезные, требующие адекватного медикаментозного вмешательства. Я имею в виду случаи, когда человек переживает настоящий энергетический кризис: у него «сносит крышу», развивается синдром хронической усталости и синдром фибромиалгии (СХУ/СФ). Здесь не обойтись без дополнительной энергетической «интенсивной терапии», о которой подробнее говорится в конце каждой главы, посвященной методам лечения.

Подход к лечению, с которым вас познакомит эта книга, является научно обоснованным и подтвержден клиническими исследованиями. Ссылки на сотни медицинских исследований, подтверждающих эти слова,

доступны в моих более ранних книгах и статьях (в этой книге многие ссылки не приводятся, чтобы не усложнять ее структуру). Благодаря описанному в книге подходу вы сможете сосредоточиться на избавлении от первоисточника проблемы, а значит, на выздоровлении, вместо того чтобы пить лекарство от каждого проявляющегося симптома.

Итак, для начала давайте обсудим, что такое синдром хронической усталости и синдром фибромиалгии (СХУ/СФ) и как они проявляются. Хотя СХУ/СФ характеризуются десятками симптомов, многие из них могут указывать и на другие состояния. Есть ли простой способ отличить СХУ/СФ от иных причин нервного истощения? Да. Если, помимо прочего, вы не страдаете от бессонницы, значит, у вас, скорее всего, нет СХУ/СФ и вы можете спокойно пропустить следующую главу. Если же вы столкнулись с парадоксальной ситуацией серьезных проблем со сном при сильной усталости, это может быть признаком СХУ/СФ, даже если у вас есть и другие заболевания, например волчанка или ревматоидный артрит. В таком случае определенно рекомендую вам прочитать следующую главу.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)