DR EVA CWYNAR
SHARYN KOLBERG

ZMĘCZONA? NIGDY WIĘCEJ!

Chroniczne zmęczenie pod kontrolą, czyli jak w 8 krokach zwiększyć energię i zacząć żyć pełnią życia

Przedmowa **Felicity Huffman**

DR EVA CWYNAR
SHARYN KOLBERG

ZMĘCZONA? NIGDY WIĘCEJ!

Chroniczne zmęczenie pod kontrolą, czyli jak w 8 krokach zwiększyć energię i zacząć żyć pełnią życia

Przełożyła Emilia Niedzieska

WYDAWNICTWO KOBIECE

Tytuł oryginału:
Fatigue Solution: Increase Your Energy in Eight Easy Steps

Redaktor prowadząca: Beata Piecychna
Redakcja: Marta Höffner
Korekta: Beata Piecychna
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, office@designpartners.pl
Skład: skladigrafika@gmail.com

THE FATIGUE SOLUTION
Copyright © 2012 by Eva B. Cwynar, M.D.
All recipes copyright © Samantha F. Grant, CN (except as noted)
Originally published in 2012 by Hay House Inc., USA.

Copyright © 2015 for Polish edition by Wydawnictwo Kobiece,
an imprint of ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Emilia Niedzieska

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-64645-68-6

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece

WYDAWNICTWO KOBIECE

www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

Spis treści

Przedmowa Felicity Huffman 9
Wstęp. 11

Rozdział 1: Jakość twojego życia 21
Rozdział 2: Krok #1: Dorzuć węgla do pieca. 35
Rozdział 3: Krok #2: Utrzymuj jelita w formie 73
Rozdział 4: Krok #3: Wysypiaj się i zredukuj stres. 105
Rozdział 5: Krok #4: Naładuj swoją seksualność. 139
Rozdział 6: Krok #5: Rusz się i popraw metabolizm 177
Rozdział 7: Krok #6: Przebadaj tarczycę 201
Rozdział 8: Krok #7: Przygotuj się na te dni w miesiącu (i w życiu) 223
Rozdział 9: Krok #8: Zrób badania 261
Rozdział 10: Ostatnia myśl: Odzyskaj siebie 285

Aneks 1: Program energetyczny doktor Evy, czyli plan żywieniowy na każdy dzień 287
Aneks 2: Przewodnik informacyjny. 321
Bibliografia. 325
Podziękowania 335
O autorce. 339

PRZEDMOWA FELICITY HUFFMAN

Moje dzieci miały dwa i trzy lata, gdy zaczęłam grać w serialu *Gotowe na wszystko*. Miałam wspaniałego męża, dwójkę cudownych dzieci oraz najlepszą pracę, o jakiej mogłam kiedykolwiek marzyć. Grałam w filmie, który stawał się coraz bardziej popularny. Jednym słowem, wszystkie moje marzenia się spełniały. Tyle że czułam się zmęczona – mam na myśli zmęczenie towarzyszące lekcjom algebry – znasz tę sytuację, kiedy kładziesz głowę na czymkolwiek i zasypiasz, a z ust sączy ci się ślina? Czas płynął, a moje zmęczenie przeszło w wyczerpanie, które następnie stało się chronicznym zmęczeniem. Mój układ immunologiczny był tak osłabiony, że co dwa, trzy dni bolało mnie gardło albo miałam stan podgorączkowy. Chodziłam do kręgarzy, homeopatów, internistów, ginekologów, lekarzy rodzinnych i gastroenterologów. Jeden lekarz zalecił mi przyjmowanie estrogenu, progesteronu i testosteronu. Przestałam jeść nabiał, pszenicę i cukier, a potem po prostu przestałam jeść. Nic nie działało. Zaczęłam wątpić w dręczące mnie symptomy i obwiniać siebie za złe samopoczucie.

Wówczas poznałam doktor Cwynar i wszystko się zmieniło. Pani doktor posadziła mnie w swoim gabinecie i rozmawiała ze mną przez godzinę. Słuchała, zadawała pytania, a moje objawy potraktowała poważnie. Spojrzała mi w oczy i powiedziała: „Jest w porządku, poradzimy sobie z tym i na pewno poczuje się pani lepiej". Nie byłam jedynie jej kolejną pacjentką, a ona nie była jedynie kolejnym lekarzem – stanowiłyśmy zespół, a doktor Cwynar zaangażowała się w poprawę mojego zdrowia.

Poddała mnie licznym badaniom (wiele z nich poleca w tej książce), mającym sprawdzić niedobór witamin, poziom hormonów, kortyzolu oraz wydajność układu pokarmowego. Zbadała wszystko. Dosłownie wszystko.

I zadziałało. Dzięki kompleksowemu podejściu doktor Cwynar udało się pokonać moją bezsenność, uzyskać właściwy poziom hormonów w moim ciele oraz dostarczyć potrzebnych suplementów dla polepszenia mojego stanu zdrowia. Nie tylko zmieniło to moje codzienne życie, ale także pozwoliło mi spojrzeć w przyszłość z nadzieją. Nigdy od czasu urodzenia moich dzieci nie rozpierała mnie taka energia.

Jeśli uczucie zmęczenia nie jest ci obce, to ta książka jest dla ciebie. Nawet jeśli dopiero od rozdziału czwartego czy piątego nagle krzykniesz: „Aha, to właśnie o mnie!". Podczas lektury kolejnych stron zdasz sobie sprawę, że prawie wszystkie dolegliwości oddziałują na siebie i się ze sobą wiążą. Każda część książki ma więc duże znaczenie. *Zmęczona? Nigdy więcej!* to proste i jednocześnie potężne narzędzie, które pomoże tobie i twojemu lekarzowi pokonać wszelkie dolegliwości. A może będzie to sygnał, że nadszedł czas, by zastanowić się nad zmianą lekarza.

Doktor Cwynar upoważnia cię do przejęcia kontroli nad własnym zdrowiem, mówi, co zrobić i w jaki sposób, aby je ulepszyć. Jednak najważniejszym przesłaniem książki jest to, że obojętnie jak gorączkowy lub wymagający jest twój styl życia albo w jakim jego momencie się znajdujesz, wcale nie musisz godzić się na złe samopoczucie. Zmęczenie nie jest czymś nieuniknionym. Zasługujesz na to, by poczuć się lepiej. I możesz poczuć się lepiej, a nawet wspaniale.

FELICITY HUFFMAN
aktorka serialowa i kinowa

WSTĘP

Napisałam tę książkę, aby pomóc pozbyć się z twojego życia wyrazu na „z". Wiesz, co mam na myśli. Być może straciłaś chęć do życia, którą miałaś w młodości, i zastanawiasz się, dlaczego jej zabrakło. Może chcesz „znowu poczuć się sexy", ale po prostu nie wiesz jak rozpalić na nowo płomień pożądania. Może chcesz znaleźć sposób na zmniejszenie w twoim życiu stresu, który sprawia, że czujesz niepokój przez cały dzień i nie przesypiasz spokojnie całej nocy.

A może po prostu męczy cię nieustanne zmęczenie i jesteś zdeterminowana, żeby pozbyć się z życia wyrazu na „z" – zmęczenia – raz na zawsze.

Niezależnie od kierującego tobą powodu będziesz zadowolona, że sięgnęłaś po tę książkę. Na całym świecie kobiety doświadczają podobnych objawów. Nieustannie słyszę to od pań, które przychodzą do mnie po pomoc, ponieważ czują się przytłoczone, niedoleczone i szukają sposobów, by przejąć kontrolę nad swoim życiem i zdrowiem. Kobiety prowadzące intensywny tryb życia szukają konkretnych rozwiązań – prostych metod wpasowujących się w ich codzienne zajęcia. Kobiety, które są po prostu takie jak ja.

Nie musisz dłużej tego znosić

Zbyt wiele kobiet akceptuje przekonanie, że im są starsze, tym mniej mają energii. Mit utrwalony przez lekarzy i samych pacjentów mówi, że nic nie można poradzić na większość problemów związanych ze starze-

niem się. Męczą cię różne dolegliwości? To naturalne. Przytyłaś? To naturalne. Wypadają ci włosy? To coś normalnego. Tracisz zainteresowanie seksem? Oczywiście, przecież się starzejesz.

Chcę ci powiedzieć, że postrzeganie tych wszystkich kwestii jako nieuniknionych konsekwencji starzenia się jest nie do przyjęcia. Kobiety na całym świecie są mi wdzięczne za to, że pomogłam im nie tylko zwiększyć poziom energii, ale również odzyskać entuzjastyczne nastawienie do życia, znane im z młodości. Po udanym wprowadzeniu mojego autorskiego programu „Sposób na zmęczenie" w życie pewnej pacjentki poczuła się ona tak dobrze, że zauważyły to wszystkie osoby, które ją znały. Jej przyjaciółka skomentowała to nawet, stwierdzając, że musi być trochę przerażona swoim „nowym" ja. Moja pacjentka odpowiedziała: „Nie, to właśnie jestem dawna ja. Odzyskałam dawną siebie. Właśnie tego naprawdę pragnęłam".

Chcę słyszeć tylko takie odpowiedzi od moich pacjentek, także od ciebie. Oczywiście, nie zdołam uleczyć każdej kobiety na świecie – i dlatego napisałam tę książkę. Pragnę nauczyć możliwie jak najwięcej kobiet ośmiu prostych kroków, dzięki którym odzyskają energię, nabiorą ochoty do życia i poczują się na tyle silne, by przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem i przyszłością.

Tu chodzi tylko o hormony

Większość pacjentek wysłana została do mnie przez znajomych lub rodzinę, których życie zmieniło się za sprawą niezbędnych ośmiu kroków prowadzących do odzyskania energii. Kroki te opisuję w niniejszej książce. Kiedy pacjentki odwiedzają mój gabinet, wiele z nich nie do końca wierzy, że jestem doktorem nauk medycznych. Myślą, że jestem lekarzem rodzinnym, dietetykiem lub homeopatą. Przychodzą jednak do mnie, ponieważ czują, że zaczynają odchodzić od zmysłów. Były u kilku innych lekarzy i już same nie wiedzą, do kogo jeszcze mogą się zwrócić. Wciąż słyszę: „Jest pani moją ostatnią deską ratunku. Jeśli pani mi nie pomoże, to zostało mi już tylko doczołgać się do jakiejś jaskini i zostać tam do późnej starości". Uważają, że nie pozostała im żadna inna możliwość.

Z wykształcenia jestem endokrynologiem – specjalistą od hormonów – co oznacza, że pomagam kobietom (i mężczyznom) poradzić sobie ze skutkami wydzielania hormonów – w odniesieniu zarówno do układu wydzielania wewnętrznego, jak i zewnętrznego. Endokrynolog w USA to lekarz, który przez cztery lata uczył się w szkole medycznej, a następnie odbył trzyletnie studia w zakresie chorób wewnętrznych, po czym przez dodatkowe dwa lata zgłębiał naukę o hormonach. Zasadniczo, w porównaniu z większością innych lekarzy, endokrynologowie uczą się dwa razy dłużej, a w ich edukacji szczególny nacisk jest kładziony na kwestię wydzielania hormonów i na metabolizm.

W Stanach Zjednoczonych mamy obecnie do czynienia z ogólnokrajowym niedoborem endokrynologów. Praktykuje ich około 2400. Ci specjaliści, przeważanie mieszkający w Nowym Jorku oraz w Kalifornii, skupiają się na leczeniu dorosłych. To stosunkowo niewiele w zestawieniu z innymi specjalizacjami medycznymi. Oznacza to, że jest bardzo mało lekarzy, którzy ukończyli stosowne studia i nabyli specjalistyczną wiedzę, aby w pełni zrozumieć rolę hormonów w organizmie – do czego służą i jak działają. Dlatego jestem dumna, że znalazłam się wśród tej nielicznej grupy specjalistów.

Hormony są produkowanymi przez wiele różnych gruczołów silnymi przekaźnikami chemicznymi, które krążą w układzie krwionośnym i odpowiadają za wiele procesów biologicznych. Hormony wpływają zarówno na stan fizyczny, jak i psychiczny. Jeśli jesteś szczęśliwa, smutna, przygnębiona, czujesz euforię, jesteś zła, zmęczona, czujesz się głodna, śpiąca lub sexy, to twój organizm właśnie reaguje na działanie hormonów.

Niektórzy lekarze (i pacjentki) nie traktują zmęczenia poważnie. Tymczasem jest to prawdziwa choroba. Ma własny kod w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-9). ICD-9 zawiera listę wszystkich chorób, za których leczenie można uzyskać zwrot pieniędzy z ubezpieczenia.

Jeśli jesteś chronicznie zmęczona, to przyczyną mogą być hormony. Jeśli z bliżej nieokreślonych powodów przybrałaś na wadze, wypadają ci włosy, a skóra stała się sucha, to przyczyną mogą być hormony. Jeśli patrząc w lustro, zauważyłaś, że skóra wygląda na starszą, niż wyglądała wczoraj, to przyczyną mogą być hormony. Jeśli uda ci się wyrównać po-

ziom hormonów, możesz również cofnąć swój wewnętrzny zegar biologiczny, czego efekty zauważysz również w swoim wyglądzie. Gdy hormony zaczną działać prawidłowo, możesz odzyskać energię, młodość i poprawić ogólny stan zdrowia.

Z buszu do Beverly Hills – światowy przegląd medyczny

Medycynę mam we krwi. Lekarzem jest także moja mama, która poświęciła swoje życie ubogim dzieciom z południowej części Bronksu. To część mojej tożsamości i dlatego spędziłam wiele lat, próbując lepiej zrozumieć, kim jestem, aby jeszcze lepiej pomóc pacjentkom zrozumieć, kim są… oraz kim mogą się stać.

Kobiety często przychodzą do mnie sfrustrowane, ponieważ nie rozumieją, co się z nimi dzieje, a ich lekarze nie kwapią się do pomocy. Niedawno miałam pacjentkę z Florydy. Kiedy zapytałam, dlaczego przyleciała aż do Los Angeles, odpowiedziała: „Gdy opisałam swoje objawy lekarzowi, ten po prostu mnie wyprosił. Mówiłam mu, że chcę przebadać tarczycę, a on zwyczajnie mnie zignorował. Kiedy powiedziałam, że nie czuję się sobą, on wcale nie słuchał tego, co mówię". Słyszę to przez cały czas. Jeśli objawy nie są typowe (np. bóle brzucha lub ból w klatce piersiowej), to lekarze nie wiedzą, co z nimi zrobić. W zachodnim świecie lekarze uczą się, jak ratować życie i leczyć choroby, lecz postrzegają je jako niemal odrębne elementy, a nie jako część większego obrazu.

Ja patrzę na medycynę ze znacznie szerszej perspektywy. Przed trzydziestką odwiedziłam ponad sto krajów i nadal kontynuuję swoją podróż przez życie, starając się dowiedzieć, jak rdzenni mieszkańcy różnych części świata radzą sobie z problemami i chorobami zarówno od strony medycznej, jak i filozoficznej. Zjeździłam całą Amerykę Południową, gdzie mieszkałam rok, żeby poznać rodzimą kulturę Indian i liczne zioła lecznicze pochodzące z tego kontynentu. Udałam się do Australii, żeby wśród Aborygenów nauczyć się ich sposobów na przetrwanie. W czasie podróży poślubnej zdobyliśmy razem z mężem Kilimandżaro, aby przekonać się, jak człowiek reaguje na gwałtowne zmiany klimatu i wyso-

kości, przechodząc z tropików do mrozów na wysokości 5895 metrów n.p.m. (Mój mąż w życiu nie spodziewał się, że podczas naszego miesiąca miodowego usłyszy: „Nie dzisiaj kochanie, ledwo dycham!"). Byłam w wielu częściach Azji, żeby poznać sztukę medytacji oraz lokalne zwyczaje lecznicze mnichów. Byłam też w rzadko odwiedzanych miejscach, takich jak Birma, Mongolia i Tybet, gdzie zdobyłam informacje na temat sposobów radzenia sobie w tamtejszych kulturach z problemem starzenia się i zmęczenia.

Latem 2011 roku pojechałam do Afryki, by wraz z plemiennym lekarzem badać Pigmejów z Gabonu. Udało mi się tego dokonać tylko dzięki zaproszeniu od prezydenta Gabonu, ponieważ plemiona te żyją w izolacji i chcą, aby tak pozostało. Byłam zachwycona, że jako jedna z niewielu osób miałam przywilej udania się w podróż do samego serca dżungli, małym samolotem, helikopterem i kajakiem, aby spędzić czas z fascynującymi ludźmi, zwłaszcza z ich plemiennym lekarzem.

Odwiedziłam wszystkie części Afryki, aby studiować u boku plemiennych lekarzy i szamanów. Najbardziej zainteresowało mnie to, że choć w Zambii mówi się w ponad siedemdziesięciu językach plemiennych, w Botswanie – w ponad trzydziestu, a w RPA – setkami języków, to w żadnym z nich nie mogłam znaleźć ani jednego słowa, które można by przetłumaczyć jako „zmęczenie". Być może ludzie mówiący tymi językami nie odczuwają zmęczenia w taki sposób jak my, więc nie mają określenia na ten stan.

Zachodnie społeczeństwa zaczynają wprowadzać do swoich praktyk leczniczych niektóre formy „medycyny alternatywnej" – głównie chińskie zioła i akupunkturę. Ignorujemy jednak tradycje krajów, z których wywodzi się ludzkość, i wiedzę, jaką moglibyśmy czerpać od *sangoma*, czyli plemiennych afrykańskich uzdrowicieli. Rzadko studiujemy medycynę pochodzącą z tej części świata, a przecież istnieje ona prawie od początku istnienia ludzkości. Najważniejszą lekcją, jaką otrzymałam podczas tamtejszej praktyki, było to, że ich uzdrowiciele nie dają swoim pacjentom tylko mikstury czy lekarstwa i nie odsyłają ich potem do domu. Zwracają uwagę na wszystko, co dzieje się w życiu przychodzących do nich ludzi – podczas codziennych zajęć, w relacjach z rodziną

i przyjaciółmi. Tak więc zależnie od choroby pacjent może otrzymać lek wraz z zaleceniami, o której godzinie ma wstawać, co powinien jeść i jak ma się odnosić do matki lub teściowej. To wszystko bowiem składa się na proces leczenia.

Zadaję osobiste i czasem kłopotliwe pytania moim pacjentkom, muszę im więc wyjaśniać, że nie kieruje mną chęć wtrącania się w ich prywatne życie. Pytam, ponieważ dopóki nie dowiem się, jak funkcjonują w rodzinie, w pracy, w trakcie podróży i w codziennym życiu, dopóty nie będę w stanie zrozumieć, co się z nimi dzieje w sensie hormonalnym. Nie chodzi tutaj o samo ciało, ponieważ wszystko, co zdarzyło się w ich życiu, doprowadziło je do mnie.

Jestem przekonana, że studiowanie starożytnych kultur, najlepszych nauk, które przetrwały tysiące lat, może rozjaśnić naszą przyszłość. Od naszych przodków możemy się wiele nauczyć, a zatem nie powinniśmy ignorować tej wiedzy, jeśli chcemy przetrwać.

„...nasze dążenia do efektywnej przyszłości nieustannie nawracają nas do pradawnego związku człowieka z ziemią, ich wzajemnych powiązań, od których starożytne kultury nigdy nie odstąpiły".

HELENA NORBERG-HODGE
założycielka Międzynarodowego Stowarzyszenia na rzecz Ekologii i Kultury

Jestem kobietą...

Uważam, że kobiety mogą temu wszystkiemu podołać (choć może nie wszystkiemu naraz), ponieważ dysponują niesamowitą umiejętnością wykonywaniu wielu zadań jednocześnie. Wiem, że to możliwe, ponieważ robię to każdego dnia. Podczas lektury dowiesz się, że niniejsza książka traktuje nie tylko o zwalczaniu zmęczenia, ale jest też moją osobistą historią. Zdarzały się bowiem okresy, kiedy byłam w nie najlepszej formie

i musiałam coś z tym zrobić. Potrzebowałam jakiegoś sposobu na wprowadzenie w życie większej dawki energii i utrzymanie jej jak najdłuższej. W końcu jestem żoną, matką, córką i lekarzem. Nie muszę dodawać, że poza tym mój rozkład dnia jest niezwykle napięty.

Mam na myśli to, że samo przetrzymanie tego wszystkiego, poradzenie sobie w miarę dobry sposób powinno czynić ze mnie pewnego rodzaju ekspertem z zakresu energii życiowej. Moje zabiegane życie, podobne do miliona innych, było więc powodem, dla którego opracowałam program „Sposób na zmęczenie". Nie mam czasu na ciągłe zmęczenie, poza tym nie chcę być wiecznie zmęczona – ze względu na mojego męża, moje dzieci i na mnie samą muszę mieć energię. Im więcej o tym myślałam, tym bardziej zdawałam sobie sprawę z faktu, że jeśli chce się odzyskać energię, koniecznie trzeba naprawić pewne obszary życia. W ten sposób powstało osiem kroków mojego programu. Kroki musiały być proste i wykonalne oraz miały poprawiać jakość życia. Czytając niniejszą książkę, dowiesz się, że gdy moje życie zboczyło z obranej drogi, wdrożenie programu „Sposób na zmęczenie" sprawiło, że odzyskałam energię (i życie). I ty także możesz tego doświadczyć.

Osiem prostych kroków

Chociaż wiele kobiet, które przychodzą do mnie, narzekając na zmęczenie, ma sporo ponad 30 lat, a nawet więcej, to nigdy nie jest za wcześnie (ani za późno), aby wdrożyć program „Sposób na zmęczenie". Kiedy jesteśmy w okolicach 20. roku życia, nasze hormony są zazwyczaj silne i wydzielane w odpowiedniej ilości. Jednak ich poziom zaczyna się zmniejszać zarówno pod względem ilości, jak i jakości, gdy osiągamy 30 lat. Wówczas należy zacząć przygotowywać się do procesu starzenia się. Kiedy bowiem ukończymy 40 lub 50 lat, trudno nam będzie wykorzenić stare nawyki.

Niniejsza książka pokaże ci, jak zachować energię i witalność. Dowiesz się, w jaki sposób hormony tworzą delikatną równowagę pomiędzy wszystkimi układami w organizmie oraz jak mogą zaburzyć jego funkcjonowanie i osłabić źródła energii, kiedy równowaga hormonal-

na zostanie naruszona. Dowiesz się również, czym jest energia: w jaki sposób jest produkowana w organizmie i co musimy zrobić, aby ją zachować nawet wtedy, gdy prowadzimy wypełniony pracą i wymagający tryb życia. Poznasz podstawowe, oparte na metabolizmie i nauce, osiem kroków do przywrócenia siły, zdrowia, długowieczności i jakości życia. Choć każdy krok jest ważny sam w sobie, to wszystkie razem przyczyniają się do przywrócenia i naprawy twoich zasobów energetycznych:

- **Krok #1. Dorzuć węgla do pieca:** Komu czerwone mięso? Pełnotłuste mleko? Omlety z całych jaj? Pierwszym krokiem do odnowy jest sprawdzenie, które produkty spożywcze – w tym, o dziwo, te wymienione – rozpalą twój energetyczny piec i zapewnią zdrowszą, pełną energii przyszłość. (W aneksie 1 zapoznasz się z „Programem energetycznym doktor Evy", czyli planem żywieniowym na bazie białka. Dzięki niemu zmienisz swoje nawyki żywieniowe i dostarczysz organizmowi potrzebnego energetycznego paliwa).
- **Krok #2. Utrzymuj jelita w formie:** Spożywane jedzenie i ogólny styl życia mogą być przyczyną dużego stresu dla organizmu. Może wydawać się to trochę dziwne, ale prawda jest taka, że poziom energii ściśle łączy się z przewodem pokarmowym, a więc usunięcie z niego toksyn może spowodować odmłodzenie całego układu pokarmowego. I wcale nie trzeba być żadnym fanatykiem, istnieją bowiem proste rzeczy, które można zrobić, aby ciało pozostało wolne od zanieczyszczeń i toksyn.
- **Krok #3. Wysypiaj się i zredukuj stres:** Nie ma co do tego żadnych wątpliwości: brak snu równa się utracie energii. Jakość snu jest niezmiernie ważna (nawet jeśli tylko raz wstajesz w nocy, żeby pójść do toalety, jest to o jeden raz za dużo), o ile w ciągu dnia chcesz osiągać maksimum swoich możliwości. Prawdą jest, że aby dobrze się wyspać, nie wystarczy jedynie położyć się do łóżka. Poznaj krok po kroku wskazówki, dzięki którym można uzyskać fizyczny, umysłowy i emocjonalny spokój, oraz harmo-

nogram zdrowego snu służący zachowaniu równowagi hormonalnej i właściwemu przepływowi energii.

- **Krok #4. Naładuj swoją seksualność:** Udane życie seksualne zwiększa ogólne zasoby energii. Seks ma dobry wpływ na ciało; uwalnia endorfiny i przyspiesza metabolizm. Jednak tak jak w przypadku snu, to jakość życia seksualnego ma znaczenie. Możesz zacząć lekturę od tego rozdziału… tak też będzie dobrze. To może być świetny sposób, aby ożywić związek i poczuć we krwi adrenalinę do końca życia!

- **Krok #5. Rusz się i popraw metabolizm:** Mówiąc krótko, ćwiczenia dodają energii. Pomagają schudnąć, dobrze wpływają na serce i zmniejszają depresję. Istnieją także specjalne ćwiczenia opracowane w celu zwiększenia produkcji energii przez cały dzień. Ten rozdział ma także ujawnić sekretny „seksapil" zawarty w ćwiczeniach – przecież spocona kobieta po skończonym treningu ma w sobie to coś, co kręci mężczyznę i zwiększa jego metabolizm, podobnie jak i twój. Istnieje wiele sposobów, by ćwiczyć bez konieczności wchodzenia na bieżnię (np. boks uwalnia nagromadzoną agresję, a wraz z nią spala mnóstwo kalorii). Poznaj szybkie techniki zachowania zdrowia między jedną rozmową telefoniczną a drugą czy w przerwach między spotkaniami biznesowymi oraz ćwiczenia, które możesz wykonać przy biurku, wywołując eksplozję spalanych kalorii. Z tych zabawnych opcji treningowych można łatwo wyciągnąć maksymalne korzyści.

- **Krok #6. Przebadaj tarczycę:** Ostatnie badania wykazały, że milion Amerykanów zmaga się z różnymi chorobami tarczycy, a kolejny milion nawet nie wie, że ma chorą tarczycę. Ilość energii i ogólna kondycja w ciągu dnia bezpośrednio wiążą się z hormonami tarczycy. Zdecydowanie najczęstszym schorzeniem jest niedoczynność tarczycy, co oznacza zaburzoną, zbyt wolną i niewydolną pracę tego gruczołu. Wiele zaniedbanych i otyłych kobiet automatycznie zakłada, że ma problemy z tarczycą. W przypad-

ku niektórych pań jest to niestety prawda, w przypadku innych – nie. Ważne, aby wiedzieć, w jaki sposób można sprawdzić, czy tarczyca funkcjonuje poprawnie, i co zrobić, żeby dobrze działała.

- **Krok #7. Przygotuj się na te dni w miesiącu (i w życiu):** Jeśli nie będziesz uważać na hormony, to każdego miesiąca ich poziom może wymknąć się spod kontroli. Istnieje kilka sposobów (np. zwiększenie poziomu niektórych witamin z grupy B i zmniejszenie spożycia kofeiny) oraz zioła i suplementy, które można zażywać przed tymi dniami, w ich trakcie i po nich, aby uniknąć wyniszczającej utraty energii. Kobiety w okresie premenopauzy i menopauzy również znajdą w tej książce specjalne fragmenty poświęconemu temu, jak mimo starzenia się zachować i utrzymać pokłady energii.
- **Krok #8. Zrób badania:** Obecnie dostępnych jest wiele różnych badań diagnostycznych. Niektóre z nich należy wykonać w gabinecie lekarskim, a inne można zrobić w domu. Twój lekarz może nawet nie wiedzieć o niektórych z tych badań – nie każdy bowiem się orientuje, co ma do zaoferowania najnowocześniejsza medycyna. Lekarze mogą stwierdzić, czy występuje u ciebie niedobór niektórych pierwiastków śladowych i innych mikroelementów lub czy równowaga pomiędzy neuroprzekaźnikami została zaburzona, co spowodowało utratę energii i zmęczenie. Dzięki badaniom zalecanym w tym rozdziale szybko się dowiesz, co i w jakiej ilości należy dostarczyć organizmowi, aby powrócić do gry.

Gdy przeczytasz historie moich pacjentek, sama się przekonasz, że zdecydowanie można odnaleźć swoje dawne „ja". Jeśli na myśl o tym, co może przynieść ci jutro, nie czujesz podekscytowania, to czy nie chciałabyś go odzyskać? W którym momencie stwierdzenie: „byleby jakoś przetrwać dzień" przestaje być w porządku?

Dlaczego nie można skakać z radości do końca życia? Inni mogą postrzegać zwolnienie tempa jako coś nieuniknionego. Jednak nie ma powodu, by się na to godzić, ponieważ program „Sposób na zmęczenie" pomoże ci odzyskać jasność umysłu, przywrócić witalność i odzyskać dawne życie.

ROZDZIAŁ 1

Jakość twojego życia

Kiedyś leczyłam pewną pracującą mamę, która cierpiała na chroniczne zmęczenie, niemal całkowity brak energii. Poza tym dokuczały jej niski popęd płciowy i przewlekłe infekcje po urodzeniu drugiego dziecka. Pochłonięta pracą martwiła się, że ciągłe zmęczenie odbije się na wykonywanych obowiązkach zawodowych oraz na jej rodzinie. Słabła jej koncentracja i zawodziła ją pamięć. Zbyt mała dawka snu nie zapewniała regeneracji organizmu. Moja pacjentka nie miała ochoty na seks z mężem. Zazwyczaj wlekła się do łóżka o siódmej wieczorem, pozostawiając dzieci pod opieką innych. Interniści, ginekolodzy, specjaliści od chorób zakaźnych, gastrolodzy i laryngolodzy byli zdumieni jej kiepskim stanem. Wyniki badań poziomu witamin, minerałów i hormonów we krwi i ślinie wykazały spory niedobór substancji odżywczych i zaburzoną równowagę hormonalną. Z pomocą dietetyka przygotowałam stosowną dietę, aby wzmocnić organizm i pomóc mu przyswajać większą dawkę składników odżywczych, a przepisane suplementy miały uzupełnić brakujące witaminy i minerały. Wyrównałam również poziom hormonów. Po dwóch miesiącach polepszyła się koncentracja mojej pacjentki. Kobieta nie musiała kłaść się spać tuż po powrocie z pracy do domu. Co jednak

najważniejsze, jej układ immunologiczny stał się na tyle silny, że był w stanie oprzeć się epidemii grypy szalejącej w jej pracy. Po pięciu miesiącach byłam zachwycona, gdy dowiedziałam się, że ogólny poziom energii mojej pacjentki znacząco wzrósł, a dodatkowo wróciła jej ochota na seks.

Dlaczego ten przypadek był tak wyjątkowy? Ponieważ tą pacjentką byłam ja, doktor Eva Cwynar.

Każdego dnia na całym świecie miliony kobiet podobnych do mnie zmaga się z podobnymi problemami natury psychologicznej i fizycznej, jak: niski popęd seksualny, tycie, niezadowolenie z życia seksualnego, przewlekły stres, niepokój, wahania nastrojów i zaburzenia równowagi hormonalnej, niepłodność, niedosypianie, brak koncentracji, zespół napięcia przedmiesiączkowego (ZNP), powikłania związane z okresem okołomenopauzalnym i menopauzą, i, co najważniejsze, niewytłumaczalne poczucie zmęczenia. Cóż, najwyższy czas pozbyć się z życia wyrazu na „z"! Ta książka pomoże ci zidentyfikować i odnaleźć źródła dręczących cię chorób i w ten sposób pokaże, jak przejść od zmęczenia do fantastycznego samopoczucia – i to bez względu na twój wiek. To poradnik dla kobiety XXI wieku, która pragnie zregenerować siły fizyczne i psychiczne, zbilansować gospodarkę hormonalną, odzyskać witalność seksualną i energię.

Odwiedzają mnie kobiety z całego świata z powodu takich samych problemów, jakie sama miałam kilka lat temu. Jednak najczęściej narzekają na przeładowany plan dnia, zestresowanie, zbyt intensywne życie, ale przede wszystkim są po prostu bardziej niż tylko zmęczone. Czują się tak zmęczone, jak nigdy wcześniej. Straciły dawną energię i teraz chcą ją odzyskać. Kobiety w wieku od 30 do 70 lat proszą mnie, bym pomogła im odzyskać wewnętrzny ogień, który obecnie stał się ledwie tlącym się płomykiem.

Jak poradzić sobie ze spadkiem energii

Moje pacjentki często mówią mi, że nigdy nie narzekały na spadek energii, kiedy miały po 20 lat – mogły pracować cały dzień i imprezować całą noc, po czym bez problemu wpadały w codzienny rytm. Nie mogę

jednak obiecać, że po przeczytaniu tej książki odzyskasz takie siły, jakie miałaś w wieku 20 lat. Nie można bowiem zupełnie ignorować faktu, że się starzejemy. Wraz z upływającymi latami utrzymanie wysokiego poziomu energii wymaga coraz więcej czasu, wysiłku i cierpliwości. Jednak osiem prostych kroków zawartych w tej książce pomoże uzyskać pożądane wyniki.

Niestety, przychodzące do mnie panie często czują poirytowanie, za które odpowiadają lekarze uznający ich dolegliwości za niezasadne. Chcę, abyś zawsze starała się uzyskać drugą, trzecią, a nawet dziesiątą opinię (albo dopóki nie uzyskasz zadowalającej odpowiedzi). Jestem przekonana, że znasz swoje ciało lepiej niż ktokolwiek inny. Jeśli czujesz, że coś jest z tobą nie tak, to twoim obowiązkiem jest wciąż szukać. Twoje odczucia są jak najbardziej prawdziwe. Chcę, abyś walczyła o odzyskanie energii – i pragnę powiedzieć, że nie należy zrzucać wszystkiego na wiek, urodzenie dzieci lub zbyt ciężką pracę. Do 1980 roku wielu lekarzy dyskredytowało dolegliwości kobiet po menopauzie. W zasadzie nikt o tym nie mówił i większość kobiet po prostu zaakceptowała swoje odczucia i posłuchała lekarzy twierdzących, że nic na to nie można poradzić. Byli oni jednak w błędzie (piszę o tym dokładniej w rozdziale ósmym). Obecnie kobiety mają wiele możliwości radzenia sobie z objawami menopauzy.

Podobnie jest w przypadku obserwowanego aktualnie „spadku energii" u kobiet, ale dziś nie akceptują już one opinii „ekspertów" mówiących: „Przykro mi, ale nic pani nie dolega – po prostu się pani starzeje".

Od pacjentek wciąż słyszę te same słowa: „Mój Boże! Skąd pani czerpie tyle energii?". Wysyłają mi maile w weekend i są zaskoczone, gdy od razu dostają ode mnie odpowiedź. Mówią: „Nie sądziłam, że odpisze mi pani przed poniedziałkiem. Nie mogę uwierzyć, że cały czas pani pracuje!". Chcę, abyś zrozumiała, że jeśli ja mogę tak postępować, to każdy może. Pracuję z pasją i entuzjazmem. Musiałam jednak stoczyć bitwę z własnym zmęczeniem i pokonać je, zanim w pełni zdałam sobie sprawę, że nie muszę godzić się na zły stan psychiczny i fizyczny.

O tym właśnie jest książka *Zmęczona? Nigdy więcej!* – o przejmowaniu kontroli nad swoim życiem po to, aby doładować baterie. Czy będzie to kosztować odrobinę wysiłku? Oczywiście, że tak, ale warto tro-

chę się wysilić. Czy stanie się to z dnia na dzień? Nie, na pewno nie. Wyniszczenie organizmu następowało przez długi czasu, dlatego trzeba dać mu chwilę, aby mógł się odbudować. Jeśli naprawdę chcesz prowadzić zdrowe i zrównoważone życie, zwłaszcza że przybywa ci lat, to pamiętaj, że w życiu rzadko mamy do czynienia z szybkimi rozwiązaniami – obojętnie, czy chodzi o pieniądze, kontakty międzyludzkie czy karierę. Może minąć wiele miesięcy, a nawet lat, zanim poznasz odpowiedniego partnera, odniesiesz sukces zawodowy lub napiszesz książkę.

Jeśli chcesz wieść bardziej energiczne życie, to musisz się temu poświęcić. Musisz w końcu o siebie zadbać. Jeśli nie jesteś gotowa wziąć na siebie odpowiedzialności i powiedzieć: „To jest moje życie i muszę dobrze traktować swoje ciało każdego dnia", to wówczas stracisz prawdziwą przyjemność i radość z życia. Jeśli jednak przyjmiesz na siebie tę odpowiedzialność, to pozwolisz organizmowi funkcjonować w prawidłowy i maksymalnie wydajny sposób i przedłużysz swoje życie o lata pełne witalności i energii.

Coś tak prostego

Kiedy Polly zjawiła się w moim gabinecie, wyglądała tak, jakby na własnych ramionach dźwigała wszystkie problemy tego świata. Jej włosy miały matowy odcień brązu, w oczach nie było blasku. Cierpiała na hipoglikemię (niski poziom cukru we krwi). Tak jak inne pacjentki, ona także prowadziła aktywny tryb życia. Pracowała w niepełnym wymiarze czasu w firmie męża. Miała dwóch synów – pierwszy chodził do przedszkola, a drugim, dwuletnim, zajmowała się w domu. Była zmęczona.

Od razu zaczęła mówić o estrogenie, progesteronie i hormonalnej terapii zastępczej (HTZ). Była pewna, że zaczyna wchodzić w okres okołomenopauzalny. Miała nadzieję, że przepiszę jej leki, które – jak to sama ujęła – przywrócą ją do życia.

„Chwileczkę – powiedziałam. – Proszę nie wyciągać pochopnych wniosków. Po pierwsze, pozwoli pani, że zadam jej bardzo ważne pytanie. Co pani jadła na śniadanie?".

Polly dziwnie na mnie spojrzała, ale odrzekła: „Owsiankę z owocami".

Ta krótka odpowiedź dała mi pierwszą wskazówkę co do jednej z możliwych przyczyn zmęczenia Polly. To właśnie kocham w mojej pracy. Podobnie jak innych lekarzy na całym świecie i mnie nauczono ratować ludzkie życie oraz zapobiegać chorobom, ale moim celem jest również zachowanie jakości życia. W moim przypadku oznacza to, że rozpoczynam badania od uzyskania podstawowych informacji na temat stylu życia pacjentki i dopiero po tym kontynuuję wywiad lekarski.

Endokrynologów uczy się myśleć w kategoriach efektu domina. Zastanawiamy się, jak określony hormon w jednej części ciała może przekazywać informację do innej jego części, by ta zareagowała w określony sposób. Zrozumienie przyczyny pomaga nam znaleźć rozwiązanie problemów.

Jestem specjalistką od życiowej energii, do moich obowiązków należy więc zbadanie, dlaczego pacjentki czują się tak bardzo zmęczone, i określenie, co można zrobić, aby je pobudzić, ożywić i przywrócić do dawnego życia.

Nie zapytałam Polly o to, co jadła na śniadanie, ze zwykłej ciekawości. Kiedy opowiedziała, że jej śniadanie zwykle składa się z płatków owsianych i owoców, wiedziałam, że znalazłyśmy punkt wyjścia drogi do odmłodzenia. Zamierzałam przeprowadzić kilka badań, aby zmierzyć poziom jej hormonów, domyślałam się jednak, że przyczyną jej zmęczenia może być brak białka w posiłku, od którego rozpoczyna się dzień. Zaproponowałam, żeby do miski owoców dodała jogurt lub zastąpiła płatki owsiane kilkoma jajkami ugotowanymi na twardo. Czasami wystarczy dodać białko do śniadania, aby przyczynić się do niezwykłej poprawy jakości naszego życia. Właściwie wszystko, co robisz, może spowodować zmiany w twoim życiu – pozytywne lub negatywne. Jedzenie, ćwiczenia albo ich brak, ilość snu – to wszystko ma znaczenie, ale najlepsze jest to, że wprowadzane zmiany wcale nie muszą być drastyczne i radykalne.

Cała książka i program „Sposób na zmęczenie" zostały stworzone po to, aby pomóc ci wprowadzić małe zmiany, które wywrą ogromny wpływ na twoje życie. Chodzi o takie rzeczy, jakie każdy może zrobić. Nie ma znaczenia, ile masz lat i w jakiej jesteś formie. Zalecenia przedstawione w tej książce są osiągalne, pasują praktycznie do stylu życia każdej

kobiety i mogą być nawet zabawne! Nie wymagam, żebyś przeszła na restrykcyjną dietę typu „już nigdy nie zjem hamburgera". Raczej zalecam jedzenie większej ilości białka (również czerwonego mięsa) niż do tej pory. Chcę także, abyś jadła częściej. Jesteś w stanie to zrobić, prawda? Jeśli zaś chodzi o ćwiczenia, to nie nalegam, żebyś szła na siłownię (choć na pewno nie zniechęcam). Jeśli nie masz czasu lub pieniędzy na siłownię lub trenera, to pokażę ci, jak samo wstawanie z łóżka może stać się formą ćwiczenia.

Doprowadź swoje sprawy do porządku

Jak wspomniałam we wstępie, nie mogłam znaleźć słowa określającego zmęczenie w afrykańskich językach plemiennych. Być może dlatego, że ci ludzie nie mają czasu na zmęczenie, są bowiem zbyt pochłonięci przetrwaniem. Oczywiście są zmęczeni i wyczerpani fizycznie. Ich codzienne życie (jak również życie ludzi w wielu krajach Trzeciego Świata) jest trudniejsze, niż możemy to sobie wyobrazić. Jednak w cywilizacji zachodniej zmęczenie różni się w znaczący sposób od wyczerpania, którego oni doświadczają. Często zbyt wiele bierzemy na swoje barki. Jesteśmy wychowani w przekonaniu, że możemy mieć to, co chcemy, i staramy się zdobyć wszystko w jednej chwili. Jesteśmy tak zajęci „robieniem" wszystkiego, że nie starcza nam sił na prawdziwe życie.

Warto też pamiętać, że istnieje wiele sposobów na przywrócenie energii. Podczas rozmów z kobietami w Chinach dowiedziałam się, że coraz częściej występuje u nich chroniczne zmęczenie (ich matki nigdy nie narzekały na zmęczenie, a współczesne kobiety – tak). Odkryły one, że poznawanie nowych ludzi pomaga im odzyskać siły. Kiedy do ich wsi zawitali Amerykanie, czyli moja rodzina i ja, oczy prawie wszystkich błyszczały z podniecenia i szczęścia. Pytano nas o to, gdzie mieszkamy, co sądzimy o ich świecie lub po prostu prowadzono z nami miłą rozmowę. Mieszkańcy wsi nie mieli w tym żadnego ukrytego celu – nie szukali znajomości, jałmużny lub czegokolwiek innego, zależało im jedynie na dobrym samopoczuciu, którego źródłem był kontakt z obcymi osobami.

Nie trzeba jechać aż do Chin, żeby poczuć z ludźmi taki rodzaj więzi. W żydowskiej religii istnieje tradycja nakazująca zaprosić nieznajomego lub kogoś w potrzebie na obiad w szabas oraz w czasie innych świąt. Spotkania towarzyskie są sposobem na życie nie tylko dla rodzin żydowskich, ale także dla wielu innych grup etnicznych. Przebywanie z rodziną może dać nam radość i poczucie przynależności, a dzięki temu zwiększyć współczynnik życiowej energii.

Pamiętaj, że wszystko, co robisz, odkąd się obudzisz, aż do chwili, kiedy idziesz spać, wpływa na twoje życie, zdrowie i poziom energii. Naprawdę wszystko – to, co jesz (i czego nie jesz), kiedy idziesz spać, ile i jak dobrze spisz, jak reagujesz emocjonalnie na różne sprawy, ruch lub jego brak, zachowanie, wybór zawodu, kochanka, męża lub partnera.

Do mojego gabinetu przychodzą pacjentki i skarżą się: „Byłam na diecie przez kilka tygodni i nic nie schudłam. Nie rozumiem tego". Gdy pytam, co jeszcze zdarzyło się w ich życiu, okazuje się, że były bardzo zajęte w pracy, od miesięcy nie ćwiczyły, są w trakcie rozwodu i śpią zaledwie cztery godziny na dobę. Mimo to oczekują, że kilka kalorii mniej dziennie wywoła określoną reakcję w organizmie. Wiadomość z ostatniej chwili: natura po prostu tak nie działa. Jeśli chcesz doprowadzić swoje sprawy do porządku, musisz to zrobić całościowo.

Czynniki energetyczne: hormony i neuroprzekaźniki

W pokoju pełnym kobiet powiedz głośno: „Jestem kompletnie pozbawiona energii", a gwarantuję, że 90% z nich odpowie: „Wiem, o czym mówisz". Problem polega na tym, że większość z nas niezbyt rozumie, czym jest energia, skąd pochodzi i jak jest wytwarzana w organizmie, a co najważniejsze, jak utraciłyśmy dawną siłę i jak ją odzyskać.

Na utratę energii może wpłynąć szereg czynników. Przyczyny zmęczenia są często o wiele bardziej złożone i nie ograniczają się tylko do braku ćwiczeń lub niewystarczającej ilości owoców w jadłospisie. Jeśli chcemy rozmawiać o energii lub o jej braku, to nie możemy zapomi-

nać o hormonach i produkujących je gruczołach, nazywanych również układem hormonalnym.

Układ hormonalny wpływa niemal na wszystko, co dzieje się w naszych organizmach, począwszy od funkcji seksualnych i rozmnażania się, a skończywszy na procesach regulujących wzrost, nastrój i metabolizm. Układ wydzielania wewnętrznego składa się z gruczołów – grup komórek wytwarzających i wydzielających substancje chemiczne, czyli hormony lub przekaźniki, które przesyłają informacje oraz polecenia od jednego zespołu komórek do drugiego. Głównymi gruczołami układu hormonalnego są podwzgórze, przysadka mózgowa, tarczyca, przytarczyce, nadnercza, szyszynka i narządy rozrodcze (jajniki i jądra). Częścią układu jest również trzustka, która bierze udział w produkcji hormonów oraz w procesie trawienia.

Kiedy spada poziom energii, do akcji wkracza układ hormonalny. Tarczyca i nadnercza zaczynają produkować hormony, które mają zapewnić organizmowi dodatkowy zastrzyk energii. Będzie to jednak gwałtowny przyrost sił, który wywoła lęk i tym samym nie wpłynie dobrze na organizm. Oczywiście pomoże przetrwać cały dzień, ale zestresuje umysł i ciało, czym ostatecznie doprowadzi do większego zmęczenia. Wysyłając wiadomość do mięśni (główny obszar magazynowania glukozy), hormony mówią: „Mamy nagły wypadek! Oddajcie cukier lub coś innego!". Rezygnując z glukozy, mięśnie staną się zmęczone, ale ocalą inne komórki w całym organizmie. Właśnie wtedy gwałtownie słabniemy, jesteśmy na granicy wytrzymałości i czujemy się wyczerpane.

Hormony mogą wywołać w organizmie chaos – zarówno wewnętrzny, jak i zewnętrzny. Wszyscy znamy to zabawne powiedzenie: „Mam zaburzenia hormonalne". To nie jest jednak żart. Zaburzenia hormonalne mogą powodować przyrost masy ciała, brak popędu płciowego, suchość skóry, wypadanie włosów i taki rodzaj zmęczenia, że żadna ilość snu nie zapewni odpoczynku. Hormony są także jedną z głównych przyczyn przedwczesnego starzenia się. Nagle zaczynasz czuć, że w środku nie jesteś już sobą. Chociaż możesz to zrzucić (podobnie jak twój lekarz) na starzenie się, ja wiem, że jest inaczej.

Przestrojenie na sygnały hormonalne

Wyprodukowane hormony krążą we krwi i oddziałują na wszystkie komórki. Jednak tylko niektóre z nich reagują na każdy hormon. Komórki docelowe są w stanie to zrobić, ponieważ mają odpowiednie receptory do danego hormonu. To tak, jakby hormon wysyłał sygnał radiowy i tylko komórki odpowiednio „dostrojone" na taki hormon mogły odbierać ich sygnał. Analogicznie, jeśli jeden hormon gra muzykę Bacha, a inny nadaje kolędy, to tylko komórki dostrojone do stacji klasycznych odbiorą Bacha. Inne hormony będą krążyć, aż odnajdą komórki gotowe do odbioru świątecznych melodii. Dopiero po dostrojeniu hormon zacznie przesyłać informacje chemiczne do danej komórki.

Na poziom energii wpływają nie tylko hormony. Cieszenie się pełnią sił witalnych to coś więcej niż tylko poprawa aktywności fizycznej i kondycji, oznacza bowiem czujność, zainteresowanie i podekscytowanie wzbudzane przez życie i jego możliwości. Oznacza, że znów mogę powiedzieć: „Czuję, że żyję", jak wtedy, gdy byłam młoda ciałem i duchem. Jesteśmy w stanie doświadczać takich przyjemnych uczuć i pełni energii dzięki naszym neuroprzekaźnikom. Są to związki chemiczne w mózgu przekazujące sygnały między neuronami (komórkami nerwowymi), a także zapewniające komunikację w mózgu i całym ciele. Koordynują czynności wszystkich narządów w organizmie. Dzięki nim bije serce, pracują płuca i funkcjonuje układ pokarmowy. Są one również odpowiedzialne za dobre samopoczucie, zdolność do jasnego myślenia, apetyt i sen. Jeśli poziom neuroprzekaźników jest optymalny, to energia również znajduje się na tym samym poziomie. Jeśli dochodzi do zakłócenia ich równowagi, dana osoba może czuć się ospała, przygnębiona i zaniepokojona.

Obecnie nie wiemy dokładnie, ile neuroprzekaźników znajduje się w ludzkim organizmie, ale według naukowców w samym mózgu jest ich ponad sto. My także nie rozumiemy dokładnie działania neuroprzekaźników. Istnieje na ten temat wiele teorii, ale dokładny mechanizm nie jest jeszcze znany. Oznacza to, że nie jesteśmy w stanie w pełni zrozumieć, w jaki sposób leki, żywność oraz środowisko mogą oddziaływać na chemiczne mediatory.

Wiemy jednak, że istnieją dwa rodzaje neuroprzekaźników: hamujące i pobudzające. Przekaźniki hamujące, takie jak serotonina, zmniejsza-

ją aktywność elektrochemiczną neuronów. Neuroprzekaźniki pobudzające, takie jak dopamina, adrenalina i endorfina, zwiększają aktywność elektrochemiczną. Te pierwsze to „ściemniacz oświetlenia", te drugie – „przełącznik energii". Neuroprzekaźniki hamujące pomagają w zachowaniu równowagi emocjonalnej i łagodzą nastrój, a neuroprzekaźniki pobudzające stymulują mózg i podnoszą poziom energii.

Konsekwencją zaburzenia równowagi hormonalnej lub poziomu neuroprzekaźników jest często depresja, która prowadzi do braku energii. Jeśli jesteś przemęczona, to możesz teraz sama siebie zapytać: „Czy moja równowaga hormonalna została zaburzona? Czy poziom neuroprzekaźników jest odpowiedni? A jeśli nie, to dlaczego tak się dzieje?". Możesz poddać się badaniom, żeby sprawdzić, czy to ewentualne niedobory mają wpływ na poziom energii (w rozdziale dziewiątym opisuję rodzaje badań). Możesz również w swoim stylu życia wprowadzić drobne zmiany opisane w tej książce i dzięki temu odzyskać utracone siły witalne.

Winne są neuroprzekaźniki

Większość z nas doświadczyła zaburzenia równowagi neuroprzekaźników, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Pomyśl o momentach, kiedy czułaś się niewytłumaczalnie zmęczona, przygnębiona lub ponura; o sytuacjach, w których łaknęłaś niezdrowej żywności lub nagle nie byłaś w stanie się skupić. Jeśli nie rozumiesz, dlaczego doświadczasz takich sytuacji, może to oznaczać popsute neuroprzekaźniki. Naukowcy szacują, że aż u 86% Amerykanów poziom neuroprzekaźników może zostać zaburzony z powodu stresu, toksyn obecnych w środowisku, uwarunkowań genetycznych, starzenia się, utraty równowagi hormonalnej, przyjmowanych leków na receptę, okazjonalnie zażywanych narkotyków, złej diety, spożycia alkoholu i kofeiny.

Nie pozwól, by życie wymknęło się spod kontroli

Przez lata prowadziłam własne bitwy ze zmęczeniem. Wiele osób pytało mnie: „Jak to robisz? Jak – będąc żoną, matką i lekarzem – zdołałaś napisać książkę, wystąpić w telewizji i znaleźć jeszcze czas, żeby o siebie zadbać?". Sądzę, że jestem w stanie zrobić to wszystko, ponieważ na-

uczyłam się, jak w życiu oddzielać jedne sprawy od drugich. Nie robię wszystkiego jednocześnie. W moim życiu mam czas i miejsce na wszystko. Tak, trzeba być elastycznym. Trzeba się dostosować. Należy jednak też umieć określić własne potrzeby i przestrzeń. Nie można pozwolić, by ktoś zmuszał cię do robienia rzeczy, na które nie masz ani ochoty, ani czasu. Kiedy wyznaczysz granice, poczujesz dostateczną ilość siły, co zwykle przekłada się na energię.

Spoglądam na mój dzień i wychwytuję wszystkie jego elementy. W przydzielonym mi czasie planuję poćwiczyć, popracować w gabinecie, pobyć z córkami, zjeść wspólny obiad, a wieczór spędzić z mężem. Przypomina to trochę wojskowy dryl, ale oczywiście zawsze staram się być elastyczna (czasami muszę zmienić rozkład zajęć, jednak w miarę możliwości próbuję trzymać się codziennej rutyny). W ciągu dnia mam jeszcze mnóstwo czasu na ewentualne niespodzianki i mogę się nimi cieszyć, ponieważ znam podstawowy rozkład dnia, a mój umysł nie jest zaśmiecony obawami typu „gdzie mam to wcisnąć" i „jak ja mam to zrobić". Zdejmuje to z moich ramion ogromny ciężar presji.

Jeśli pomagam dzieciom przy odrabianiu lekcji, to w tym czasie nie prowadzę żadnych towarzyskich rozmów telefonicznych, ponieważ spędzam czas z rodziną. Musisz znaleźć czas na rzeczy ważne i ustalić priorytety. Moje córki zawsze wiedzą, że są dla mnie najważniejsze na świecie. Nie chcę dopuścić, by wspominały wiszącą na telefonie lub wiecznie zapracowaną matkę, która przydzielony im czas poświęcała na coś innego. Jeśli więc o siódmej wieczorem dziewczynki wołają mnie na górę, krzycząc „mamusiu, mamusiu", bo chcą mi pokazać, jak tańczą w sypialni, to nie czuję się winna, gdy im odmawiam, ponieważ wtedy mój czas zarezerwowany jest dla męża, a z córkami spędziłam ostatnie trzy godziny.

Naprawdę chodzi o to, żeby nie rozpraszały lub przytłaczały nas czynniki zewnętrzne. W moim życiu jest czas i miejsce na wszystko, w tym także na dbanie o własne ciało i kondycję emocjonalną. Naturalnie zdarzają się sytuacje stresujące. Niektórzy ludzie doświadczają ich więcej niż inni. W rozdziale czwartym dowiesz się, co się dzieje, kiedy pojawia się stres. Jeśli jednak masz zdrowe ciało – a jest ono zdrowe, ponieważ

panuje w nim równowaga hormonalna, a ty ćwiczysz, dobrze się odżywiasz i jesteś kochana przez swojego partnera – wówczas będziesz w stanie poradzić sobie z nieoczekiwanymi czynnikami stresogennymi pojawiającymi się w życiu każdego człowieka.

Zasługujesz na to, co najlepsze

Mówi się, że najlepszym stylem życia jest umiarkowanie. Jak jednak zdefiniować „umiar"? Znajomy powiedział mi kiedyś, że każdy musi ustalić własny poziom umiaru, a więc każdy sam powinien odpowiedzieć sobie na pytanie, czym on jest. Nie zgadzam się z tym, ponieważ zbyt wiele osób traktuje „umiar" jako wymówkę i nie daje z siebie wszystkiego.

Czy kobieta ważąca 130 kilogramów powinna mówić, że umiar oznacza dla niej zjedzenie w nocy trzech pizz, wcześniej bowiem jadła pięć? Czy alkoholik ustala jakąś granicę, wypijając pięć szklanek whisky zamiast dziesięciu? Czy osoba uzależniona od środków przeciwbólowych może być zadowolona, że przyjmuje tylko siedem tabletek na dobę zamiast piętnastu?

Uważam, że nie takie standardy powinniśmy sobie wyznaczać. Wierzę w metodę małych kroków prowadzących do realizacji wielkich celów, ale nie możemy obierać za cel drobnych sukcesów, gdyż one nie przyczynią się do życia pełnego energii. A życie jest zbyt cenne. Gdy w młodości przytrafiało mi się coś przygnębiającego, strasznego lub tragicznego, mówiłam: „Proszę, niech ten dzień się już skończy". Nie mówię już w ten sposób, ponieważ wiem, iż każdy kończący się dzień mojego życia mija bezpowrotnie.

Każdy dzień jest cenny i jestem za niego wdzięczna. Ostatnio usłyszałam takie słowa: „Na pytanie o najwspanialsze wydarzenie w życiu należy odpowiedzieć – to, które dopiero nastąpi". Nigdy nie jest za późno na zmianę swojego życia. Ta książka ma pomóc w uzyskaniu maksymalnej życiowej energii. Jeśli zastosujesz się do większości niezbędnych ośmiu kroków i wprowadzisz kilka pozytywnych zmian w swoim stylu życia,

poczujesz się lepiej, będziesz wyglądać lepiej, staniesz się lepsza i już nigdy nie zapragniesz, by dzień dobiegł końca.

Osiem niezbędnych kroków

W medycynie najbardziej kocham to, że każdy dzień jest inny, a każdy pacjent – wyjątkowy. Nigdy nie wiem, kto przyjdzie do mojego gabinetu i jakie problemy będę mogła rozwiązać. Mimo iż każda leczona przeze mnie pacjentka jest niepowtarzalna, z biegiem lat przekonałam się, że istnieje wiele podobnych dolegliwości, takie jak przyrost masy ciała, zaburzenia trawienia, problemy ze snem, utrata libido, zespół napięcia przedmiesiączkowego (ZNP) i uderzenia gorąca. Ale to tylko kilka z nich. Istnieje również wiele dezorientujących informacji dotyczących tego, co powinniśmy jeść i kiedy, ile potrzebujemy snu, jaka aktywność seksualna jest „normalna" wraz z upływem lat, a co najważniejsze, dlaczego jesteśmy tak zmęczone. W kolejnych rozdziałach znajdziesz osiem czynników, które łączą się ze wskazanymi obawami i rozwiewają związane z nimi niejasności. Te osiem czynników stanowi podstawę do zmiany życia i wzmocnienia ciała.

Każdy rozdział powinien pomóc ci zrozumieć, dlaczego ten konkretny krok jest niezbędny do zbilansowania hormonów oraz wykrzesania życiowej energii, jak sprawy mogą pójść w złą stronę oraz co możesz zrobić, aby naprawić funkcje życiowe organizmu i zoptymalizować ich poziom.

Jeśli chcesz, możesz od razu przejść do planu działania zawartego w rozdziałach od drugiego do ósmego w częściach zatytułowanych „Wskazówki dla początkujących". Są to proste kroki, które nie wymagają wielu przygotowań czy sprzętu. Będziesz zaskoczona, jak silny zastrzyk energii mogą ci dać.

W końcu wszystko zależy od nas. Pewne decyzje mogą wpakować cię w kłopoty (pod względem gospodarki hormonalnej twojego organizmu), a inne z nich wyciągnąć. Przedstawiam kilka propozycji i zachęcam do wstąpienia na drogę, która wiedzie z powrotem ku zdrowiu. Starałam się, jak najbardziej ci to ułatwić. Teraz wszystko zależy od ciebie!

WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment
tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WydawnictwoKobiece.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/kobiece

ul. Kolejowa 12E/3
15-701 Białystok
e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
tel. 731-019-059