

Джейкоб Тейтельбаум Вечно уставший



FineReader 12 lib.rus.ec
«Вечно уставший. Как справиться с синдромом хронической усталости»: Манн. Иванов
и Фербер; Москва; 2017
ISBN 978-5-00100-296-3

Аннотация

Вы устали уставать? Чувствуете, что сил ни на что не хватает с самого утра? Хотите всегда быть в тонусе? Джейкоб Тейтельбаум предлагает практичный и понятный план для борьбы с синдромом хронической усталости. Простые, но действенные советы автора помогут восстановить энергию и забыть об усталости.

Научный редактор Надежда Никольская.

Издано с разрешения Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC и Andrew Nurnberg Associates International Ltd. c/o Andrew Nurnberg Literary Agency.

На русском языке публикуется впервые.

Эту книгу хорошо дополняют:

Джим Лоэр и Тони Шварц — Жизнь на полной мощности!

Дэниел Брауни — Источник энергии

Грег МакКеон — Эссенциализм

ВЕЧНО УСТАВШИЙ Как справиться с синдромом хронической усталости

Посвящается Лори — лучшему моему другу, моей жене и любви всей моей жизни, которая никогда не перестает вдохновлять меня; моим детям Дейву, Эми, Шэннон, Бриттани и Келли, которые уже, кажется, знают очень многое из того, что я только пытаюсь постичь; моим прекрасным внукам Пейтону, Брайсу и Эмме; моей маме Сабине и отцу Дэвиду, чья безусловная любовь сделала возможной эту книгу; памяти доктора Джанет Трэвелл, доктора Хью Риордана и доктора Билли Крука, которые были пионерами в этой области. А также всем моим пациентам, которые научили меня гораздо большему,

чем я надеялся когда-либо научить их.

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 упражнения¹.

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 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

¹ В английской версии полное название метода (Sleep, Hormonal support, Infections, Nutrition, Exercise) складывается в аббревиатуру SHINE, что значит «свети». *Прим. ред.*

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»², 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.

² 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 тиреозит) 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 поварный 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 отлично чувствовать себя уже сегодня!

Вызовы современного здравоохранения

Мой путь к профессиональной карьере врача был сложен и тернист, и на этом пути в моей жизни произошла весьма любопытная вещь. К моменту формального завершения учебы я предполагал: если у какой-то болезни есть определенная процедура лечения, то мне об этом рассказали на медицинском факультете. Разумеется, я отдавал себе отчет, что каждый врач должен заниматься непрерывным самообразованием и быть в курсе последних новостей в профессиональной области. В то же время я был убежден, что если кто-то говорит о своих способностях эффективно справиться с «неизлечимым» заболеванием, 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 друга при

совместном приеме. В целом я понял, что процесс лечения лучше начинать именно с природных средств, оставляя лекарственные препараты для тех случаев, когда без них действительно не обойтись. Неприятным открытием стало для меня то, что процесс непрерывного медицинского образования большинства врачей практически полностью финансируется фармацевтическими компаниями и поставщиками медицинского оборудования 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.

ГЛАВА 2

Что такое синдром хронической усталости и фибромиалгия?

Ощущаете ли вы усталость, боль без определенного места локализации, туман в голове, испытываете ли проблемы со сном? Если на все ответили «да», то добро пожаловать в ряды 100 миллионов людей по всему миру, страдающих от синдрома хронической усталости или синдрома фибромиалгии. За последние несколько десятилетий проявление синдрома хронической усталости (СХУ) и синдрома фибромиалгии (СФ) увеличилось в разы. Сегодня их симптомы отмечают у 12–24 миллионов американцев! При этом каждый четвертый американец страдает от неправильного лечения хронической боли и 31 % взрослых жителей США испытывают *хроническую* усталость.

Люди с диагнозом СХУ/СФ — словно верхушка айсберга, быстро всплывающего на поверхность: по мере того как их число постоянно увеличивается, игнорировать проблему становится все сложнее.

Так что вы не одиноки, даже если иногда вам и кажется обратное.

Если говорить упрощенно, то синдром хронической усталости (СХУ) и синдром фибромиалгии (СФ) отражают серьезное снижение жизненного тонуса в организме и значительное нервное истощение, как если бы у вас «выбило пробки». И так же как автомат защиты цепи в доме может сработать от множества причин, разными могут быть причины, вызвавшие СХУ/СФ. Из этой книги вы узнаете, как избавиться от «энергетических утечек» и повысить уровень генерации энергии в организме. А узнав, вернете свои «энергетические пробки» в рабочее состояние, и организм ощутит, что снова возвращается к жизни.

Начнем с основ.

Постановка диагноза: стандартный способ

Существуют разные определения СХУ и СФ, используемые в клинических и научных исследованиях. Приведу три наиболее распространенных, чтобы дать вам общее представление. Правда, научные определения вряд ли понадобятся вам в повседневной жизни, поэтому можете и пропустить эту часть главы.

1. Определение СХУ (которое я считаю весьма неудачным), утвержденное Центром по контролю и профилактике заболеваний США в 1994 году.

Симптомы синдрома хронической усталости

Синдром хронической усталости характеризуется следующими проявлениями.

1. *Подтвержденное клинически, немотивированное, постоянное или повторяющееся состояние хронической усталости новой или уже известной природы (не пожизненное); не является результатом испытываемого напряжения; не устраняется после периодов отдыха; проявляется в значительном снижении предыдущего уровня профессиональной, образовательной, социальной или личной деятельности.*

2. *Одновременное проявление четырех или более следующих симптомов (все они должны постоянно или периодически наблюдаться в течение шести или более месяцев заболевания и не должны предшествовать дате заболевания):*

а) *нарушения краткосрочной памяти или концентрации, достаточно серьезные для значительного снижения предыдущего уровня профессиональной, образовательной,*

социальной или личной деятельности;

- б) боль в горле;*
- в) боль при пальпации шейных или подмышечных лимфатических узлов;*
- г) мышечная боль;*
- д) суставная боль без признаков опухания или красноты суставов;*
- е) головная боль нового характера или интенсивности;*
- ж) чувство разбитости после сна;*
- з) плохое самочувствие после физических нагрузок, длящееся более 24 часов.*

По материалам Annals of Internal Medicine № 121 (14 декабря 1994 г.). Печатается с разрешения правообладателей.

2. Критерии для диагностирования фибромиалгии, принятые Американской коллегией ревматологов (АКР) в 1990 году: для постановки диагноза у пациента должна быть постоянная боль без определенного места локации, а также 11 из 18 болевых признаков при проведении врачебного осмотра на выявление болевых точек, выполнить который не в состоянии большинство врачей.

3. Для определения уточненных критериев АКР при диагностировании фибромиалгии от 2011 года больше не используется врачебный осмотр с выявлением болевых точек. Более широко применяются критерии АКР от 2010 года, но мне они кажутся чрезмерно неопределенными, так что я все же рекомендую опираться на критерии от 2011 года, которые приводятся ниже.

Уточненные критерии АКР для диагностирования фибромиалгии от 2011 года

Диагноз фибромиалгия может быть поставлен пациенту при наличии следующих симптомов.

1. Индекс общей боли без определенного места локации (WPI) \geq 7 при степени выраженности симптомов (SS) \geq 5 или WPI от 3 до 6 при SS \geq 9.
2. Проявление симптомов на протяжении более трех месяцев.
3. Отсутствие у пациента других заболеваний, которые объясняли бы болевые ощущения.

Пройдите следующий тест и впишите свои результаты.

1. WPI: отметьте ячейки в таблице, если вы испытывали боль в указанной области в течение прошлой недели. Суммируйте баллы (должен получиться результат от 0 до 19).

Плечевой пояс с левой стороны	Тазовая часть (ягодица, трохантер) с левой стороны	Челюсть с левой стороны	Верхняя часть спины
Плечевой пояс с правой стороны	Тазовая часть (ягодица, трохантер) с правой стороны	Челюсть с правой стороны	Нижняя часть спины
Левое плечо	Левое бедро	Грудная клетка	Шейный отдел
Правое плечо	Правое бедро	Брюшной отдел	
Левое предплечье	Левая голень		
Правое предплечье	Правая голень		

2. Оценка степени выраженности симптомов (SS): оцените степень интенсивности каждого из трех предложенных ниже симптомов в течение прошлой недели согласно следующей шкале.

0 =	отсутствие симптома
1 =	слабое проявление симптома
2 =	умеренное проявление симптома, симптом присутствует всегда в умеренной степени
3 =	сильное постоянное проявление симптома, мешающее нормальной жизнедеятельности

- Усталость (от 0 до 3)
- Ощущение разбитости после сна (от 0 до 3)
- Снижение когнитивных функций («затуманенное сознание») (от 0 до 3)

Добавьте по 1 баллу за каждый из следующих трех симптомов, если он проявлялся у вас в течение предыдущих 6 месяцев:

- Головная боль (от 0 до 1)
- Боль или спазмы в нижней части живота (от 0 до 1)

- _ Депрессия (от 0 до 1)
- _ Общая оценка SS (суммируйте шесть перечисленных пунктов). Должен получиться результат от 0 до 12.

Предполагается, что руководствоваться уточненными критериями АКР должны исключительно врачи, а не пациенты. Хотя я не считаю подобное ограничение необходимым. К счастью, в повседневной жизни есть гораздо более простой способ определить, подвержены ли вы СХУ/СФ и улучшит ли ваше состояние применение методики СГИПУ.

Определение наличия СХУ и СФ: простой способ

Для начала ответьте на следующие вопросы.

1. Ощущаете ли вы чрезвычайную усталость на фоне бессонницы и, возможно, «тумана в голове»?
2. Вы проходили медицинское обследование, которое не выявило у вас других заболеваний (если вам сказали, что вы все придумали, потому что врач понятия не имел, что с вами происходит, — это не считается)?
3. Ваше состояние продолжается больше трех месяцев?
Если вы ответили утвердительно на первые три вопроса, то, скорее всего, у вас синдром хронической усталости, пока не доказано обратное.
4. Вы испытываете общую боль без определенного места локализации?

Если вы ответили утвердительно и на этот вопрос, то у вас также и фибромиалгия.

В большинстве случаев все именно так просто.

Существует еще одно определение состояния с похожими симптомами — миалгический энцефаломиелит. Этот диагноз используется преимущественно в Канаде и Европе. Хотя есть некоторые различия в том, как определяются эти заболевания, и каждый случай уникален, я считаю синдром хронической усталости, фибромиалгию и миалгический энцефаломиелит близкими и перекликающимися состояниями, которые эффективно поддаются лечению с помощью методов, предложенных в этой книге, поэтому для описания всех этих состояний я применяю термин СХУ/СФ.

Возьмите на заметку

Хотя в большинстве случаев термины «синдром хронической усталости» и «фибромиалгия» применяются для описания одного и того же состояния, я рекомендовал бы, учитывая предубеждение, с которым в современном обществе воспринимается диагноз «синдром хронической усталости», пользоваться термином «фибромиалгия».

Есть хорошие новости! Ежегодно фармацевтическая индустрия тратит примерно 270 миллионов долларов рекламного бюджета, чтобы добиться медицинского и социального признания диагноза «фибромиалгия». Это делается с целью расширения рынка для трех новых лекарственных препаратов против фибромиалгии, получивших одобрение Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств США (FDA).

Как проявляются синдром хронической усталости и фибромиалгия

Синдром хронической усталости и фибромиалгия могут проявляться с разной степенью выраженности: одним пациентам они доставляют лишь небольшой дискомфорт, а других буквально приковывают к постели. Причем происходит это не от того, что человек

находится в состоянии депрессии или «годы берут свое», а именно по причине синдрома хронической усталости или фибромиалгии!

Заболевание сопровождается десятками симптомов. Даже очень хорошие врачи, если они не знакомы с этим заболеванием, с трудом могут объяснить столь обширную симптоматику и своими выводами часто озадачивают пациента и его семью. Некоторые доктора, неспособные разобраться в ситуации, даже готовы предположить, что если уж *они* не понимают, в чем дело, то, должно быть, *вы* сошли с ума! Поэтому давайте разберемся со всем этим прямо сейчас!

Среди наиболее частых жалоб пациентов с синдромом хронической усталости и фибромиалгией отмечаются следующие.

— *Ощущение невыносимой усталости.* Большинство людей с СХУ/СФ чувствуют себя усталыми практически постоянно. Время от времени наступают непродолжительные периоды улучшения. Однако после нескольких часов или дней, когда эти люди фонтанируют энергией, к ним, как правило, возвращается состояние глубокой усталости.

Нередко пациенты с СХУ просыпаются разбитыми, обессиленными и проводят в таком состоянии весь день. Как ни странно, пик их энергии приходится на период примерно с 22:00 до 04:00, что отчасти объясняется сбитым циркадным ритмом. Кроме того, состояние этих людей может ухудшиться от чрезмерной физической нагрузки. Когда пациенты с СХУ/СФ пытаются заниматься спортом, они чувствуют себя хуже в тот же день, а на следующий и вовсе описывают свое состояние «словно грузовик переехал». Это происходит потому, что люди с синдромом хронической усталости и фибромиалгией не в состоянии продуцировать энергию, необходимую для занятий спортом, и повышенные физические нагрузки попросту опустошают их энергетические запасы, что приводит к ухудшению состояния. Оптимальным вариантом нагрузки в данном случае могут быть прогулки, но продолжаться они должны только до момента, когда человек начинает ощущать «приятное мышечное напряжение», и при условии, что на следующий день самочувствие улучшается. После примерно 10 недель осторожных, небыстрых прогулок и следования рекомендациям из этой книги большинство людей, по мере повышения уровня их жизненной энергии, в состоянии постепенно увеличивать продолжительность прогулок на 1 минуту в день. Когда время ежедневной прогулки доходит до 1 часа, можно постепенно повышать интенсивность физических нагрузок. Подробнее об этом читайте в главе 8, посвященной физическим упражнениям.

— *Серьезные проблемы со сном.* Несмотря на сильную усталость, людям с СХУ/СФ удается ночью поспать едва ли часов пять. Между 02:00 и 04:00 у пациентов в таком состоянии словно срабатывает будильник. Кроме того, у них часто проявляются синдром беспокойных ног и синдром остановки дыхания во сне.

— *Когнитивная дисфункция.* Люди с СХУ/СФ нередко испытывают проблемы с краткосрочной памятью, а также сложности с подбором нужных слов или поиском синонимов. Бывает, им требуется какое-то время, чтобы вспомнить имена собственных детей! У каждого третьего пациента с СХУ/СФ наблюдаются эпизоды потери ориентации в пространстве — короткие, продолжительностью от 30 секунд до 2 минут: чаще всего это происходит, например, когда человек, управляя автомобилем, съезжает с основной дороги или, находясь в супермаркете, переходит из одного отдела в другой. Ощущения не самые приятные, но они не опасны и быстро проходят.

Для некоторых людей когнитивная дисфункция — самый неприятный и пугающий симптом. Многие начинают беспокоиться, что у них развивается болезнь Альцгеймера. Но это не так. Есть простой способ отличить когнитивную дисфункцию от деменции. Если при затуманенности сознания человек может постоянно забывать, куда положил ключи, то при болезни Альцгеймера он забывает, *как ими пользоваться.* Это, согласитесь, разные состояния. С затуманенностью сознания можно бороться, используя метод СГИПУ.

— *Болевые ощущения.* Мышечная и суставная боль, в некоторых случаях переходящая в невралгию, тоже является симптомом СХУ/СФ. Изначально у пациента возникает ощущение, что болят мышцы. Но при попытке поменять положение тела, чтобы боль

уменьшилась, она может возникнуть в других частях тела. Вначале боль действительно вызывается мышечным напряжением и связана с определенными точками в мышцах, так называемыми триггерными зонами, воздействие на которые провоцирует возникновение болевого приступа (в брюшке сократившейся мышцы). При массаже эти зоны прощупываются как небольшие шарики, прикосновение к которым болезненно.

По мере прогрессирования заболевания у некоторых пациентов может развиваться онемение конечностей или дрожь в руках и ногах (парестезия и синдром запястного канала), а в некоторых случаях острая/стреляющая боль (невралгия). Иногда повышенной чувствительностью к прикосновениям может отличаться кожный покров (так называемая аллодиния). Все эти виды боли поддаются лечению, подробнее об этом — в главе 9.

— *Повышенная жажда.* Из-за гормональных проблем у людей с синдромом хронической усталости и фибромиалгией бывает нарушена способность удерживать в организме соль и воду, что приводит к повышенной жажде и частому мочеиспусканию. Классическое краткое описание СХУ/СФ: «пью и писаю». Пациентам с таким диагнозом непременно нужно много пить и увеличивать потребление соли, это может улучшить состояние. В главе 5 при обсуждении снижения функции надпочечников мы еще вернемся к тому, что попытка ограничить потребление соли при синдроме хронической усталости и фибромиалгии — верный путь к провалу лечения. Когда меня спрашивают, сколько стаканов воды следует выпивать ежедневно, я отвечаю: обратите внимание на свои губы и рот. Сухость во рту и пересохшие губы говорят о том, что вам нужно пить больше.

Важно отметить, что довольно часто сухость слизистых глаз или рта не уменьшается, даже когда человек пьет больше воды. С подобным состоянием можно бороться дополнительным приемом рыбьего жира, пищевых добавок с содержанием облепихового масла, витамина В и магния.

— *Частые инфекционные заболевания.* У многих пациентов с СХУ/СФ наблюдаются:

1) регулярно повторяющиеся респираторные заболевания, ангины, воспаление миндалин. Кажется, эти люди подхватывают любую простуду. Такое состояние пройдет, когда нормализуется функция надпочечников (см. главу 5);

2) хронический синусит, заложенность носа и постназальный синдром. Наиболее часто эти состояния вызываются дрожжеподобными грибами рода *Candida*;

3) различные расстройства пищеварения, включая газообразование, спазмы, чередование диареи и запора. Обычно это признак слизистого колита (синдрома раздраженной толстой кишки). Слизистый колит означает, что у пациента наблюдаются симптомы, для которых доктор не может определить других причин. При СХУ/СФ такие симптомы обычно вызываются инфекциями пищеварительного тракта, особенно дрожжеподобными грибами рода *Candida*. При лечении этих инфекций состояние пациентов улучшается;

4) продолжающиеся общие симптомы, похожие на проявление гриппа. Часто наблюдается повторная активация старого вируса.

Аллергические реакции. Пациенты с СХУ/СФ склонны к аллергическим реакциям на многие виды пищевых продуктов и лекарственные препараты. По моему опыту, аллергия обычно уменьшается, когда пациенты решают проблему недостаточности функции коры надпочечников и дисбаланса микрофлоры. В более серьезных случаях полезными могут оказаться такие техники избавления от аллергии, как NAET (Nambudripad's Allergy Elimination Technique), разработанные доктором Дэви Намбудрипад (подробнее об этом в главе 6).

— *Состояние тревожности и депрессия.* Примерно 12% людей, страдающих СХУ/СФ, отметили, что испытывают чувство тревожности, которое иногда сопровождается учащенным сердцебиением, потливостью и другими признаками паники. С точки зрения регулирования обмена веществ пациенты с СХУ/СФ иногда более склонны к гипервентиляции легких и учащенному пульсу в состоянии покоя. Проявление этих симптомов часто снижается в процессе лечения. Кроме того, СХУ/СФ не гарантирует

отсутствия депрессии. Если врач не в состоянии вам помочь, стоит поискать другого (см. главу 13). К счастью, подобные абсурдные ситуации случаются все реже, поскольку врачи больше узнают об СХУ/СФ.

Есть такой способ определения депрессии. Много ли у вас интересов? Если их много и они разные, а переживаете вы из-за того, что вам не хватает энергии, чтобы заниматься всем сразу, то, скорее всего, ваше состояние не является клинической депрессией.

— *Увеличение веса.* Исследования, проведенные в нашем научном центре, свидетельствуют, что люди с СХУ и фибромиалгией за время болезни поправляются в среднем на 14,5 кг. Я предполагаю, что это следствие изменений в процессах метаболизма, на который влияют снижение функции щитовидной железы, чрезмерное размножение дрожжевых грибков в организме, недостаток ацетил-карнитина, инсулиновая резистентность, иммунная дисфункция и проблемы со сном. Так что многие пациенты горят желанием благодаря лечению не только избавиться от боли и улучшить самочувствие, но и сбросить лишние килограммы (см. главу 12).

Снижение либидо. Когда пациентам с синдромом хронической усталости и фибромиалгией задали вопрос относительно их полового влечения, большинство (73 % в одном из наших исследований) ответили встречным вопросом: «Какое влечение?» Помимо боли и общего состояния разбитости гормональный дисбаланс в организме сказывается и на интимной сфере жизни. Тем не менее в процессе лечения половая функция часто налаживается, хотя процесс ее восстановления может занять от 6 до 9 месяцев.

В числе других характерных симптомов СХУ/СФ — периодическая нехватка воздуха, не связанная с физическими упражнениями; боль в грудной клетке, также не связанная с физическими нагрузками (обычно это умеренные болевые ощущения в мышцах грудной клетки, однако по этому поводу стоит проконсультироваться с врачом); периодические головокружения в моменты, когда человек встает; боли в области таза и мочевого пузыря. Подробнее обо всем этом мы поговорим далее.

Возможно, читая список симптомов, некоторые из вас мысленно увидели себя. Если так, просто осознайте: вы не один такой. Таких людей больше 100 миллионов по всему миру.

Что вызывает синдром хронической усталости и фибромиалгию?

Проблемы со сном, плохое питание, чрезмерная нагрузка на иммунную систему, гормональный дисбаланс в организме и ускорение современного ритма жизни — все эти факторы способствуют тому, что у некоторых людей «перегорают пробки». Но почему речь идет о таком многообразии симптомов?

ГИПОТАЛАМУС В РОЛИ «АВТОМАТА ЗАЩИТЫ ЦЕПИ»

Как мы уже говорили, энергетический кризис, сопровождающий синдром хронической усталости и фибромиалгию, вызывает переход главного центра контроля организма в «спящий» режим. Я условно называю это состояние «перегорели пробки». В детстве у нас в доме был распределительный шкаф с пробковыми предохранителями, которые иногда выбивало. Когда я впервые столкнулся с синдромом хронической усталости, ощущение было именно такое: у меня «выбило пробки». С тех пор я часто использую эту метафору. Сегодня распределительные шкафы уже редкость, им на смену пришли автоматы защиты цепи. Так что в моем профессиональном лексиконе появилась еще одна метафора: «вырубился автомат защиты цепи».

Гипоталамус, являющийся важным центром контроля мозга, в моменты внутреннего энергетического кризиса отключается первым, потому что в соотношении со своими размерами он использует больше энергии, чем любой другой орган. Это неудивительно: под контролем гипоталамуса находится множество функций нашего организма, о чем я расскажу ниже.

К счастью, процесс «отключения» не вредит гипоталамусу: при возобновлении продуцирования энергии его функции восстанавливаются.

Гипоталамус — основной центр контроля

Понимая суть четырех ключевых функций контроля, осуществляемых гипоталамусом, можно объяснить большинство симптомов, характерных для СХУ/СФ.

Речь идет о следующих функциях.

1. Контроль сна. Гипоталамус является главным центром контроля сна. Когда он перестает выполнять эту функцию, человек испытывает серьезные проблемы со сном, несмотря на усталость. Именно поэтому бессонница в сочетании с переутомлением является очевидным признаком, отличающим СХУ/СФ от просто переутомления, имеющего иные причины.

2. Гормональный контроль. Гипоталамус с помощью расположенного под ним гипофиза контролирует всю гормональную систему организма. Поэтому у пациентов с СХУ/СФ наблюдаются симптомы снижения функций щитовидной железы (усталость, болевые ощущения, затуманенность сознания, набор веса), снижения функций надпочечников (повышенная раздражительность при чувстве голода и неспособность справиться со стрессом) и низкого уровня эстрогена или тестостерона.

3. Регулирование автономной (вегетативной) нервной системы. Благодаря этой своей функции гипоталамус осуществляет контроль над кровяным давлением, частотой сердцебиения, потоотделением и пищеварением. Поэтому у людей с СХУ/СФ так часто наблюдаются пониженное кровяное давление, учащенный пульс, нехарактерное потоотделение и кислотный рефлюкс.

4. Регулирование температуры тела. Некоторые люди думают, что у них высокая температура, хотя, как правило, она не поднимается выше 37 °С. У пациентов с СХУ/СФ температура выше 37,2 °С означает жар.

КАК УЗНАТЬ, ЧЕМ СПРОВОЦИРОВАНО СОСТОЯНИЕ «ВЫБИТЫХ ПРОБОК»?

Если сама первопричина стресса уже давно в прошлом (например, автомобильная авария), то методы лечения, предложенные в книге, просто вернут «автомат защиты цепи» в рабочее состояние. В других случаях необходимо будет в первую очередь избегать источник стресса, из-за которого развилось состояние «выбитых пробок».

Например, если вы чувствуете, что выздоровели и пора вернуться на работу, в результате которой у вас и возник синдром хронической усталости, то, скорее всего, вам грозят новые нервные срывы. (Подробнее о том, как избегать стрессов, мы поговорим в главе 11).

Ниже приведены некоторые из наиболее распространенных «пусковых сигналов», на которые стоит обратить внимание.

Если заболевание началось неожиданно, обратите внимание на:

- 1) вирусные, паразитарные или бактериальные инфекции;
- 2) травмы (включая несерьезные ДТП);
- 3) беременность (хотя обычно симптомы начинают проявляться уже после рождения ребенка);
- 4) отравление (особенно если кто-то из вашего окружения тоже заболел).

Если заболевание развивалось постепенно, обратите внимание на следующие факторы:

- 1) чрезмерное количество в организме дрожжевых грибов рода *Candida* — особенно при сопутствующем синусите, заложенности носа и/или слизистом колите;
- 2) гормональный дисбаланс (даже если в анализах крови показатели в норме) — особенно при снижении функций щитовидной железы или гормональном сбое, вызванном

пременопаузой;

3) хронический стресс как на работе, так и в личной жизни. Обычно от него страдают в первую очередь трудоголики и «адреналиновые наркоманы»;

4) аутоиммунные расстройства (например, волчанка, ревматоидный артрит, синдром Шегрена);

5) любые расстройства сна, включая синдром остановки дыхания во сне, синдром беспокойных ног или храпящий супруг, который мешает спать.

Вас может раздражать, когда в доме выбивает пробки, но фактически это защищает ваше жилище от возгорания, которое может произойти в системе электропроводки при скачке напряжения. Точно так же я не склонен относиться к этому состоянию при СХУ/СФ как к чему-то отрицательному. Это кажется мне скорее попыткой организма в условиях серьезного стресса защититься от еще большего вреда.

Предполагаю, что глубинная причина подавления функций гипоталамуса может заключаться в митохондриях, или, как их еще называют, энергетических станциях клеток. Хорошая новость заключается в том, что восстановление адекватного уровня производства энергии с помощью методов, о которых мы поговорим далее, поможет запустить процесс выздоровления благодаря оптимизации производства энергии в митохондриях и возобновлению функций гипоталамуса как «автомата защиты цепи». К сожалению, единого метода лечения для всех не существует. У пациентов, страдающих от СХУ/СФ, обычно бывает несколько разных проблем, которые весьма индивидуальны. Важно рассматривать и лечить все факторы комплексно и одновременно.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ БОЛЬ?

Возможно, вы думаете, что, испытывая недостаток энергии, мышцы становятся слабыми и вялыми. Это не совсем так. То, что происходит с мышцами, когда они перестают получать достаточно энергии, можно описать на примере такого спазма, как «писчая судорога». Мышцы при спазме затвердевают, и это причиняет боль. Многочисленные маленькие болезненные узелки (так называемые триггерные зоны) сосредоточиваются в брюшке мышцы, и, поскольку они вызывают болевые ощущения, человек начинает менять положение тела, чтобы перераспределить вес и избавиться от напряжения в зонах дискомфорта. К сожалению, это приводит к увеличению напряжения в других областях, и боль начинает распространяться.

Кроме того, если человек не способен погрузиться в глубокий сон, его мышцы не отдыхают от дневной нагрузки, и это тоже способствует усилению болей. Многие из пациентов замечали, что после тех редких ночей, когда им удавалось хорошо выспаться, боль уменьшалась.

Ситуация усугубляется тем, что, когда у пациента развивается хроническая боль, мозг фактически начинает ее усиливать, то есть сам провоцирует болевые ощущения. Это явление называется «центральной сензитивностью». Именно о ней идет речь в большинстве случаев обсуждения фибромиалгической боли. Но не потому, что в этом основная проблема. Просто, как я предполагаю, три лекарственных препарата против фибромиалгии, одобренные Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств США (FDA), ориентированы как раз на борьбу с центральной сензитивностью. Однако центральная сензитивность — всего лишь один, к тому же не самый сильный фактор процесса возникновения боли. Главным источником боли является мышечное напряжение.

Снижение функций щитовидной железы (даже несмотря на хорошие результаты лабораторных анализов) увеличивает риск возникновения туннельного синдрома (он был обнаружен у 45 % людей с фибромиалгией), когда из-за опухания мышечной ткани происходит защемление нерва в канале запястья, что приводит к постоянному ощущению боли в руках, их ослаблению и онемению, особенно в области ладоней. Обычно в этом случае помогает нормализация функции щитовидной железы и прием витамина В (см. главу

9).

Какой вывод напрашивается из всего вышесказанного? Вы даже не представляете, насколько уменьшатся (или исчезнут совсем) ваши боли, если вы сможете спокойно спать ночью 8–9 часов, решите проблемы с щитовидной железой, восстановите производство энергии в мышцах (в этом вам поможет наша книга) и перестанете посылать постоянные болевые сигналы собственному мозгу.

Я не перестаю удивляться тому, как быстро можно избавиться от фибромиалгии, если комплексно решать все сопутствующие проблемы. Фактически кажется, что восприимчивость организма к методам лечения не зависит от продолжительности заболевания. Двое наиболее авторитетных ученых в области мышечной боли, ныне покойные великие доктора Джанет Трэвелл и Дэвид Саймонс, большую часть своей жизни посвятили изучению триггерных зон. Результаты их исследований заложили основу того, что мы обсуждаем в этой книге.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

Хорошая новость в том, что все проявления болезни, о которых мы говорили выше, поддаются лечению. Главное — понять, какие из проблем наиболее актуальны для каждого отдельного человека, и подобрать ему комплексное лечение. Несомненно, нам еще многое предстоит исследовать и выяснить, но уже сейчас мы обладаем достаточными знаниями, чтобы помочь большинству людей вернуться к привычному образу жизни.

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ

— Синдром хронической усталости (СХУ) характеризуется парадоксальной невозможностью спать, несмотря на переутомление, затуманенным сознанием, а при фибромиалгии (СФ) — также и болью без определенной локализации. Кроме того, у пациента может наблюдаться множество других симптомов. В числе самых распространенных — повышенная жажда, набор веса, сниженное либидо, слизистый колит, заложенность носа / синуситы, а также частые инфекционные заболевания.

— СХУ и СФ развиваются, когда человек тратит больше энергии, чем производит. Это вызывает нервную перегрузку и состояние, которое можно определить как «выбило пробки», сопровождаемое резким снижением функций гипоталамуса, играющего в организме роль «автомата защиты цепи».

— Результаты исследований свидетельствуют, что в 91 % случаев людей, страдающих от СХУ и СФ, можно эффективно лечить с помощью методики СГИПУ («Сон, гормоны, инфекции, питание, упражнения»).

ГЛАВА 3

Составляем индивидуальный план лечения

Мы обсудили, почему организм попадает в энергетический кризис. Теперь давайте поговорим о том, как оптимизировать производство энергии и исключить факторы, лишаящие нас энергетических запасов. Метод, о котором пойдет речь, называется СГИПУ — по первым буквам названий тех областей, которые требуют лечебного вмешательства.

1. Сон
2. Гормоны
3. Инфекции
4. Питание
5. Упражнения

Как показывают результаты нашего плацебо-контролируемого исследования (см. приложение Б), регулярное внимание к пяти названным факторам, влияющим на здоровье

человека, эффективно избавляет от обычного переутомления. Кроме того, у 91 % респондентов, страдающих СХУ/СФ, повысился жизненный тонус и снизились болевые ощущения: в среднем повышение качества жизни произошло в течение трех месяцев у 75 % респондентов и в течение двух лет — у 90 %. Это же подтверждают и результаты моей повседневной профессиональной практики по оказанию медицинской помощи людям из самых разных стран мира.

Такие результаты не могут не вселять надежду.

Во второй части книги мы подробно остановимся на каждой из пяти областей, которые прорабатываются с помощью методики СГИПУ. Из третьей части книги вы узнаете, как бороться с другими проблемами: хронической болью, набором веса, негативной психосоматикой. В конце книги есть два приложения с дополнительной информацией, включая контрольный список по плану лечения, который вы, читая книгу, можете самостоятельно заполнять, — это поможет вам в создании индивидуального плана оптимизации энергетических процессов в организме.

КАК ПРИМЕНЯТЬ МЕТОДИКУ СГИПУ

Когда вы решите, что готовы начать лечение, можете руководствоваться следующим графиком, при необходимости корректируя его.

1-3-я неделя

Коррекция рациона питания, важно употребление поливитаминовых комплексов и добавок с рибозой.

Применение обезболивающих средств (при необходимости).

Нормализация сна.

Прогулки.

4-8-я неделя

Нормализация гормонального фона.

Продолжение коррекции питания и нормализации сна.

9-20-я неделя

Лечение инфекционных заболеваний. При необходимости — добавление нового способа лечения каждые три дня.

Продолжение режима правильного питания и сна, гормональной терапии.

Увеличение продолжительности прогулок или интенсивности физических нагрузок (но только без дискомфорта).

Придерживайтесь этого образа жизни в течение 6–9 месяцев или пока не будете отлично чувствовать себя три месяца подряд. Затем решите, можно ли снизить дозы принимаемых лекарственных препаратов, но так, чтобы это не сказалось на хорошем самочувствии. Возможно, в некоторых случаях будет полезен долгосрочный прием лекарственных препаратов, особенно поливитаминовых комплексов и добавок с рибозой.

Каждую главу книги начинает описание природных средств, поскольку они более безопасны и достаточно эффективны. Обычно их бывает достаточно для борьбы с повседневной усталостью. Но в некоторых случаях не обойтись без лекарств, о которых мы поговорим как о способах интенсивной терапии.

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ

Результаты исследований свидетельствуют, что более 91 % людей, применявших методику СГИПУ, отмечали значительные улучшения своего состояния.

1. *Сон.* В среднем люди находятся на пике энергетической активности, если спят 8 часов в сутки. У страдающих СХУ/СФ функции центра контроля сна в организме нарушены, поэтому для обеспечения 8-часового глубокого ночного сна им необходимо интенсивное лечение.

2. *Гормональная поддержка.* В нее входит лечение биоидентичными гормонами для поддержки функций щитовидной железы, надпочечников, яичников/семенников, даже если соответствующие показатели в анализе крови (которые весьма ненадежны) в норме.

3. *Инфекции.* При синусите или слизистом колите необходимо лечение от дрожжевых грибов рода *Candida*. Из-за ослабленного иммунитета у людей с СХУ/СФ могут развиваться многие другие инфекционные заболевания, требующие лечения.

4. *Правильное питание.* Можно обеспечить нутритивную поддержку организма без кучи БАДов, если принимать витаминный комплекс для восстановления энергии и D-рибозу в порошке.

5. *Упражнения.* Для некоторых людей с СХУ/СФ достаточным физическим упражнением может быть даже небольшая ежедневная прогулка.

Многие из предложенных способов терапии сводятся к приему природных средств и подходят для самостоятельного применения. Но для достижения максимального эффекта рекомендуется использовать методику СГИПУ под наблюдением специалиста (см. главу 13).

ЧАСТЬ II

Восстановление энергии

Для восстановления жизненных сил принципиально важно достичь оптимального уровня производства энергии в организме и исключить процессы, которые расходуют эту энергию впустую. «Контрольными точками» для достижения этих целей являются компоненты аббревиатуры СГИПУ:

- сон;
- гормоны;
- инфекции;
- питание;
- упражнения.

Людям, испытывающим повседневную усталость, достаточно лишь немного скорректировать свое поведение в каждой из перечисленных областей. Тем же, кто переживает серьезный энергетический кризис, рекомендуются способы, описанные в разделе «Интенсивная терапия СГИПУ».

Качественный сон помогает организму перезарядиться и восстановить иммунные функции. К тому же сон играет важную роль в регенерации тканей, а значит, и в уменьшении болевых ощущений.

Не менее важен гормональный контроль. Функцию щитовидной железы, например, можно сравнить с действием педали газа в автомобиле. Если ее работа замедлена, то организм неспособен производить достаточное количество энергии.

Из-за чрезмерного употребления сахара и применения антибиотиков у очень многих людей сегодня наблюдается повышенное содержание грибов рода *Candida*, причем нарушение микрофлоры кишечника (дисбактериоз) гораздо вреднее, чем молочница. Лечение этих инфекций не только помогает избавиться от хронической усталости, но и способствует улучшению других хронических состояний, например синусита или слизистого колита. У людей с СХУ/СФ из-за дисфункции иммунной системы часто наблюдаются многочисленные «сопутствующие инфекции».

Правильное питание, несомненно, является залогом здоровья и высокого жизненного тонуса. Вы узнаете, как оптимизировать рацион питания, не обрекая себя на прием кучи БАДов до конца дней своих. Мы также поговорим о специальном энергетическом пищевом компоненте, благодаря которому, согласно результатам нашего недавнего исследования, производство энергии после трех недель применения увеличивалось в среднем на 61 %!

Необходимость физических упражнений для организма можно определить принципом

«используй или потеряешь». Однако в случае СХУ/СФ подход к физическим нагрузкам должен быть иным, так как они могут спровоцировать ухудшение состояния.

Следующие пять глав помогут вам разобраться с основными шагами, сделав которые вы сможете пройти путь от точки, где находитесь сейчас, к той, где хотите быть, — к отличному самочувствию.

ГЛАВА 4

С — сон

Один из наиболее действенных способов повысить жизненный тонус и ясность сознания — ежедневные 8 часов ночного сна.

Но так ли все просто? Ответ, как это часто бывает в жизни, «и да... и нет»! Давайте рассмотрим ситуацию в контексте более общей картины.

Еще примерно 130 лет назад в США средняя продолжительность ночного сна составляла 9 часов. Средняя! Это означает, что кто-то из американцев спал по 10 часов в сутки, а кто-то — по 8. Если углубляться в давнюю историю всего человечества, то, по мнению антропологов, средняя продолжительность ночного сна наших предков составляла 11 часов. Ночью, когда солнце скрывалось за горизонтом, становилось темно, скучно и к тому же небезопасно находиться вне жилища. Что еще оставалось делать людям? Спать! Просыпались они обычно с рассветом, то есть примерно через 11 часов. Сегодня, благодаря электричеству, радио, телевидению, интернету с его социальными сетями и другим факторам, мы спим в среднем 6 часов 45 минут в сутки. Это означает, что всего за один XX век продолжительность сна уменьшилась в среднем на 30 %.

Помимо того что некоторые люди просто не могут себе позволить 8 часов ночного сна, бессоннице способствуют и многочисленные стрессы современной жизни. Из этой главы вы узнаете, как победить обычную бессонницу и нормализовать режим сна природными средствами. Мы также обсудим методы интенсивной терапии для людей, страдающих от синдрома хронической усталости и фибромиалгии.

Почему сон настолько важен?

Помимо того что сон обеспечивает организм энергией, он выполняет ряд других важных функций.

1. Во время сна происходит регенерация тканей, поэтому неполноценный сон приводит к болевым ощущениям.

2. Сон важен для продуцирования гормона роста, который часто сравнивают с «фонтаном молодости», так как считается, что именно благодаря этому гормону человек выглядит молодо, мышечная масса увеличивается, а жировые запасы уменьшаются.

3. Сон жизненно важен для нормального функционирования иммунитета.

4. Сон необходим для правильного регулирования веса, так как гормоны, подавляющие аппетит, например лептин, продуцируются именно во время сна. Согласно результатам исследований, с неполноценным сном связан набор веса в среднем почти на 3 кг. Исследование, продолжавшееся в течение 16 лет, в котором приняли участие 68 183 женщины, показало, что у тех из них, кто спал 5 и менее часов в сутки, риск набрать 15 кг был почти на 32 % выше по сравнению с теми, чей ежедневный ночной сон составлял не менее 7 часов.

Так что те 8 ночных часов, которые вы проводите с закрытыми глазами, окупаются с лихвой. У вас не только появляется больше энергии и уменьшаются болевые ощущения, но также сжигаются лишние килограммы и вы выглядите моложе!

Как найти время на сон

Скорее всего, современный ритм жизни заставляет вас ломать голову над тем, как выкроить дополнительные пару часов для сна. Вот некоторые размышления, которые, возможно, окажутся вам полезными.

ШАГ 1: ВСЕХ ДЕЛ НЕ ПЕРЕДЕЛАЕШЬ

Осознайте, что вы все равно не успеете всюду, как бы быстро ни бежали. На самом деле вы, возможно, уже обратили внимание на то, что чем быстрее и эффективнее справляетесь с задачами, тем больше новых дел у вас появляется. В том-то и фокус! Если вы замедлитесь и выделите дополнительное время на сон, то обнаружите, что список неотложных дел стал короче, а некоторые вопросы, которыми так не хотелось заниматься, отпали сами собой. К тому же очень скоро вы поймете, что благодаря 8-часовому ночному сну ваша результативность повысилась и вы начали получать больше удовольствия от того, чем занимаетесь.

ШАГ 2: ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ДОСТАВЛЯЕТ УДОВОЛЬСТВИЕ, И ЗАБУДЬТЕ ОБ ОСТАЛЬНОМ

Составьте список всего, на что тратите время на работе и дома. Разбейте эти занятия на две колонки. В первую запишите все, что вам делать приятно или, по крайней мере, лучше сделать, чем нет. Во вторую колонку — то, что вы, *как вам кажется*, должны делать, хотя вам это не нравится. Включите сюда, например, участие в заседаниях разных комитетов, многочисленные общественные собрания и нечто подобное, что не доставляет удовольствия, но *чувство долга велит это делать*. Вы приучили себя к определенному образу мыслей, постоянно внушая: «Я должен сделать это, должен сделать то». Однако сейчас тот самый момент, когда можно остановиться. Как врач я настоятельно рекомендую перестать заниматься тем, что вам не нравится, если это не приведет к увольнению или аресту, когда вы отпустите ситуацию. Когда председатель «комитета по тысяче и одному способу бесполезно потратить время» пригласит вас на очередное заседание, скажите, что вы очень хотели бы поприсутствовать, но доктор строго-настрого запретил вам перенапрягаться и взваливать на себя новые обязанности. Во вторую колонку также может попасть, например, просмотр новостей дольше 5–10 минут. Конечно, если теленовости доставляют вам удовольствие, смотрите, пожалуйста. Но как только вы начинаете испытывать от них дискомфорт (у меня это происходит примерно на седьмой минуте, у моей супруги — уже через полторы), выключайте телевизор.

Начав вести список, вы скоро поймете, как это здорово — перемещать все больше и больше дел во вторую колонку. И начните постепенно отказываться от каких-то занятий (я не говорю о работе, благодаря которой вы оплачиваете счета, — пока не говорю!).

Когда я сам впервые осознал пользу «второй колонки», то в течение недели отказался от участия примерно в десяти комитетах и никогда не испытывал по этому поводу ни малейшего сожаления. В итоге я оставил себе участие только в одном комитете, который мне действительно нравился: его деятельность была связана с открытием новой школы. В общем, все получилось замечательно, и у меня освободилось время для 8-часового сна!

Теперь, когда вы знаете, как найти для сна необходимые часы, пора поговорить о том, как справиться с бессонницей и некачественным сном.

Основы гигиены сна

Вот несколько факторов, на которые необходимо обратить внимание.

Не употребляйте кофеин после 16:00.

По возможности ограничьте употребление алкоголя перед отходом ко сну.

Приучите себя к мысли, что постель не место для решения проблем или работы. Если вы уже привыкли использовать кровать как кабинет, то устройте себе рабочее место в другой части дома.

Если это помогает вам заснуть, можете, лежа в постели, посмотреть телевизор (лучше с установкой таймера на автовыключение) или почитать книгу.

В холодную погоду примите перед сном горячую ванну. Поддерживайте в спальне прохладную температуру.

Если вы не можете заснуть, потому что мозг перепутал день с ночью и у вас в голове крутится множество мыслей, постарайтесь, по крайней мере, сосредоточиться на чем-то приятном, не требующем больших затрат мыслительной энергии. Если не думать о проблемах все же не получается, встаньте и записывайте их до тех пор, пока не иссякнут, потом отложите список и идите спать. Делайте это так часто, как нужно.

Возможно, вам поможет специально выделенное «время на беспокойство» — 30 минут во второй половине дня, когда вы будете дополнять список всего, что вас тревожит. Кроме того, полезен прием травяного сбора для улучшения сна.

Что делать со списком дел

Мы склонны думать, что все происходящее целиком и полностью зависит от наших желаний и усилий. Это вызывает стресс и беспокойство, которые могут лишить нас нормального сна. Стараясь бороться с этим, я придумал весьма простой способ, который в моем случае работает. Возможно, нечто подобное окажется полезным и для вас.

Когда я чувствую, что голова начинает пухнуть от мыслей, я беру лист бумаги и выписываю свои проблемы и проекты в колонку слева, а все, что можно по этому поводу предпринять (если, конечно, можно), — посередине. Записанное в этих двух колонках остается на волю Господа, Вселенной, мироздания — назовите это как хотите. Время от времени какую-нибудь строку из «колонки Вселенной» я переношу в третью, правую колонку — «мою».

В нее обычно попадают одно-два дела, которыми я хочу заняться непосредственно в этот момент. Не устаю удивляться тому, что дела, остающиеся «в руках Вселенной», разрешаются так же быстро (сами собой!), как и те, что в «моей» колонке.

Кроме того, я веду отдельный список повседневных дел. Задачи, которые нужно решить в ближайшее время, помечаю звездочкой. Все остальное делаю по желанию. Очень полезно помнить, что ни вы, ни кто-то другой никогда не переделает всего. Просто делайте то, что вам хочется делать именно сегодня, даже если это будет бездельем. Как правило, приятнее всего заниматься тем, что действительно для вас важно. Работая в терапевтическом отделении больницы, я ни разу не слышал, чтобы пациент, находясь при смерти, сожалел о том, что мало работал и так и не выполнил всего списка дел.

Если тот, с кем рядом вы спите, храпит, купите пару качественных берушей и пользуйтесь ими. Лучшие беруши, на мой взгляд, — восковые, повторяющие форму уха. Возможно, вам поможет заснуть генератор звуков природы или, что еще лучше, аудиозапись, стимулирующая четвертую стадию сна (подробнее об этом мы поговорим чуть позже). У супругов людей, страдающих синдромом остановки дыхания во сне или храпом, тоже возникают серьезные проблемы со сном. Возможно, вам придется спать с храпящим мужем (женой) в разных комнатах, пока вы не найдете способ обеспечить себе нормальный сон в общей спальне.

Если вы часто просыпаетесь ночью, чтобы сходить в туалет, постарайтесь меньше пить перед сном. Многие люди, часто просыпающиеся ночью, думают, что это происходит потому, что им нужно в туалет. Но это не всегда так.

Если бы, проснувшись, вы разбудили супругу и спросили: «Ты не хочешь в туалет, дорогая?» — то в ответ, скорее всего, услышали бы нечто нечленораздельное, после чего дорогая, повернувшись на другой бок, спокойно продолжила бы смотреть сны. К сожалению, у некоторых людей формируется устойчивая привычка — сразу идти в туалет, как только они просыпаются ночью. Давая этому понятное объяснение, рискну мочевого пузыря сравнить с маленьким ребенком: если целенаправленно учить малыша просыпаться среди ночи, чтобы поиграть (в вашем случае — посетить уборную), то вскоре он сам начнет просыпаться ради игры. Но у этой проблемы есть простое решение. Если вы проснулись

ночью и вам кажется, что вы хотите в туалет, обратитесь к своему мочевому пузырю (разумеется, мысленно, чтобы супруга не решила, что вы сошли с ума): «Ночь — время для сна. Мы пойдем в туалет утром, когда проснемся». Затем перевернитесь на другой бок и постарайтесь заснуть. Если минут через пять желание посетить туалет не исчезнет, тогда идите. Однако в большинстве случаев вы спокойно проспите до утра. Не о чем волноваться, если ночью вы разок встаете, чтобы сходить в туалет. Но если это происходит чаще, уговаривайте свой мочевой пузырь возвращаться ко сну.

Часы в спальне расположите так, чтобы из постели вы не могли ни дотянуться до них, ни увидеть циферблат. Привычка все время смотреть на часы может усилить проблемы со сном.

Перед тем как идти спать, перекусите чем-нибудь белковым (достаточно 30–60 г) — вареным яйцом или горстью орехов. Чувство голода стимулирует бессонницу у всех животных, и человек не исключение. Кроме того, дисфункция надпочечников (см. главу 5) может вызвать пониженное содержание сахара в крови ночью, в результате чего вы проснетесь где-то между 02:00 и 04:00. Если причина бессонницы заключалась в голоде, то вы поймете это в первые же пару ночей, когда, перекусив перед сном, спокойно проспите до утра.

С чего начать

Степень эффективности (или неэффективности) практически всех рекомендованных здесь средств нормализации сна вы оцените уже на следующее утро. В редких случаях некоторые из них могут иметь обратный эффект и вместо седативного действия, наоборот, активировать вашу нервную систему. Если такое случится, откажитесь от применения этого лекарственного средства.

Побочные эффекты снотворных препаратов

Любые побочные эффекты всех лекарственных препаратов, перечисленных в этом разделе, проявляются, как правило, сразу в день приема. Во всяком случае, я никогда не наблюдал отложенных побочных эффектов при длительном применении снотворных средств, не вызывающих привыкания. Исключение составляют менее 1% людей, у которых после длительного (больше года) применения препарата «Амбиен» развивается нехарактерное состояние очень сильной депрессии. В таких случаях я просто рекомендовал пациентам прекратить применение снотворного — после этого депрессивное состояние проходит в течение 1–7 дней. Ухудшения состояния у пациентов с уже диагностированной депрессией, которые начинали принимать «Амбиен», не наблюдалось. Кроме того, примерно у одного пациента из тысячи случались проявления лунатизма, когда человек ходил и даже ел во сне. Эти побочные явления проявлялись преимущественно в тех случаях, когда пациенты употребляли более 10 мг препарата за ночь.

Я привык весьма тщательно отбирать препараты, которые рекомендую к использованию. Сегодня на нас обрушивается столько рекламы и лекарственных, и природных средств, что неспециалисту сложно разобраться в том, что действительно эффективно. Более 25 лет назад я принял для себя решение, что всегда буду на стороне пациента. Чтобы сохранять объективность и иметь право на безоговорочное доверие к моим словам, я не беру денег у фармацевтических компаний и производителей природных средств, а все лицензионные платежи за разработанные мною самим лекарственные препараты в полном объеме жертвую на благотворительность.

Природные снотворные средства

Большинство природных снотворных, о которых пойдет речь, не обладают седативным

эффектом. Тем не менее они помогают не только заснуть, но и спать глубоко. Хорошая новость заключается еще и в том, что многие природные средства, эффективные при проблемах со сном, оказывают обезболивающий эффект, так как являются мышечными релаксантами. Первые шесть растений, перечисленных ниже, составляют замечательную комбинацию для комплексного приема.

ПРИРОДНЫЕ СНОТВОРНЫЕ, КОТОРЫЕ НРАВЯТСЯ МНЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО

Сантеанин (Suntheanine)

Тианин — это аминокислота, которая в большом количестве содержится в листьях зеленого чая. Она не только способствует глубокому сну, но и помогает сохранять спокойствие и сосредоточенность в течение дня.

Принимать от 50 до 200 мг перед сном. Можно также принимать несколько раз в течение дня, чтобы снизить чувство тревожности.

Латук дикий

Это растение традиционно используется для эффективного снижения чувства тревожности и избавления от бессонницы, а также против головной, мышечной и суставной боли. Кроме того, может снизить синдром беспокойных ног.

Принимать от 30 до 120 мг перед сном.

Ямайский кизил³

Экстракт коры этого дерева является мышечным релаксантом, а также используется для лечения бессонницы и нервного напряжения. Ямайские рыбаки активно использовали это растение во время промысла: бросали большое количество коры в воду, рыба становилась сонной и легко попадалась в сети.

Принимать от 12 до 48 мг экстракта перед сном.

Хмель обыкновенный

Относится к семейству коноплевых, женские шишки этого растения используются в пивоварении. Когда студенты, падая после «пивных» вечеринок, не чувствуют боли и не получают особых травм, причиной тому не только алкоголь, но и действие хмеля.

Принимать от 30 до 120 мг экстракта перед сном.

Страстоцвет (Passiflora)

Цветок традиционно используется в Южной Америке как успокоительное средство, его экстракт присутствует в качестве ингредиента в газированных напитках. Обладает обезболивающим эффектом. Одно из исследований на животных показало, что страстоцвет снижает привыкание к морфину, поэтому требуется меньше наркотического лекарства.

Принимать от 90 до 360 мг экстракта перед сном.

Валериана

Экстракт валерианы традиционно используется как эффективное средство от бессонницы. Целый ряд исследований показывает, что этот природный препарат обладает многими полезными свойствами, включая улучшение глубокого сна, скорости засыпания, качества сна без седативного эффекта на следующий день. Положительный эффект наиболее выражен при длительном, а не разовом использовании валерианы.

Принимать от 200 до 800 мг перед сном.

Клинические исследования показывают, что примерно у 5 % людей экстракт валерианы способен активировать нервную систему. Если вы из их числа, то рекомендую принимать валериану не перед сном, а днем как успокаивающее средство для снижения тревожности и беспокойства.

Магний. Прием от 75 до 200 мг магния перед сном помогает заснуть. Если прием

³ Ямайский кизил является потенциально токсичным растением, поэтому принимать его можно только под пристальным наблюдением врача. Симптомы передозировки включают в себя онемение, тремор, слюнотечение, потливость. *Прим, ред.*

препарата вызывает диарею, снизьте дозу. Горячая ванна с одной или двумя крышечками (250–500 мг) английской соли также повысит уровень магния в организме, что будет способствовать хорошему сну.

Лаванда. Заснуть помогает аромат цветов лаванды или лавандовое масло в капсулах. Перед сном нанесите каплю лавандового масла на верхнюю губу или распылите на подушку.

Лимонная мята. Это растение (также известное как мелисса) помогает быстрее заснуть и спать спокойно. Принимайте от 80 до 160 мг.

5-Гидрокситриптофан (5-НТФ). Препарат является прекурсором⁴ нейротрансмиттера серотонина («молекулы счастья») и помогает улучшить качество сна. Кроме того, он способствует снижению боли, онемения, чувства тревожности и может помочь сбросить вес. Рекомендуемая доза — от 200 до 400 мг перед сном. При совместном приеме с другими лекарственными препаратами, содержащими серотонин, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Степень эффективности препарата определяется в течение 6–12 недель.

Аудиозаписи, настраивающие мозг на продуцирование дельта-волн и погружение в сон (система доктора Джеффри Томпсона Delta Sleep System CD). Эти записи помогают заснуть и оставаться в состоянии сна, так как настраивают мозг на продуцирование волн дельта-частоты, то есть глубокого сна. Если вы все-таки проснетесь, можете снова поставить запись на воспроизведение. А еще лучше, пусть плеер проигрывает запись всю ночь.

Другие серьезные расстройства, связанные с нарушением сна

Помимо нарушений сна, вызванных стрессом или дисфункцией гипоталамуса, рассмотрим еще широко распространенные проблемы: синдром остановки дыхания во сне (апноэ во сне) и синдром беспокойных ног.

СИНДРОМ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ ВО СНЕ

Апноэ во сне — состояние, при котором человек периодически перестает дышать во сне. Различают два типа апноэ во сне. Синдром обструктивного апноэ сна, в случае которого периодически происходит блокировка верхних дыхательных путей, по которым воздух попадает в легкие. И синдром центрального апноэ сна, который означает, что периодически перестает действовать триггерная область мозга, контролирующая дыхательный процесс. Более распространенным является первый — синдром обструктивного апноэ сна (СОА).

При СОА у заснувшего человека происходит постепенное расслабление мышц глотки, в результате чего один из очередных вдохов приводит к остановке дыхания. Уровень кислорода в крови падает, в конце концов из-за ощущения удушья происходит активация мозга, который посылает импульс к глоточной мускулатуре, и дыхательные пути открываются. Воздух под большим давлением снова попадает в организм. После возобновления дыхания мозг успокаивается, и человек снова засыпает, издавая при этом громкий, судорожный звук. Сами люди с СОА обычно не осознают, что происходит, но их храп и громкие звуки возобновления дыхания доставляют немало проблем тем, кто рядом. Цикл обструктивного апноэ сна может за ночь повторяться многократно. Эти постоянные пробуждения от глубокого сна, а также снижение уровня кислорода в крови способны вызвать утреннее состояние сонливости, затуманенность сознания, снижение концентрации и резкую смену настроения в течение дня. Еще одним побочным эффектом СОА является повышенное кровяное давление. Поэтому всем, у кого высокое давление, избыточный вес, тем, кто храпит, а также быстро засыпает днем (особенно за рулем), я обычно рекомендую пройти тест на наличие апноэ во сне. Такой ночной скрининг-тест эффективнее всего проводить в домашних условиях, поэтому узнайте у своего врача, можно ли его организовать. Если тест необходимо провести в лаборатории сна, то попросите, чтобы в

⁴ Прекурсор (лат. *praecursor* — предшественник) — вещество, участвующее в реакции, приводящей к образованию целевого вещества. *Прим. ред.*

первую половину ночи вас проверили на наличие апноэ во сне, а во вторую — при необходимости проверили показатели положительного постоянного давления в дыхательных путях (CPAP). Таким образом, вам сделают оба обследования за одну ночь вместо двух, от чего вы только выиграете.

Хотя некоторые врачи считают степень СОА серьезной только при пятнадцати и более эпизодах остановки дыхания за час сна, существуют доказательства, что даже пять и более таких эпизодов уже связаны с повышением риска ДТП и высоким давлением. Если человек легко засыпает в течение дня, это, как правило, свидетельствует о серьезной степени СОА.

За несколько дней до тестирования обычно рекомендуется не употреблять никаких снотворных. Это вполне разумно, если пациент еще не начинал их принимать. Однако тем, кто уже употребляет снотворные, я рекомендую делать это и во время тестирования, так как большинству пациентов с синдромом хронической усталости и фибромиалгией не обойтись без лекарственных средств, а мне как врачу необходимо знать, не вызывают ли именно эти лекарства синдрома апноэ во сне.

Исследования сна, доступные для всех

Установите в ногах кровати видеокамеру, расположив ее так, чтобы она фиксировала положение всего тела во время сна. Включите камеру и ложитесь спать, накрывшись простыней (одеялом вы накроетесь чуть позже, так что не волнуйтесь). На следующий день просмотрите запись.

Наблюдаются ли у вас периоды храпа и остановки дыхания во сне? Если да, то происходит ли это, когда вы спите на спине, или в других положениях тоже? Сколько раз в час это происходит? Если чаще 2–3 раз, то пройдите два упомянутых ранее ночных тестирования. Просматривая видеозапись, обратите также внимание, нет ли у вас синдрома беспокойных ног, который мешает качественному сну. В случае положительного ответа обратитесь к врачу, чтобы он назначил вам лечение (подробнее об этом далее).

Кстати, просмотр записи — тоже хороший способ заснуть!

Причины апноэ во сне

Основной причиной апноэ во сне является избыточный вес. Жировые отложения формируются в разных частях организма, в том числе и в тканях, окружающих горло. Угол наклона головы в положении лежа может вызывать сдавливание верхних дыхательных путей, обеспечивающих попадание воздуха в легкие. Как уже говорилось, причиной лишнего веса бывают проблемы с обменом веществ на фоне синдрома хронической усталости или фибромиалгии, а возникающее апноэ во сне может осложнить лечение этих заболеваний.

Методы лечения апноэ во сне

Традиционным методом лечения апноэ во сне является надевание CPAP-маски (continuous positive airway pressure) на время сна для поддержания положительного постоянного давления в дыхательных путях. В результате давление на горло оказывается слегка повышенным, что препятствует сдавливанию верхних дыхательных путей. Этот процесс можно объяснить на примере воздушного шарика: если надавить на его горлышко с двух сторон, оно может закрыться, но если продолжать надувать шарик, то горлышко останется открытым. Во время обследования проводится титрация CPAP-терапии, то есть подбирается необходимый уровень положительного давления в дыхательных путях, предотвращающий апноэ во сне.

CPAP-терапия является действенным методом лечения синдрома апноэ во сне. Однако многие пациенты отказываются от ее продолжения из-за шума, издаваемого аппаратом, дискомфорта от маски или по причине высокой стоимости лечения. Тем не менее пациенты, способные выдержать CPAP-терапию на протяжении 3–6 месяцев, как правило, привыкают к ней и перестают посреди ночи срывать и швырять маски. К счастью, аппараты для CPAP-терапии нового поколения стали гораздо удобнее, и пациенты легче привыкают к ним. При

покупке такого аппарата обратите внимание, чтобы у него был увлажнитель, иначе вы рискуете высушить слизистую ротовой полости и легких.

Лечение апноэ во сне с помощью теннисного мяча

Если видеозапись показала, что храп и синдром остановки дыхания во сне проявляются у вас именно тогда, когда вы лежите на спине, то всячески избегайте спать в таком положении. В этом помогут теннисный мяч и кусок ткани, достаточный, чтобы сделать карман. Пришейте импровизированный карман на середину спинки той майки или пижамы, в которых спите, положите туда теннисный мяч и зашейте карман. Эта маленькая хитрость сделает сон на спине некомфортным и заставит вас, не просыпаясь, переворачиваться на бок или живот. Поверьте, такой способ работает гораздо эффективнее, чем постоянные толчки в бок от супруги (или супруга), которым вы мешаете своими всхрапываниями.

СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ И РАССТРОЙСТВО ПЕРИОДИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ КОНЕЧНОСТЕЙ

Люди, страдающие от синдрома беспокойных ног (СБН), испытывают ощущение постоянной необходимости двигать ногами. Если это происходит преимущественно ночью, то синдром называют расстройством периодических движений конечностей (РПДК). Большинство людей, говоря о синдроме беспокойных ног, имеют в виду именно расстройство периодических движений конечностей.

Как правило, ваша супруга (или супруг) прекрасно знают, что во сне вы все время пинаетесь или двигаете ногами, сами того не замечая. По оценкам, примерно каждый третий пациент с фибромиалгией страдает от СБН/РПДК. Хотя точные причины СБН до сих пор неизвестны, эксперты полагают, что этот синдром обусловлен нехваткой в мозге нейромедиатора дофамина. К усилению этого синдрома могут также привести недостаток железа (при показателе уровня ферритина крови ниже 60), поражения нервов, дефицит витамина В12 и фолиевой кислоты, снижение функции щитовидной железы и другие проблемы в организме. В некоторых случаях СБН связан с ночным падением уровня сахара в крови (при дисфункции надпочечников, см. главу 5).

Диагностирование СБН/РПДК

Вероятность СБН/РПДК высока, если по **утрам** одеяло и простыня в беспорядке, если во сне вы пинаете своего партнера или испытываете ночной дискомфорт в ногах. Конечно, определить наличие РПДК можно с помощью обследования. Но я обычно не рекомендую своим пациентам выбрасывать на ветер 2000 долларов, так **как** для диагностирования бывает достаточно уже того, что пациенты рассказывают, а подтверждением может служить видеозапись их ночного сна. Кроме того, рекомендуемые методы лечения обычно помогают улучшить качество сна и избавиться от синдрома хронической усталости и фибромиалгии вне зависимости от наличия у пациента СБН/РПДК.

Методы лечения СБН

Для лечения синдрома беспокойных ног существуют как лекарственные препараты, так и природные средства. Далее приведен краткий перечень наиболее эффективных методов лечения.

Природные средства

Основа природных методов лечения СБН — правильное питание и употребление пищевых добавок. Справиться с заболеванием помогает отказ от кофеина, а также прием небольшого количества высокобелковой пищи перед сном, чтобы предотвратить ночное снижение уровня сахара в крови (которое может усиливать синдром беспокойных ног).

Что является самым важным в лечении? Необходимо поднять уровень ферритина крови (определяющего содержание железа в организме) до показателя выше 60 нг/мл. Официальной нормой считается уровень ферритина выше 12. Но в таком случае примерно 90 % людей с серьезным дефицитом железа следует признать здоровыми. Это же безумие!

Тем не менее именно так происходит в современной медицине. Моя рекомендация — принимать витаминные добавки с содержанием 30–60 мг железа и 100 мг витамина С для лучшего его усвоения. Принимать добавки с железом лучше всего на пустой желудок, можно через день, если они вызывают диарею или запор. Стоит знать, что от железосодержащих препаратов стул иногда становится темного (почти черного) цвета. Уровень ферритина крови необходимо поднять выше 60, но до 120 нг/мл.

Интенсивная терапия проблем со сном при СХУ и фибромиалгии

Наиболее действенный способ снизить усталость и боль при СХУ/СФ — ежесуточные 8–9 часов здорового глубокого ночного сна. По моему мнению, именно беспорядочный режим сна является одним из основных глубинных процессов, провоцирующих развитие синдрома хронической усталости и фибромиалгии. Выступая с лекциями, я обычно задаю аудитории вопрос: «Кто из присутствующих, страдающих от синдрома хронической усталости и фибромиалгии, ежедневно спит 7–9 часов здоровым глубоким сном без приема лекарств?» Из 300–400 человек руку обычно поднимают один-двое. А когда я беседую с этими людьми, то, как правило, выясняется, что помимо лечения СХУ/СФ они также проходят курсы лечения от апноэ во сне, нарколепсии или других заболеваний.

Если вы спокойно и глубоко спите ночью без дополнительных стимуляторов сна, то, вероятнее всего, у вас нет синдрома хронической усталости и фибромиалгии. Но это не означает, что метод СГИПУ не принесет вам пользы, ведь он эффективен при самых разных типах усталости и переутомления. Сон без лекарств означает только то, что «ваши пробки не перегорели» и у вас нет СХУ/СФ.

Когда пациенты жалуются на состояние усталости и неопределенной боли, я рекомендую врачам в первую очередь задавать вопрос относительно качества ночного сна. Почему именно это требует уточнения? Потому что гипоталамус, функции которого снижаются при СХУ/СФ, контролирует в том числе и сон. Вопрос о бессоннице помогает отличить СХУ/СФ от других состояний.

Если вы следуете приведенным рекомендациям, то можете быть уверены, что ваша проблема — не в плохой гигиене сна. Это важно подчеркнуть, потому что врач может попытаться списать все на бессонницу или плохую гигиену сна. В таком случае следует убедить его, что источник ваших проблем — не бессонница, а дисфункция центра контроля сна в гипоталамусе.

Расстройства сна, вызванные дисфункцией гипоталамуса, обычно слишком серьезны, чтобы с ними можно было справиться одним препаратом или природным средством. Эффективнее всего бывает комбинация из нескольких препаратов, подбираемая до тех пор, пока вы не найдете оптимальное сочетание, обеспечивающее 8–9 часов глубокого сна без побочных эффектов на следующий день.

Тем не менее, какие бы снотворные вы ни использовали, важно, чтобы они не только увеличивали общую продолжительность сна, но поддерживали или улучшали стадии глубокого сна (третью и четвертую). К сожалению, многие широко распространенные снотворные препараты фактически ухудшают стадии глубокого сна. Необходимо убедиться, что после приема препаратов вы чувствуете себя на следующее утро лучше, а не хуже. Кроме того, долгосрочное применение препаратов, вызывающих привыкание, несет в себе риски, которых лишены другие обсуждаемые нами средства борьбы с бессонницей.

Существует несколько подходов к лечению проблем со сном при синдроме хронической усталости и фибромиалгии. Некоторые врачи предпочитают назначать один препарат или средство лечения и доводить его до максимальной дозы. Если это работает, отлично. Если нет, врач отменяет назначение и переключается на следующий препарат. Многие врачи предпочитают назначать несколько препаратов в сочетании и в небольших дозах, пока не придут к комбинации, обеспечивающей пациенту стабильный, глубокий сон. Я *принципиальный* сторонник второго подхода при СХУ/СФ по двум основным причинам.

Во-первых, как показывает моя практика, пациенты с СХУ/СФ, как правило, обладают повышенной чувствительностью к лекарственным препаратам, особенно при больших дозировках. Положительный эффект большинства лекарственных средств наблюдается уже при малых дозах, а их побочные явления — при больших.

Во-вторых, у каждого лекарства есть собственный срок вывода из организма, вне зависимости от того, принимался ли он совместно с другими. Если принять небольшую дозу снотворного, с тем чтобы оно вывелось из организма через 8 часов (когда вам пора вставать), то его содержания в организме может не хватить для спокойного сна в течение всей ночи. Если же увеличить дозировку этого препарата так, чтобы вам удалось проспать всю ночь, то он может не вывестись из организма до двух часов дня, в результате чего вы все это время будете ощущать сонливость и вялость. Однако при сочетании четырех или пяти разных снотворных в низких дозировках каждое из них будет выведено из организма уже к утру, а их совокупное действие поможет вам спокойно спать всю ночь.

Большинство пациентов с синдромом хронической усталости и фибромиалгией находят более эффективным применение от трех до семи разных препаратов, сочетая их таким образом, чтобы добиться 8–9-часового здорового глубокого сна каждую ночь.

Пожалейте себя в периоды стресса, чтобы спать как младенец.

Ухудшение сна и прогрессирование заболевания во время сильного физического или эмоционального стресса — явление вполне обычное. В такие периоды я рекомендую при необходимости повышать дозу лекарственных препаратов, чтобы пациент спокойно спал 7–8 часов в сутки, не просыпаясь раньше будильника и не ощущая сонливости на следующий день. По моему опыту, у пациентов не бывает проблем от необходимости повышать дозировку препаратов во время стрессов и сложных жизненных периодов, поэтому у меня это тоже не вызывает беспокойства.

Оптимальный способ применения меньшего количества лекарств в долгосрочной перспективе — использовать их ровно столько, сколько необходимо для обеспечения глубокого сна каждую ночь на протяжении 6 месяцев. Если полгода вы хорошо спите и чувствуете себя лучше, можно начать снижение дозировки, но так, чтобы спокойный сон по 8 часов в сутки продолжался. Многие пациенты в состоянии полностью отказаться от снотворного примерно в течение 18 месяцев. Некоторые принимают снотворное годами. И то и другое нормально. В любом случае, чтобы снизить риск повторного возникновения СХУ/СФ, я рекомендую принимать какие-то препараты достаточно долго: это может быть и травяной сбор, и небольшая доза снотворного.

Полезные лекарственные препараты

Существуют десятки лекарственных препаратов, способных облегчить проблемы со сном при фибромиалгии. Ниже приводятся описания пяти из них, которые я предпочитаю выписывать пациентам. Настоятельно не рекомендуется, находясь под действием этих препаратов, управлять транспортным средством или заниматься опасным видом деятельности. Кроме того, как практически со всеми лекарствами и большинством растительных средств, во время курсового лечения этими пятью препаратами нежелательна беременность.

Как уже отмечалось, для пациентов с СХУ/СФ комбинированный прием нескольких лекарственных препаратов в низких дозах является более эффективным, чем одного в высокой дозировке.

При расстройстве центра сна в гипоталамусе не рекомендуется преждевременно прекращать прием лекарственных средств. Как и в случае с высоким кровяным давлением, длительность приема снотворных препаратов может достигать нескольких лет. К счастью, после того как пациент в течение полугода чувствует себя хорошо, возможно снижение

дозировки снотворного по мере восстановления функций центра сна в гипоталамусе. Примите к сведению, что при использовании подходящих лекарственных препаратов, обеспечивающих здоровый глубокий 8–9-часовой ночной сон на протяжении 6–9 месяцев, в долгосрочной перспективе вам потребуются снотворные препараты в меньших дозах.

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ

Для хорошего самочувствия вы должны каждую ночь спать 8–9 часов непрерывным, здоровым глубоким сном.

Используйте любую комбинацию препаратов, которая может обеспечить вам 8 часов здорового глубокого сна каждую ночь.

Постарайтесь вылечить другие расстройства сна — апноэ во сне, нарколепсию или синдром беспокойных ног, если таковые наблюдаются.

ГЛАВА 5 Г — гормоны

Процесс обмена веществ в организме контролируется рядом желез, секретирующих химические вещества, называемые гормонами. Контроль над гормонами осуществляется питуитарной железой, или гипофизом, почти все виды секреторной активности которого, в свою очередь, контролируются сигналами из гипоталамуса. Гипоталамус — тот «автомат защиты цепи», который срабатывает при синдроме хронической усталости и фибромиалгии. Гормональные проблемы не редкость у современного человека, особенно если учесть возросшее количество используемых нами химических веществ и стрессы. При СХУ/СФ гормональные проблемы встречаются особенно часто.

Функции разных желез

Надпочечники представляют собой парные эндокринные железы. Именно они отвечают в организме за стрессорную реакцию, помогают сбалансировать защитные системы организма и поддерживают кровяное давление. Дисфункция надпочечников приводит к усталости, постоянным инфекционным заболеваниям, гипогликемии (низкому уровню сахара в крови) на фоне повышенной раздражительности и пристрастия к сахару, а также к различным аллергическим реакциям, снижению кровяного давления, головокружению и низкой стрессоустойчивости.

Функцию щитовидной железы в организме можно образно сравнить с педалью газа в автомобиле. Она ускоряет или замедляет процесс метаболизма. Дисфункция щитовидной железы может выражаться в усталости, болевых ощущениях, наборе лишнего веса, снижении когнитивных функций и непереносимости холода.

Репродуктивные железы поддерживают функции репродуктивной системы. У женщин при пониженном уровне эстрогена обостряется предменструальный синдром, они могут ощущать депрессию. Пониженный уровень прогестерона проявляется в расстройствах сна и чувстве тревожности. Как у мужчин, так и у женщин низкий уровень тестостерона приводит к возникновению болевого синдрома, усталости и снижению либидо.

Нередко гормональная недостаточность может быть даже при «нормальных» результатах анализа крови на гормоны. Из этой главы вы узнаете, как диагностировать эти проблемы и бороться с ними.

Проблема с анализами крови

Прежде чем перейти к обсуждению непосредственно каждого из гормонов, важно понять: в вопросах гормонального дисбаланса нельзя абсолютно полагаться на

достоверность результатов анализа крови. Многие люди в состоянии обычной усталости и большинство пациентов с СХУ/СФ сталкивались с тем, что шли к врачу с абсолютной убежденностью, что у них проблемы со щитовидной железой, хотя результаты анализов показывали «норму» — исключительно по причине ненадежности таких анализов.

Почему такое происходит?

Для определения «нормы» анализа крови делается большое количество тестов и из общего числа выделяется 2,5 % результатов с самыми высокими и самыми низкими показателями (так называемые два стандартных отклонения), все остальные результаты считаются попадающими в пределы нормы. Этот метод не работает в том случае, когда проблемы имеются больше чем у 2,5 % людей. Чтобы понять, насколько абсурден этот двухпроцентный порог, достаточно взглянуть на результаты исследования, свидетельствующие о том, что, несмотря на «нормальный» уровень гормонов щитовидной железы, у 34 % пациентов с фибромиалгией и у 19 % «здоровых» людей из контрольной группы в организме присутствовали антитела, атакующие щитовидную железу. Кроме того, у людей с «нормальным» уровнем гормонов щитовидной железы, находящимся в нижней части шкалы результатов, риск развития сердечного приступа на 69 % выше, чем у людей, чьи результаты находятся в верхней части этой же шкалы.

Разницу между «нормальным» уровнем, определенным по принципу «двух стандартных отклонений» (то есть если ваши показатели не попали в число самых низких 2,5 %), и оптимальным уровнем, который был бы у вас при отсутствии СХУ/СФ, можно объяснить на следующем примере.

Предположим, принцип «двух стандартных отклонений» решили использовать при подборе обуви. В магазин пришли сто человек. У каждого из них определили размер ноги. На основе этих измерений был сделан вывод, что нормальным считается размер от 34-го до 43-го. Если бы туфли вам выдавал врач, то он случайным образом дал бы вам любой размер от 34-го до 43-го и считал бы это нормальным, независимо от того, каков реальный размер вашей ноги! Конечно, вы стали бы настаивать, что туфли не подходят, потому что они вам не по ноге. Однако врач счел бы, что вы не в себе, потому что туфли ведь «нормального размера»!

Ничего не напоминает?

Как и с туфлями, нормальный уровень гормонов в организме индивидуален и не может быть «один для всех». По этой причине метод лечения должен зависеть, в первую очередь, от симптомов, а результаты анализа крови следует рассматривать только в качестве дополнительной информации. Цель заключается в восстановлении *оптимального* гормонального уровня, когда «нормальные» результаты лабораторных тестов служат лишь для подстраховки. Принимая во внимание сказанное, давайте подробнее рассмотрим функционирование всех желез, чтобы понять, как определить их дисфункцию и при необходимости исправить ситуацию. Начнем с надпочечников — регулятора стресса в организме.

Надпочечники

Надпочечники, расположенные в непосредственной близости к верхнему полюсу каждой почки — парные железы. В центральной части надпочечников происходит синтез гормона адреналина. Функции надпочечников находятся под контролем автономной нервной системы. Дисфункция внутренней части надпочечников вызывает такие симптомы, как горячий и холодный пот, нейропептигипотензию (NMH), синдром апостуральной ортостатической тахикардии (POTS) и панические атаки.

Во внешней части надпочечников, которая называется корой надпочечников, происходит синтез гормонов, регулирующих стресс, иммунную функцию организма и поддерживающих уровень кровяного давления. Вот эти гормоны.

— *Кортизол*. Увеличение производства кортизола в надпочечниках является реакцией

организма на стресс. Помимо решения других задач, кортизол повышает уровень сахара в крови, уровень кровяного давления и управляет иммунной функцией. При низком уровне кортизола человек ощущает усталость, у него наблюдаются низкое кровяное давление, гипогликемия (низкий уровень сахара в крови на фоне раздражительности при чувстве голода), низкий иммунитет, повышенный риск развития аллергических реакций, сниженная стрессоустойчивость. Знакомые симптомы?

— *Дегидроэпиандростеронсульфат (ДЭА-С)*. Хотя точная функция этого гормона пока не определена, именно он синтезируется корой надпочечников в наибольшем количестве. При низком его содержании в организме человек ощущает недомогание. Обычно уровень этого гормона естественным образом снижается с возрастом, но у пациентов с СХУ/СФ он понижается преждевременно. Такие пациенты обычно чувствуют себя гораздо лучше, когда уровень ДЭА-С у них находится в середине нормы для возраста 29 лет.

Симптомы недостаточности коры надпочечников

Какие симптомы может испытывать человек при дисфункции надпочечников? Помимо прочего, это могут быть:

- усталость;
- повторяющиеся, долго не проходящие инфекции;
- нервные срывы в стрессовых ситуациях;
- гипогликемия (низкий уровень сахара в крови на фоне повышенной раздражительности при чувстве голода);
- низкое кровяное давление, головокружение при резком вставании.

Гипогликемия заслуживает отдельного упоминания. Для меня лучшим тестом на определение функции надпочечников служит простой вопрос: насколько человек раздражен, когда голоден? При этом речь идет не о повседневном раздражении, а скорее о реакции типа: «Сейчас же дайте мне поесть или я вас убью!» Если вы сами не уверены в ответе относительно себя, то поинтересуйтесь мнением окружающих.

Люди с адреналиновой усталостью переживают в течение дня периоды нервозности, головокружения, раздражение и усталость. Но чувствуют облегчение, съедая что-нибудь сладкое. Поскольку это на некоторое время повышает уровень энергии и настроение, такие люди часто испытывают зависимость от сладкого. Сладкое ненадолго повышает им уровень сахара в крови до нормы, они чувствуют себя лучше, но потом уровень сахара снова падает ниже нормы. С точки зрения настроения и уровня энергии в организме это похоже на американские горки.

Так что, если вы чрезмерно раздражены, когда голодны, и вам необходимо тут же что-нибудь съесть, то не мешает проверить работу надпочечников. Какие дополнительные преимущества вы получите? Это, возможно, спасет ваш брак или значимые для вас отношения!

Уровень сахара в крови может снижаться еще и потому, что в функцию коры надпочечников входит поддержание этого уровня во время стресса. Сахар — единственный источник «топлива», который используется мозгом. Поэтому при снижении уровня сахара в крови человек ощущает беспокойство, раздражение, а затем усталость.

Не стоит тратить время на анализы уровня сахара в крови или дисфункцию надпочечников, поскольку с их помощью можно выделить лишь одного человека из ста тысяч с показателями, угрожающими жизни, — это не та проблема, которую мы с вами обсуждаем.

Проблемы с проверкой функций надпочечников

Хотя надпочечники синтезируют несколько разных типов гормонов, в лабораторных тестах в качестве основного показателя рассматривается уровень кортизола. При этом, в

отличие от других тестов, где показатели считаются низкими, если попадают в 2 % самых низких показателей, уровень кортизола определяется как низкий только в том случае, когда надпочечники серьезно повреждены и это представляет угрозу для жизни. Иными словами, примерно у одного человека из ста тысяч. То есть вы либо настолько больны, что нуждаетесь в немедленной госпитализации, либо считаетесь абсолютно здоровым. Такова позиция современной медицины.

Давайте остановимся на этом подробнее. У большинства людей уровень кортизола утром составляет от 16 до 20 мкг/дл. При этом уровень кортизола, равный 10 (половина от показателя, который бывает у большинства людей), 8 и даже 6,1 мкг/дл, попадает *в пределы нормы*. То есть, чтобы технически определить у человека недостаточность коры надпочечников, уровень кортизола у него в организме утром должен быть ниже 6 мкг/дл. При этом — внимание! — уровень кортизола, равный 5,9 мкг/дл, считается опасным для жизни. Разница между «нормальным» показателем и «опасным для жизни» составляет 0,1 мкг/дл. К сожалению, я наблюдал разницу в 8 мкг/дл, полученную при выполнении двух тестов на уровень кортизола, сделанных, по стечению обстоятельств, на крови из одной пробирки. Так что столь жесткая интерпретация результатов анализов не имеет смысла. Вместо этого, если у пациента с СХУ/СФ уровень кортизола утром ниже 16 мкг/дл или определенные симптомы заставляют подозревать дисфункцию надпочечников, я предлагаю проводить пробное лечение для поддержания функций надпочечников.

Почему все чаще наблюдается адреналиновая усталость

Если вы вспомните школьные уроки биологии, то, возможно, припомните и явление, которое условно называется «бей или беги». Это физиологическая реакция нашего организма на стресс. В древние времена, когда пещерный житель неожиданно сталкивался с животным, намеревавшимся его съесть, надпочечники человека активировали множество систем организма, под действием чего наш дальний предок либо спасался бегством, либо нападал на противника. Такая реакция обеспечивала выживание. Но в те времена у человека, вероятно, было несколько недель, а то и месяцев на восстановление до следующего столкновения с опасностью. В современном обществе люди могут испытывать стрессовую реакцию каждые несколько минут. Например, женщина едет на работу на своем автомобиле, но опаздывает из-за пробок. Она может думать только о возможных последствиях опоздания. И каждый раз, останавливаясь на красный свет или притормаживая из-за впереди идущей машины, ощущает активацию той самой реакции — «бей или беги».

Поэтому состояние адреналиновой усталости сегодня характерно даже для вполне здоровых людей. А при СХУ/СФ адреналиновая усталость становится более выраженной. Кроме того, как показывает моя практика, дисфункция надпочечников гораздо чаще проявляется у пациентов с синдромом хронической усталости и фибромиалгией, начавшимися после перенесенной серьезной формы заболевания типа гриппа.

Методы лечения недостаточности надпочечников

Начните с ограничения потребления сахара и кофеина. Ешьте часто, но понемногу, увеличив потребление белков и снизив потребление углеводов. Постарайтесь отказаться от хлеба из белой муки с добавлением сахара и перейти на цельнозерновой хлеб и овощи. Фрукты — но только не фруктовые соки, содержащие концентрированный сахар, — можно употреблять в умеренных количествах, один-два в день. Если вы ощущаете раздражение, съешьте что-нибудь, содержащее белок. Для срочного облегчения состояния положите под язык от четверти до половины чайной ложки сахара и позвольте ему раствориться. Этого вполне достаточно, чтобы быстро поднять уровень сахара в крови, но не хватит, чтобы запустились «американские горки».

Начните с обеспечения естественной поддержки своих надпочечников, необходимой

им для восстановления.

Природная поддержка для надпочечников

Ниже перечислено несколько средств и препаратов, которые помогут надпочечникам прийти в норму.

1. Надпочечниковые железы животных (Adrenal glandulars) обеспечивают надпочечникам человека тот полезный секреторный материал, который необходим для нормального функционирования. Важно только, чтобы препараты, содержащие этот материал, были гарантированного качества (я рекомендую компании-производителей Enzymatic Therapy и Standard Process), когда пациент может быть уверен, что корова, от которой получен исходный материал, не была переносчиком инфекций.

2. Для функций надпочечников и иммунной системы важен витамин С. Оптимальной является доза 500 мг.

3. Пантотеновая кислота, или витамин В5, также поддерживает функции надпочечников. Рекомендуемая доза от 50 до 150 мг в день.

4. Солодка (лакрица) снижает дисфункцию гормонов надпочечников, помогая поддерживать их оптимальный уровень в организме. Еще одно положительное свойство солодки — то, что она помогает при проблемах с пищеварением и эффективна для избавления от изжоги. В США лакричные конфеты, несмотря на их название, не содержат лакрицы, поскольку слишком высокая доза солодки повышает уровень кортизола и кровяное давление. Поэтому не стоит принимать солодку при повышенном давлении, чтобы не повысить его еще больше. Безопасной дозой является 200–400 мг экстракта солодки в день, что эквивалентно 5 % глицирризиновой кислоты.

5. Снизить симптомы низкого сахара в крови помогает такой элемент, как хром. Рекомендуемая доза — 200–400 мкг в день.

Интенсивная терапия СХУ/СФ

Нейромедиаторная гипотензия (NMH) и синдром апостуральной ортостатической тахикардии (POTS)

Если у вас наблюдается понижение давления, а когда вы встаете, кружится голова или давление резко падает, если вы чувствуете себя разбитым после физических упражнений или ощущаете повышенное сердцебиение, то это, возможно, симптомы нейромедиаторной гипотензии (NMH) или синдрома апостуральной ортостатической тахикардии (POTS). Нередко NMH и POTS — диагнозы, которые ставят пациентам с синдромом хронической усталости. В этом случае поддержка со стороны надпочечников становится особенно важной.

Связь между POTS/NMH и синдромом хронической усталости

К сожалению, ставя диагноз POTS или NMH, многие врачи, как правило, не связывают их с синдромом хронической усталости. Хотя одно из последних научных исследований подтвердило эту взаимосвязь.

Ученые из Медицинской школы Университета Вандербильта провели обследование 47 пациентов с диагнозом POTS. Такие больные, вставая, испытывают резкое повышение частоты сердцебиения, падение давления, в результате чего возникают головокружение, тошнота и усталость. Из обследованных пациентов 93 % испытывали чувство сильной усталости, а 64 % был поставлен диагноз СХУ. Причем у пациентов с СХУ наблюдались гораздо более выраженные симптомы POTS, чем у остальных респондентов. В статье, опубликованной в журнале Clinical Science, исследователи так сформулировали свой вывод: «У пациентов с диагнозом POTS часто наблюдаются усталость и симптомы, характерные для СХУ».

При этом дисфункция надпочечников — не единственная причина POTS у пациентов с СХУ.

Как мы уже говорили, область головного мозга под названием гипоталамус является условным «автоматом защиты цепи», контролирующим многие важные функции в организме, например сон и секрецию гормонов. Кроме того, гипоталамус осуществляет контроль уровня кровяного давления и частоты сердцебиения через так называемую автономную нервную систему, нормальное функционирование которой зависит от здоровой работы надпочечников. NMH и POTS являются расстройствами этой автономной функции.

Диагнозы NMH или POTS, вероятно, часть синдрома хронической усталости, если у вас:

- сильное чувство усталости;*
- бессонница;*
- возраст от 5 до 30 лет;*
- повышенная частота сердцебиения.*

Один из способов подтвердить или опровергнуть диагноз POTS/NMH — пройти тест на ортостатическом столе. При прохождении такого теста пациента, зафиксированного на ортостатическом столе, переводят в вертикальное положение, чтобы проверить, потеряет ли он сознание. Хотя сегодня это лучший тест для определения POTS/NMH, он, по-моему, мало что дает (кроме разве что опыта и тошноты). Я предпочитаю лечить POTS/NMH у пациентов с СХУ на основании симптомов. Кроме того, ниже приводится вариант этого теста, доступный практически для всех. Хорошая новость заключается в том, что лечение по методике СГИПУ помогает справиться не только с СХУ, но и с POTS.

Основные методы лечения POTS/NMH

- 1. Увеличить потребление соли и воды. Это поддерживает функции надпочечников.*
- 2. Оптимизировать работу надпочечников, как рассказано в этой главе.*

Доступная альтернатива тесту на ортостатическом столе

Этот тест, разработанный доктором Дэвидом Беллом, великопленным исследователем в области СХУ, — действительно доступная альтернатива тесту на ортостатическом столе. Тест можно легко провести в офисе, для него требуется только манжета для измерения кровяного давления и хорошая медсестра, которая сможет не только снять нужные измерения, но и поддержать пациента, если тот потеряет сознание.

Тест довольно прост:

— В течение 10 минут несколько раз измерьте пациенту уровень кровяного давления и частоту пульса в спокойном положении лежа.

— Затем, не снимая манжеты для измерения давления, попросите пациента постоять, не двигаясь и ни на что не опираясь, в течение 30 минут (или сколько сможет). При этом через каждые несколько минут измеряйте уровень кровяного давления и частоту сердцебиения. Если пациент чувствует, что вот-вот потеряет сознание, тест прекращается и считается положительным.

Доктор Белл обнаружил, что большинство пациентов с СХУ не могут пройти этот тест, а в положении стоя у них наблюдается один из трех наиболее распространенных симптомов.

- 1. Падение систолического (верхнего) давления более чем на 20 пунктов.*
- 2. POTS — частота сердцебиения увеличивается по меньшей мере на 26 ударов в минуту по сравнению с сердцебиением в покое.*
- 3. Снижение пульсовой амплитуды. Пульсовая амплитуда — это разница между показателем систолического (верхнего) и диастолического (нижнего) давления. Например, у человека с нормальным уровнем кровяного давления —120/70 — пульсовая амплитуда равна*

50. Пульсовая амплитуда ниже 18 означает отклонение от нормы: при таком показателе затруднена циркуляция крови к мозгу и тканям.

Тестирование необходимо проводить ближе к обеду. Перед этим у пациента не должно быть непривычных для него физических нагрузок и ему необходимо воздержаться от плотной еды и обильного питья.

Потенциальная токсичность кортизола

Гормоны надпочечников жизненно необходимы для деятельности человеческого организма, без них наступает его биологическая смерть. Но, как и с любыми гормонами, переизбыток может быть опасен. Прием любых препаратов, содержащих кортизол, должен строго контролироваться врачом. В ранних исследованиях действия гормонов надпочечников ученые еще не представляли, какая доза является нормой, а какая опасна для жизни. Например, у пациентов, страдающих от артрита, после введения гормонов наблюдалось улучшение. Однако из-за многократного превышения дозы гормонов лечение обернулось для многих таких пациентов трагически, вплоть до летального исхода. Из-за этого врачи стали по возможности избегать гормонов надпочечников в своей практике. Студентам медицинских факультетов на лекциях рекомендуют прибегать к терапии с использованием гормонов надпочечников исключительно в тех случаях, когда исчерпаны все остальные методы лечения.

Тем не менее подход к терапии гормонами надпочечников нуждается в пересмотре. Представьте, что было бы, если бы ученые, изучавшие щитовидную железу, на ранних этапах своих исследований вводили пациентам гормон щитовидной железы в дозировке, пятидесятикратно превышающей норму. Их пациенты умирали бы один за другим от сердечного приступа (повышенная доза гормона щитовидной железы приводит к немедленным побочным эффектам). К счастью, ученые довольно быстро определили нужную дозу и избежали негативных последствий. Но если бы этого не случилось, пациентов до сих пор не решались бы гормонально лечить от дисфункции щитовидной железы, пока те не впадали бы в кому. В медицинских кругах только начинается осознание того, что самочувствие человека нарушается даже при гормональной недостаточности от минимальной до умеренной. Ждать, пока показатели пациента начнут попадать в группу самых низких, неприемлемо.

Дегидроэпиандростерон (ДЭА)

ДЭА — еще один гормон надпочечников, уровень которого часто бывает пониженным. Он проверяется по уровню ДЭА-С в крови. При показателе ниже 90 мкг/дл у женщин и 300 мкг/дл у мужчин я рекомендую добавить ДЭА. Препараты с этим гормоном отпускаются без рецепта, однако советую все же принимать их под наблюдением врача. Для большинства женщин суточная доза должна составлять от 5 до 10 мг, для большинства мужчин — от 25 до 50 мг.

Из гормона надпочечников ДЭА синтезируется половина тестостерона в организме женщины, так что прием ДЭА также может скорректировать и низкий уровень тестостерона. Однако больше не значит лучше. Побочные эффекты (акне или потемнение волос на лице) свидетельствуют о том, что предложенная доза слишком высока.

Щитовидная железа

Проблемы со щитовидной железой характерны как для состояния повседневной усталости, так и при СХУ/СФ. По этой причине все сказанное ниже может относиться и к тому, и к другому случаю. Щитовидную железу, расположенную в области шеи, можно, повторюсь, образно сравнить с педалью газа в автомобиле. Она регулирует скорость

метаболических процессов в организме. Если щитовидная железа производит недостаточное количество гормонов, то скорость метаболических процессов снижается и человек набирает лишний вес. Другими симптомами гипотиреоза являются непереносимость холода, усталость, болевые ощущения, чувство растерянности и запоры (хотя диарея в результате кишечных инфекций тоже бывает распространенным симптомом при СХУ/СФ).

Двумя основными гормонами щитовидной железы являются:

— *тироксин (Т4)*. Т4 — основная форма тиреоидных гормонов щитовидной железы. Является прогормоном к трийодтирону (Т3) — активной форме тиреоидных гормонов щитовидной железы. Большинство тиреоидных препаратов, таких как Synthroid и Levothyroid, представляют собой Т4 в чистом виде. Их принимают, когда организм способен превратить их в Т3. К сожалению, у многих пациентов с СХУ/СФ эта функция нарушена;

— *трийодтиронин (Т3)*. Т3 является активной формой тиреоидных гормонов щитовидной железы. Существует много причин дисфункции щитовидной железы. При обычной повседневной усталости основной причиной является аутоиммунное расстройство щитовидной железы (аутоиммунный тиреоидит, или тиреоидит Хашимото). В результате него иммунная система организма атакует и разрушает щитовидную железу. Диагностировать заболевание можно с помощью анализа крови на антитела к тиреопероксидазе (антиТПО). При повышенном показателе у пациента, скорее всего, развивается аутоиммунный тиреоидит (или другое аутоиммунное заболевание) и, возможно, ему придется всю жизнь принимать тиреоидные препараты. Анализ на антиТПО — это, пожалуй, единственный анализ крови для проверки функций щитовидной железы, который дает прямой и однозначный ответ.

При СХУ/СФ проблемы со щитовидной железой могут быть вызваны еще и дисфункцией гипоталамуса. Кроме того, результаты исследований показывают, что при синдроме хронической усталости и фибромиалгии организм иногда не способен в нужном объеме трансформировать Т4 в Т3 или ему может потребоваться более высокий уровень Т3 (так называемая резистентность рецепторов к тиреоидным гормонам (thyroid receptor resistance)). Во всех трех названных случаях результаты стандартного анализа крови могут быть нормальными, хотя на самом деле организм человека остро нуждается в повышении уровня гормонов щитовидной железы.

Проблема с большинством анализов щитовидной железы

Если сформулировать просто, то большинство анализов щитовидной железы «упускают» подавляющее большинство людей с СХУ/СФ, которым необходимо повысить уровень тиреоидных гормонов. Результаты основного анализа крови, который делается на измерение показателя тиреотропного гормона (ТТГ), весьма ненадежны при дисфункции гипоталамуса. Весьма абсурдно положение, при котором получить лечение можно, только если попадешь в число 2 % людей с самым низким уровнем гормона Т4 (свободного тироксина). При этом не существует точных тестов на измерение функции Т3. Таким образом, проблема с анализами щитовидной железы заключается в их абсолютной ненадежности, если только врач не знает индивидуальный уровень нормы конкретного пациента и не интерпретирует результаты анализов в контексте симптомов этого пациента. Поэтому, если человек жалуется на усталость, болевые ощущения, значительно набрал в весе или не переносит холода, но при этом результаты его теста на свободный тироксин находятся в нижней трети (а не в 2 % с самым низким уровнем), то этому человеку необходима терапия тиреоидными гормонами. Логично? Это же просто здравый смысл!

Методы лечения гиподисфункции щитовидной железы

Я сам пользуюсь приведенными выше рекомендациями, чтобы принять решение, требуется ли пациенту с повседневной усталостью терапия тиреоидными гормонами. При

этом практически все пациенты с фибромиалгией нуждаются в подобном лечении, если только уровень свободного тироксина у них не находится в верхней четверти «нормы» (в этом случае я склонен подозревать гиперфункцию щитовидной железы).

Существует много разумных терапевтических подходов, и постоянно появляются новые эффективные методы лечения гипотиреоза. Фактически, как и с выбором удобной обуви, иногда необходимо попробовать несколько вариантов, чтобы понять, какой подходит лучше всего именно вам.

Какой из методов лечения окажется наиболее эффективным, нередко зависит от причины, вызвавшей дисфункцию щитовидной железы. Как и с подбором удобной пары обуви, лучше эмпирически выбирать тот метод, в результате которого вы почувствуете себя лучше, чем пытаться ориентироваться только на результаты анализа крови.

Если тиреоидная терапия вызывает повышенное возбуждение нервной системы или учащение сердцебиения (частота пульса выше 90 ударов в минуту), следует снизить дозу препарата. Учащение сердцебиения характерно для людей с СХУ/СФ вне зависимости от того, проходят ли они тиреоидную терапию. Поэтому, возможно, следует сначала обратить внимание на проблему частоты сердечных сокращений (см. информацию по POTS/ NMH выше). Если вы принимаете препарат Armour или гормон ТЗ, разделите дозу на две части и принимайте ее утром и вечером либо перейдите на препарат Synthroid: это поможет снизить возбуждение нервной системы. Кроме того, тиреоидные гормоны не следует принимать в течение 6 часов после приема добавок с железом или кальцием, так как в этом случае гормоны не усвоятся организмом.

После того как вы совместно с лечащим врачом определили характер и дозировку подходящей вам тиреоидной терапии, врач должен через 4–6 недель после начала лечения проверить у вас уровень свободного тироксина в крови, чтобы убедиться, что он соответствует норме.

Любые средства тиреоидной терапии должны назначаться врачом и применяться под его строгим контролем. Терапевты обычно лучше знакомы с оптимизацией тиреоидной поддержки.

Потенциальные побочные эффекты

Если у человека имеются тромбы в артериях, обеспечивающих кровоснабжение сердца, и он находится на грани сердечного приступа, то тиреоидная терапия может спровоцировать развитие этого приступа или стенокардии точно так же, как физические упражнения. Кроме того, тиреоидная терапия способна вызвать повышение частоты сердцебиения. Обычно это не представляет опасности для жизни, но при возникновении болей в груди или учащении сердцебиения следует прекратить прием гормональных препаратов и позвонить врачу. По этой причине я рекомендую пациентам, подверженным риску развития стенокардии, перед назначением лечения пройти тестирование с нагрузкой на беговой дорожке, даже если они не могут выполнить тест до конца.

Если рассматривать вопрос более широко, в контексте моей практики, то ни у одного из нескольких тысяч моих пациентов, принимавших стандартные тиреоидные препараты, не случилось из-за них сердечного приступа или каких-то других проблем с сердцем. При лечении с применением гормона ТЗ сердечные приступы также случаются крайне редко. Тем не менее я рекомендую, чтобы к рассмотренным методам терапии прибегали только врачи, хорошо знакомые с особенностями их проведения. Результаты исследования в долгосрочной перспективе свидетельствуют о том, что тиреоидная терапия бессимптомного гипотиреоза в *гораздо большей степени снижает* риск сердечных заболеваний — на целых 39 %!

Репродуктивные железы — менопауза и андропауза

У многих людей в среднем возрасте развиваются чувство усталости, снижение

полового влечения или депрессивное состояние. Это в равной степени относится и к мужчинам, и к женщинам. Точно так же как автомобилю требуется техосмотр, после того как он проехал 45 000 миль (около 72 000 км), «техосмотр» нужен и организму.

Результаты исследований и клинический опыт свидетельствуют: если уровень эстрогена и тестостерона у женщин или уровень тестостерона у мужчин не соответствуют норме, то значительно улучшить состояние может прием природных средств или даже пробная замена этих гормонов биоидентичными.

Мужская менопауза (недостаток тестостерона)

Гормон тестостерон является практически синонимом «мужского начала». К сожалению, часто уровень тестостерона у мужчин снижается, когда они достигают среднего возраста. Это вызывает появление таких симптомов, как усталость, депрессия, потеря мотивации, раздражительность, плохая концентрация внимания, проблемы с памятью, болевые ощущения и целый ряд других проблем. Симптомы или признаки, которые, по моему мнению, свидетельствуют о низком уровне тестостерона у мужчин, включают:

- 1) потерю полового влечения;
- 2) эректильную дисфункцию;
- 3) сочетание высокого кровяного давления и повышенного уровня холестерина (что обычно является проявлением так называемого метаболического синдрома);
- 4) диабет;
- 5) синдром хронической усталости или фибромиалгию.

Если показатель уровня тестостерона попадает в самые низкие 30 % нормы, а у пациента наблюдается один из перечисленных выше симптомов, я рекомендую терапию с применением биоидентичных тестостерон-кремов. Особенно показана подобная терапия, когда недостаток тестостерона провоцирует возникновение других проблем со здоровьем, например повышенного кровяного давления, высокого уровня холестерина или диабета. Обычно я не прописываю тестостерон в форме инъекций или перорально.

Почувствуйте разницу!

Очень важно понимать разницу между безопасной дозировкой здорового биоидентичного естественного тестостерона и высокими дозами синтетического и потенциально токсичного тестостерона, который иногда неправильно используется в спорте. Этот второй вид тестостерона еще называют «стероиды», их применение может причинить вред здоровью.

Методы лечения низкого уровня тестостерона у мужчин

При низком уровне тестостерона я советую обратиться к терапевту (см. главу 13). Обычно именно врач широкой практики подбирает для мужчин и женщин в возрасте старше 45 лет рекомендации по поддержанию здоровья и высокого уровня жизненной энергии. В целом я считаю полезным для мужчин после 45 лет придерживаться комплексных мер по поддержанию здоровья, что включает не только контроль уровня тестостерона. Этот подход существенно отличается от обычных профилактических обследований терапевтом, направленных исключительно на выявление признаков заболеваний, но мало что дающих для оптимизации энергии и жизненных сил.

Для большинства мужчин оптимальным является уровень тестостерона в крови, если показатель попадает примерно в 70-й перцентиль уровня нормы. Такого показателя я стараюсь добиться у своих пациентов, особенно если для этого достаточно суточной дозы препарата не выше 50–75 мг. Проверочный анализ крови должен проводиться через 2–3 часа после нанесения тестостерон-крема, в противном случае результаты будут ошибочно низкими.

Не гонитесь за высоким уровнем тестостерона!

Внимание: слишком высокая доза тестостерона может на начальном этапе вызвать некоторое повышение либидо, но вскоре ваш организм адаптируется к избытку тестостерона, увеличивая производство белка, связывающего тестостерон и переводящего его в неактивную форму. Иногда мужчины пытаются «вернуть молодость», все сильнее повышая дозу тестостерона. Это не очень хорошая идея!

Врачи, применяющие терапию на основе биоидентичных гормонов (включая биоидентичный тестостерон), отмечают, что низкая доза таких гормонов бывает более эффективной, чем высокая.

Убедитесь, что уровень тестостерона в крови не превышает верхней границы нормы, иначе это может вызвать такие проблемы, как, например, акне. В 50 лет у вас вдруг вновь начнется «подростковый возраст». Не думаю, что вы об этом мечтали!

Проблемы в период менопаузы

У женщин уровень эстрогена и прогестерона также начинает снижаться после 45 лет. Однако в первые 5–12 лет снижения показатели анализов крови вряд ли будут отражать нехватку эстрогена в организме! Поэтому, повторюсь, результаты тестов могут быть ненадежными.

В каких случаях может быть показано применение биоидентичных эстрогена и прогестерона?

Дефицит эстрогена и прогестерона в организме способен вызвать целый ряд проблем, включая усталость, затуманенность сознания, головную боль и бессонницу, хотя у этих проблем могут быть и другие источники. С большей вероятностью подобные симптомы обусловлены низким уровнем эстрогена/прогестерона, если развиваются на фоне:

- 1) усиления бессонницы, усталости и головной боли во время менструального цикла;
- 2) уменьшения вагинальной смазки;
- 3) потери полового влечения;
- 4) приливов.

Стоит помнить, что менопауза — не болезнь, точно так же как и период полового созревания. Если вы чувствуете себя вполне комфортно, можно игнорировать симптомы и мирно сосуществовать с ними. В отличие от низкого тестостерона у мужчин, что часто бывает связано с высоким уровнем холестерина, гипертонией и риском развития сердечных заболеваний, низкий уровень эстрогена или прогестерона у женщин не вызывает таких проблем.

Обратить внимание на симптомы пременопаузы или менопаузы нужно в том случае, если они доставляют дискомфорт. Некоторые женщины чувствуют себя лучше и находят, что выглядят моложе, принимая биоидентичные гормоны. И для них это еще один аргумент «за».

Однако решаете ли вы добавить в свой рацион больше эдамаме (как рекомендуется дальше), прибегаете к природным средствам и биоидентичным гормонам или же просто воспринимаете происходящие в вашем организме возрастные изменения как должное, это всегда только ваше решение. Не может быть «правильного» или «неправильного» ответа, как относиться к естественному процессу менопаузы. Выберите то, что лучше именно для вас. Женщине особенно важно научиться доверять своей интуиции и прислушиваться к внутренним ощущениям собственного тела.

У женщин тоже может начаться второй подростковый период!

Как вы, вероятно, уже поняли, я придерживаюсь мнения, что и мужчины, и женщины должны обратить пристальное внимание на свое здоровье, если они перешагнули рубеж в 45 лет. Представьте, что было бы с вашим автомобилем, если бы он проехал 45 000 миль (около 72 000 км) без единого техосмотра и замены масла. Примерно также многие люди после 45 жалуются на симптомы, которые они сами (или их врачи) связывают с возрастом.

Хотя чаще всего к возрасту это не имеет никакого отношения. Просто вам нужно немного «подрегуливаться»! Обратит внимание не только на дефицит гормонов, но и на другие факторы, такие, например, как оптимизация плотности костной ткани, проблемы с кожей и волосами, нарушения сна и многое другое, о чем идет речь в этой книге.

И не стоит путать внутреннюю «регулировку» с обычной диспансеризацией. Цель медосмотра — выявить заболевания, а ваша цель — оптимизировать функции организма и уровень жизненной энергии.

Терапевтические средства для решения проблем в период менопаузы

УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ БОЛЬШЕ ЭДАМАМЕ

Более известные как соевые бобы, эдамаме являются стандартной закуской в японской кухне. Эдамаме можно найти в отделе замороженных продуктов большинства супермаркетов и в магазинах органических продуктов.

Соевые бобы богаты так называемыми фитоэстрогенами — более слабыми, растительными эстрогенами. Ежедневное употребление горсти соевых бобов (в пищу употребляются только бобы, а не сам стручок) естественным образом повышает уровень эстрогена в организме — это традиционно используется японками для регулирования симптомов менопаузы.

ПРИМЕНЯЙТЕ ЦИМИЦИФУГУ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ПРИЛИВОВ И НОЧНОГО ПОТЕНИЯ

Многие мои пациентки вместе с соевыми бобами употребляют травяные препараты на основе цимицифуги. Это растительное средство стабилизирует функции автономной нервной системы, что способствует снижению приливов и ночного потения.

Результаты новых исследований о влиянии рыбьего жира при менопаузе

Я бы рекомендовал женщинам начать помогать своему организму уже в период пременопаузы, употребляя в пищу больше соевых бобов. Однако для облегчения приливов можно дополнительно повысить потребление незаменимых жирных кислот, например рыбьего жира. Канадские ученые провели исследование, в котором приняла участие 91 женщина, испытывающая приливы (в среднем 2,8 случая в день). У тех участниц исследования, которые принимали рыбий жир, приливы сократились на 1,6 случая в день, у тех же, кто принимал плацебо, — лишь на 0,5 случая в день.

Рекомендации при сильных симптомах менопаузы и СХУ/СФ

ПРИНИМАЙТЕ БИОИДЕНТИЧНЫЕ ГОРМОНЫ

Если, несмотря на следование приведенным рекомендациям, симптомы недостатка эстрогена/прогестерона продолжают беспокоить пациента, особенно на фоне синдрома хронической усталости или фибромиалгии, в качестве терапевтической меры я назначаю прием биоидентичных эстрогена и прогестерона.

Применение биоидентичных гормонов эстрогена и прогестерона особенно показано:

1) женщинам, перенесшим операцию по удалению матки или яичников в возрасте до 45 лет. Даже при сохранении яичников гистерэктомия обычно вызывает недостаток эстрогена в течение двух лет после операции. По моим наблюдениям, женщины более молодого возраста труднее переносят снижение уровня эстрогена, чем женщины старше 50 лет, поэтому более молодым пациенткам необходима терапия биоидентичными гормонами;

2) женщинам с СХУ/СФ, у которых низкий уровень эстрогена и прогестерона часто бывает следствием дисфункции гипоталамуса, а не просто симптомами пременопаузы.

При лечении пациенток в пременопаузе и менопаузе я, главным образом, использую биоидентичный гормон эстроген в форме препарата Viest вместе с естественным прогестероном.

Гормоны входят в состав крема для кожи, который производится в

специализированных аптеках. Если проблема заключается также и в вагинальной сухости, то в аптеках можно попросить сделать крем для вагинального применения.

По мере того как углубляется понимание механизмов действия биоидентичных гормонов, многие врачи общей практики утверждают во мнении, что применение этих гормонов в очень небольших дозах является эффективным и безопасным.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ И О ТЕСТОСТЕРОНЕ

Как показывает практика, недостаток тестостерона у женщин может вызывать некоторые из проблем, с которыми обычно сталкиваются мужчины среднего возраста при низком уровне тестостерона: усталость, депрессию, остеопороз, излишний вес, мышечную боль и снижение полового влечения.

Как и мужчинам, я провожу женщинам тест на уровень свободного тестостерона (а не только на общий уровень тестостерона, который измеряет запасы неактивной формы гормона).

Если показатели теста попадают в нижнюю четверть нормы, я назначаю терапию с помощью тестостерон-крема, который можно приобрести в аптеках, готовящих лекарственные препараты. Обычная суточная дозировка составляет от 0,5 до 1 мг. (Как и в случае с эстрогеном и прогестероном, было обнаружено, что более низкие дозировки, чем назначались в прошлом, являются не менее эффективными.) При употреблении этой дозировки большинство женщин, находящихся в периоде менопаузы, отметили, что у них повысился жизненный тонус, улучшилось состояние волос и кожи лица, повысилось либидо. Добавки с тестостероном особенно важно получать женщинам с хронической болью, так как и сама боль, и обезболивающие препараты могут вызывать снижение уровня тестостерона, а низкий уровень этого гормона (даже при результатах анализа крови в пределах нормы) приводит к усилению болевых ощущений.

Если помимо тестостерона вам показано применение эстрогена и прогестерона, то в аптеке могут сделать крем на основе всех трех гормонов, что облегчит использование крема и к тому же будет стоить дешевле. Если по каким-то причинам использование крема неудобно для пациентки, гормональный препарат может иметь и форму капсул, принимаемых раз в сутки. При таких симптомах, как недержание мочи и вагинальная сухость, можно приобрести крем для вагинального применения. По оценкам многих женщин, эта форма терапии более эффективна для улучшения общего состояния, чем пероральный прием эстрогена или нанесение крема на кожу.

Употребление наркотических средств снижает уровень тестостерона

Постоянное применение наркотических обезболивающих препаратов снижает уровень тестостерона как у мужчин, так и у женщин. А низкий уровень тестостерона, при прочих равных условиях, повышает болевые ощущения. Этот замкнутый круг приводит к тому, что некоторым пациентам требуются все более высокие дозы обезболивающих. Поэтому всем, кому необходимо постоянное применение наркотических обезболивающих, нужно поддерживать оптимальный уровень тестостерона с помощью биоидентичных гормонов. Это способствует не только уменьшению боли, но и улучшению общего состояния.

Оптимизация уровня тестостерона оказывает положительное влияние на многие аспекты жизни людей, страдающих от СХУ/СФ. Хотя до проявления полного эффекта может пройти от 6 месяцев до года, иногда положительная динамика наблюдается уже через несколько дней или недель. Вот некоторые проявления положительного эффекта от оптимизации уровня тестостерона.

1. Исследование, проведенное профессором Хиллари Уайт из Дартмутского университета, показало, что применение натурального тестостерона женщинами с фибромиалгией снижает у них интенсивность боли.

2. Фибромиалгию и синдром хронической усталости связывают со снижением уровня

эритроцитов в крови. Фактически у большинства людей с СХУ/ СФ наблюдается анемия, несмотря на показатели анализов крови в пределах нормы. Тестостероновая терапия является эффективным средством повышения уровня эритроцитов в крови.

3. Тестостерон способствует повышению либидо, которое снижено у 73 % пациентов с диагнозом СХУ/СФ.

4. Тестостерон способствует повышению плотности костной ткани, снижая, таким образом, риск развития остеопороза.

5. Тестостерон способствует улучшению настроения и избавлению от депрессии.

6. Тестостерон повышает мышечную силу и снижает уровень жира в организме.

7. Низкий уровень тестостерона у мужчин коррелирует с риском повышенного уровня холестерина, развития стенокардии и диабета.

8. Синдром хронической усталости связывается с возможным снижением способности сердца к перекачке крови, в то время как тестостерон способствует улучшению функций сердца.

Еще несколько советов по терапии

1. У женщин простая оптимизация уровня гормона ДЭА часто способствует адекватному повышению уровня тестостерона. Мужчинам такой метод не поможет: у них уровень этих гормонов должен быть гораздо выше.

2. Появление акне, как и увеличение растительности на лице у женщин, свидетельствует о слишком высокой дозировке тестостерона.

3. При применении гормональных кремов как мужчинам, так и женщинам следует периодически менять область нанесения препарата, поскольку уровень его впитываемости со временем снижается.

4. Следует тщательно мыть руки после нанесения кремов и гелей с эстрогеном. Наносить эти препараты следует на те области тела, которые не будут контактировать с партнером. Даже если вы хотите от него немного большего понимания вашей природы, то вряд ли желаете, чтобы у него выросла грудь!

Побочные явления

Наиболее распространенные побочные эффекты от применения биоидентичных эстрогена и прогестерона (в отличие от побочных эффектов высокотоксичных синтетических гормонов, одно перечисление которых может занять целую книгу) — это задержка жидкости в организме, смена настроений, мажущие выделения, болезненность молочных желез. Пациенткам, которые проходят лечение от СХУ/СФ, важно понимать, что следствием применения методики СГИПУ будет нарушение менструального цикла, которое может продолжаться от 6 месяцев до года, независимо от того, принимают они эстроген или нет. Частично это происходит потому, что гипоталамус постепенно восстанавливает свои функции и начинает контролировать периодичность цикла.

Беременность и СХУ/СФ

Женщины часто переживают, что могут забеременеть, когда им поставлен диагноз СХУ/СФ. Хорошая новость состоит в том, что при поддержке родных и близких большинство пациенток с СХУ/СФ отлично справляются с беременностью и всем, что следует после родов.

Кроме того, большинство пациенток при беременности начинают чувствовать себя лучше. А вот после родов им бывает необходима диетологическая и гормональная поддержка для предотвращения повторного возникновения СХУ/СФ. Я настоятельно рекомендую пациенткам по возможности проходить лечение по методике, предложенной в этой книге, хотя бы в течение года до беременности, чтобы они успели прекратить принимать лекарственные препараты, противопоказанные во время беременности, без

последствий для качества лечения. Хотя у большинства людей с СХУ/СФ нет проблем со способностью к деторождению, бесплодие у этой категории пациентов встречается чаще, чем у тех, кто не страдает СХУ/СФ. Хорошая новость в том, что существует масса эффективных природных средств лечения бесплодия. Однако из-за своей дешевизны они часто не привлекают такого внимания, как, например, экстракорпоральное оплодотворение.

Гормон роста

У некоторых пациентов с СХУ/СФ может не наблюдаться положительной динамики от применения методики СГИПУ из-за пониженного уровня гормона роста. Определить его можно при помощи анализа крови на инсулиноподобный фактор роста-1 (IGF 1).

Поскольку инъекции для стимулирования выработки этого гормона организмом дорогостоящи и могут вызывать побочные эффекты (например, туннельный синдром запястья), я рекомендую своим пациентам сначала пройти курс лечения по методике СГИПУ, так как после этого большинству из них инъекции и не понадобятся. Есть три занятия, которые естественным образом повышают выработку гормона роста в организме:

- 1) секс;
- 2) физические упражнения;
- 3) глубокий сон.

С радостью рекомендую вам все три!

Как вы уже поняли, многие проблемы со здоровьем возникают в результате дисфункции различных желез. Хорошая новость состоит в том, что эти дисфункции эффективно лечатся и, как доказывает мой собственный практический опыт, лечение обычно дает хорошие результаты.

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ

Гормональные расстройства все чаще встречаются как среди населения в целом, так и среди людей с диагнозом СХУ/СФ в частности.

Анализ крови не является достаточно надежным показателем необходимости гормональной поддержки. В большинстве случаев результаты анализа крови не свидетельствуют о вашем уровне гормонов, а лишь демонстрируют, попадаете ли вы в 2,5 % с самыми низкими показателями.

Вы испытываете чувство усталости, боли, набираете лишний вес и плохо переносите холод? Это может говорить о дисфункции щитовидной железы, даже несмотря на результаты анализов. Если вы становитесь чрезвычайно раздражительны, когда голодны, то, возможно, вам стоит проверить работу надпочечников.

Оптимизация уровня тестостерона очень важна как для мужчин, так и для женщин после 45 лет, в особенности испытывающих хронические боли.

Женщинам может быть полезен прием биоидентичного эстрогена и прогестерона, особенно если симптомы дефицита этих гормонов наиболее сильно проявляются во время менструаций.

ГЛАВА 6 И — инфекции

Для большинства людей сегодня основной инфекцией являются грибковые заболевания. Говоря об этих заболеваниях в книге, я использую термины «грибковая инфекция», «гриб Candida», «микоз» как взаимозаменяемые.

Избыточное потребление сахара и частое использование антибиотиков приводит к повышенному количеству дрожжевых грибов в организме. Прибавьте к этому проблемы с

иммунитетом, которые встречаются при СХУ/ СФ: как показывает моя практика, почти всем таким пациентам требуется лечение от гриба рода *Candida*.

Хотя уровень этого гриба определяется многими лабораторными тестами, я считаю большинство из них ненадежными и предпочитаю назначать лечение, основываясь на симптомах. Для большинства пациентов это означает лечение хронического синусита или слизистого колита. Я нахожу оптимальным по умолчанию считать уровень гриба *Candida* в организме пациентов с СХУ/СФ повышенным и лечить от него.

Почему повышенный уровень грибов *Candida* в организме стал настолько распространенным?

Большинство женщин знакомы с концепцией вагинального кандидоза, одной из причин которого является прием антибиотиков. Игнорировать это заболевание сложно, так как симптомы его очевидны. Кроме того, существует тест на вагинальный кандидоз, поэтому лечение назначается быстро.

Однако, к сожалению, проблема повышенного уровня гриба *Candida* состоит в том, что он может развиваться не только во влагалище, но и в толстом и тонком кишечнике. Это явление уже не имеет очевидных симптомов, к тому же не существует тестов, определяющих нормальный уровень гриба *Candida* в кишечнике, поэтому большинство врачей не признают такого заболевания, как дисбаланс кишечной микрофлоры. Таков, увы, стандартный подход в медицине: если нет анализа, определяющего медицинское состояние, значит, проблемы не существует. Это напоминает маленьких детей, которые закрывают глаза и верят, что стали невидимыми!

К сожалению, прием антибиотиков уничтожает бактерии, в норме населяющие здоровый кишечник, и вызывает дисбаланс его микрофлоры с преобладанием дрожжевых грибов *Candida*. После одного или нескольких курсов приема антибиотиков организм, как правило, способен самостоятельно восстановиться, но после частого или долгосрочного приема антибиотиков, особенно на фоне проблем с иммунитетом, грибковая инфекция способна победить.

Есть еще один фактор, способствующий развитию дисбактериоза: почти 63 кг сахара на человека, которые ежегодно добавляются в наш рацион с разными продуктами. Рост дрожжевых грибов происходит при брожении сахара, поэтому, выпивая, к примеру, пол-литра газировки, содержащей 12 столовых ложек сахара, вы фактически превращаете свой кишечник в бродильный чан, где появляются миллиарды дрожжевых грибов. Это способствует возникновению слизистого колита (его также называют синдромом раздраженного кишечника), который служит показателем повышенного количества дрожжевых грибов *Candida* в кишечнике и основной причиной хронического синусита. Далее мы обсудим оба этих состояния подробнее. Но сначала давайте ответим на вопрос, почему повышенное количество грибов *Candida* в организме вызывает серьезные проблемы с иммунитетом.

Грибы *Candida* и иммунитет

Повышенное количество грибов *Candida* подавляет функции иммунной системы организма. Считается, что это отчасти происходит потому, что инфицированность кишечника грибом провоцирует так называемый синдром протекания кишечника, или, пользуясь научной терминологией, синдром повышенной кишечной проницаемости. В чем суть этого процесса? Во время своего жизненного цикла гриб *Candida* развивается в виде нитей, проникающих в стенки кишечника и вызывающих его «протекание». По этой причине белки пищи начинают абсорбироваться в кровь еще до полного их переваривания, и такие частично переваренные белки распознаются иммунной системой как внешние захватчики. Следствием этого становятся:

- 1) значительный рост числа пищевых аллергических реакций;
- 2) повышенная активность иммунной системы (как при аутоиммунных заболеваниях) в сочетании с иммунной усталостью.

Помимо всего прочего, размер гриба несопоставим с размером бактерии или вируса, поэтому при повышенном количестве грибов организм не в состоянии справиться с ними без дополнительной помощи. Одержав верх, гриб запускает цикл дальнейшего ослабления защитных функций организма. К счастью, повторюсь, знания — сила! Поэтому давайте разберемся, что же нужно, чтобы сбалансировать и оптимизировать иммунные функции организма.

Гриб *Candida* является одним из элементов микрофлоры кишечника. Он сосуществует в балансе с бактериями, часть которых — полезные, а часть — патогенные. Проблемы в кишечнике начинаются, когда этот баланс нарушается, а количество грибов *Candida* возрастает.

Проблемы, вызываемые грибами *Candida*

Гриб *Candida* провоцирует самые разные симптомы. Конечно, многие из них могут вызываться и другими проблемами, но есть несколько симптомов, заставляющих подозревать именно повышение количества гриба *Candida* в организме, если не доказано иное:

- 1) хроническая заложенность носа или синусит;
- 2) слизистый колит — заболевание, известное также как синдром раздраженного кишечника. При этом синдроме пациент страдает от повышенного газообразования, метеоризма, диареи и/или запора, а врач не может определить причину. На самом деле причин может быть несколько, но чаще всего слизистый колит проходит при лечении от гриба *Candida*!

Избавляемся от хронического синусита

*Результаты исследования, проведенного в одном из крупнейших частных медицинских центров мира, клинике Мэйо, показали, что более 90 % случаев хронического синусита вызваны реакцией иммунитета на рост гриба *Candida* в придаточных носовых пазухах. В результате возникает заложенность носа. Каждый раз, когда в организме блокируются какие-то функции (например, аппендикса или желчного пузыря), это вызывает вторичную бактериальную инфекцию. Синусит не исключение. Носовая слизь при нем приобретает желто-зеленый цвет, пациент обращается к врачу с жалобами на боль. Врач прописывает антибиотики, они ликвидируют бактериальную инфекцию, и пациент начинает чувствовать себя лучше. Но, к сожалению, эти же антибиотики усиливают грибковую инфекцию, которая являлась первопричиной синусита. У пациента растет отек слизистых носа и заложенность, следовательно, вновь присоединяется бактериальная инфекция. Лечение синусита антибиотиками — одна из основных причин, по которым это заболевание в США все чаще переходит в хроническую форму.*

Лечение от повышенного количества грибов *Candida* в организме

Существует целый ряд эффективных способов снижения повышенного количества гриба в организме. На мой взгляд, лучшим является сочетание коррекции пищевых привычек с природными средствами и лекарственными препаратами.

ИЗМЕНЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК И ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Наиболее важная часть противогрибковой терапии — минимум сахара и других сладостей в рационе, хотя тут я должен добавить волшебные слова: «за исключением шоколада». Вы можете съесть пару фруктов в день, но не употребляйте концентрированный сахар в виде фруктовых соков, сиропов, желе, выпечки, конфет или меда. Избегайте

газированных напитков, в 340 мл которых содержится 9 чайных ложек сахара. Доказано, что такое количество сахара способно существенно подавить иммунные функции организма на несколько часов. Будьте готовы пройти через состояние «сахарной ломки», которое может продолжаться около недели после того, как вы снизите потребление сладкого. Моя книга *Beat Sugar Addiction Now* поможет вам быстрее избавиться от этой зависимости.

Трава стевия является отличным природным сахарозаменителем. Вопреки некоторым заблуждениям, стевия — безопасное натуральное средство. Но очень важно, в форме какого препарата от какой компании-производителя вы употребляете стевию. Многие препараты из стевии нефильтрованные, а потому горчат.

О спорной природе грибковых заболеваний написано несколько книг, в которых предлагаются дополнительные методы изменения рациона. Одна из лучших — *The Yeast Connection and the Woman* ныне покойного доктора Уильяма Крука, замечательного врача, значительно углубившего понимание природы бурного развития гриба *Candida* в организме. Профессиональная деятельность доктора Крука очень значима, и он не случайно стал одним из трех врачей, которым посвящена эта книга!

Многие издания о росте количества гриба *Candida*, включая и книгу доктора Крука, рекомендуют избегать всех видов дрожжевых грибов. Эта рекомендация основана на теории, согласно которой причиной проблемы является аллергическая реакция на дрожжи. Однако дрожжи, которые входят в состав многих пищевых продуктов (в том числе пива и сыра), имеют мало общего с грибом *Candida*, главным «виновником» повышения количества дрожжевых грибов в организме.

По моему опыту, попытка полностью избегать дрожжей в пищевых продуктах приводит к перекосам в питании и большинству пациентов ничем особо не помогает. Но у некоторых людей действительно проявляются аллергии на пищевые дрожжи (хотя эти пациенты составляют лишь малый процент среди тех, у кого повышено количество дрожжевых грибов в организме). Таким пациентам может быть показана более строгая диета, рекомендованная в книге доктора Крука. Интересно, что после нормализации функции надпочечников и решения проблемы с избытком дрожжевых грибов у большинства пациентов значительно улучшается или вовсе пропадает пищевая аллергия на дрожжи и другие продукты.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГРИБА CANDIDA

Полезные бактерии, способствующие пищеварению, конкурируют с грибом *Candida*. Поэтому сегодня так популярны пробиотики. К сожалению, более 99 % полезных бактерий погибает под воздействием желудочного сока, так что они не очень-то участвуют в борьбе с грибами. Моя рекомендация — принимать пробиотики в форме таблеток с энтеросолюбильной оболочкой. Такие таблетки можно сравнить с танками, броня которых помогает пробиотикам благополучно миновать кислую среду желудка. В щелочной среде кишечника оболочка растворяется, доставляя «войска»-пробиотики к месту сражения с грибом *Candida*.

Для борьбы с грибом *Candida* существует и множество природных средств. Я рекомендую Lauricidin, о котором мы подробнее поговорим чуть позже, при обсуждении вирусных инфекций. Препарат эффективен в борьбе со многими нежелательными микроорганизмами и показан для лечения от грибов *Candida* и СХУ/СФ.

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОВЫШЕННОГО КОЛИЧЕСТВА ДРОЖЖЕВЫХ ГРИБОВ В ОРГАНИЗМЕ

Так как природные средства, уничтожающие дрожжевые грибы в кишечнике, часто недостаточно сильны, важно добавить к ним медикаментозные препараты. Для лечения последними необходимо назначение врача. Это особенно полезно, если пациенту показано длительное лечение антибиотиками. Пациентам с сильной реакцией замедленной гиперчувствительности стоит также попробовать бездрожжевую диету в течение 6–12 недель.

Лучшее, что вы можете сделать для победы над ростом количества дрожжевых грибов

в организме, — это, в первую очередь, постараться его не допустить. Если у вас появилась инфекция, немедленно начните лечение природными средствами (см. ниже «Лечение инфекционных заболеваний без антибиотиков»). Надеюсь, вы сможете предотвратить появление вторичной бактериальной инфекции, чтобы антибиотики вам не потребовались.

Но если даже придется прибегнуть к антибиотикам, помните, что еще не все потеряно. Вы можете сдерживать размножение дрожжевых грибов, снизив потребление сладкого и принимая Lauricidin совместно с пробиотиками.

Лечение инфекционных заболеваний без антибиотиков

Многие пациенты даже не представляют, как много разных средств можно попробовать до антибиотиков. Если вы чувствуете, что у вас начинается респираторное заболевание, простуда или грипп, рекомендую следующее.

— Ежедневно принимайте 1000 мг витамина С.

— Четыре раза в день принимайте 20 мг ацетата цинка (zinc acetate) в таблетках для рассасывания (или столько же другой формы цинка).

— Пейте больше воды и горячего чая без кофеина (либо просто горячей воды с лимоном) и больше отдыхайте!

— При синусите попробуйте солевое промывание носа.

Растворите 1 чайную ложку соли в стакане теплой воды. Добавьте щепотку соды, чтобы сделать раствор более мягким. Втяните небольшое количество раствора каждой ноздрей. (Можно закапать раствор пипеткой в положении лежа или втянуть его носом с ладони, стоя над раковиной.) После этого аккуратно прочистите нос. Повторяйте процесс для каждого носового хода, пока полностью их не очистите. Делайте такое промывание хотя бы дважды в день до улучшения состояния. С каждой процедурой вымывается до 90 % возбудителей инфекции, в результате чего организм выздоравливает гораздо быстрее.

— При воспалении горла используйте солевой раствор, приготовленный, как описано выше, для полоскания горла.

— Инфекции мочевого пузыря можно предотвратить или уменьшить, принимая пищевую добавку с маннозой (supplement mannose).

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ РЕЦИДИВЕ ГРИБКОВОЙ ИНФЕКЦИИ?

Самым очевидным признаком возвращения грибковой инфекции является повторное проявление всех описанных симптомов: повышенное газообразование, метеоризм и/или диарея, запор, вагинальные грибковые инфекции, воспаление горла, постоянная заложенность носа или синусит. Если симптомы проявляются более 2–3 недель, стоит рассмотреть возможность повторного курса лечения.

Почему сегодня наблюдается рост числа проблем с иммунитетом?

Помимо появления новых инфекционных заболеваний (СПИД, свиной грипп, клещевой боррелиоз (болезнь Лайма) и другие) мы наблюдаем и все возрастающее число, можно сказать эпидемию, аутоиммунных заболеваний. Аутоиммунное заболевание проявляется в том, что некая часть собственного организма ошибочно принимается за «внешнего захватчика» и подвергается атаке иммунитета. Клинически описаны сотни различных аутоиммунных состояний, включая рассеянный склероз, волчанку, ревматоидный артрит и аутоиммунный тиреоидит, — и они становятся все более распространенными.

Волчанка или фибромиалгия?

Волчанка — аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система начинает атаковать собственный организм, ошибочно принимая его за внешнего врага. Заболевание может проходить как в легкой форме, так и в тяжелой, вплоть до угрозы жизни.

Основная проблема в том, что волчанка, как и многие другие аутоиммунные заболевания, например ревматоидный артрит и синдром Шегрена, часто вызывают

вторичную фибромиалгию, которую врачи могут упустить. Многие, если не большинство, из симптомов вызываются именно фибромиалгией, а потому не реагируют на стандартную терапию аутоиммунных заболеваний, и врачи назначают все более высокие дозы преднизона и других потенциально токсичных препаратов.

Как можно отличить одно от другого? Если у вас болевые ощущения без конкретного места локализации, общая усталость, бессонница, то, скорее всего, ваш диагноз — вторичная фибромиалгия, для лечения которой следует прибегнуть к методу СГИПУ.

Пациентам с диагностированной волчанкой полезно знать о результатах нескольких исследований, которые показали, что прием 200 мг ДЭА в день улучшает состояние при данном заболевании. Это довольно высокая доза для женщин, поэтому иногда может вызывать у них акне и потемнение волос на лице, но у пациенток с волчанкой такого эффекта в ходе исследований не наблюдалось.

Почему возникла эпидемия аутоиммунных заболеваний?

Отвечая на этот вопрос, нужно сделать шаг назад и взглянуть на источник проблемы.

Почему иммунная система современного человека испытывает перегрузки?

Помимо недостатка сна и несбалансированного питания (особенно на фоне дефицита витамина D и цинка), которые усиливают иммунную дисфункцию, есть ряд других важных, все более распространенных факторов:

1) *дисбактериоз (нарушение микрофлоры кишечника), вызванный приемом антибиотиков, повышенным потреблением сахара и кислотными блокаторами.* В норме микрофлора кишечника содержит больше микроорганизмов, чем весь остальной организм человека, поэтому рост числа потенциально токсичных микроорганизмов в кишечнике становится серьезной проблемой. Когда после рождения ребенок питается грудным молоком, в его кишечнике формируется микрофлора, состоящая из полезных бактерий, а все вредные не задерживаются в организме, погибая под действием кислоты, содержащейся в желудочном соке. Если бы не антибиотики, блокаторы кислоты и избыток сахара, которые впоследствии нарушают сформировавшийся благоприятный баланс, нормальная микрофлора могла бы поддерживаться в организме до конца жизни человека;

2) *неполное переваривание белков, вызванное возросшим и частым применением медикаментозных препаратов — кислотных блокаторов, вместе с разрушением ферментов в продуктах питания во время их обработки, необходимой для увеличения срока хранения.* Ферменты способствуют полному перевариванию пищи, а их недостаток, соответственно, провоцирует неполное переваривание белков;

3) *синдром повышенной кишечной проницаемости, способствующий значительной абсорбции частично переваренных белков, которые, как уже отмечалось, могут восприниматься иммунной системой в качестве инородных «захватчиков».*

Три названных фактора не только способствуют существенному росту числа пищевых аллергических реакций и аутоиммунных заболеваний, но и истощают иммунную систему организма. Почему это происходит? Если измерить в миллиграммах совокупную нагрузку на организм от разных инфекций и принять во внимание, что человек может потреблять от 100 000 мг белка в день, становится очевидным, что даже минимальное снижение эффективности переваривания белка и абсорбция небольшого процента частично переваренных цепочек аминокислот могут значительно повысить нагрузку на иммунную систему.

Современная пищеварительная катастрофа

К сожалению, компании — производители пищевых продуктов отлично знают, что разрушение пищеварительных ферментов, содержащихся в продуктах, значительно продлевает срок их хранения. Ведь именно ферменты отвечают за «созревание» продуктов растительного происхождения. Но те же самые ферменты необходимы нам для

правильного процесса пищеварения. Вот и получается, что обработанные пищевые продукты красиво выглядят на прилавках, но плохо перевариваются. Врачи же, вместо того чтобы назначать пациентам ферменты для решения проблем с пищеварением, терапевтически подавляют действие желудочного сока — еще одного важного фактора пищеварения. Это можно сравнить с тем, как если бы вы приехали в автомастерскую с жалобой, что у вас спустило одно колесо, а вам спустили бы второе, чтобы восстановить баланс. Не слишком хорошая идея! Поэтому в случае проблем с пищеварением принимайте пищеварительные ферменты в форме природных средств и обратите внимание на желудочный сок. Подробнее об этом мы поговорим в главе 7, посвященной правильному питанию.

Чтобы осознать масштаб стресса, которым для иммунной системы становится плохое пищеварение, задумайтесь вот о чем. Совокупное количество белка, содержащегося в одном гамбургере, эквивалентно примерно 20 000 трлн вирусов. А ваша пищеварительная система должна качественно переварить этот гамбургер. В противном случае за уничтожение частично переваренных белков примется иммунная система, что может привести к ее перегрузке и переутомлению.

Важность этого вопроса доказывают опубликованные результаты недавнего исследования, профинансированного нашей организацией. Эти исследования показали, что 23 из 30 детей, страдающих аутическим расстройством, вернулись в общеобразовательные школы после года терапии по методике NAET (Nambudripad's Allergy Elimination Technique), направленной на снижение реакций пищевой аллергии, тогда как никто из 30 детей в контрольной группе, не получавшей подобной терапии, не смог сделать того же. Интересно, что многие исследователи находят частичные совпадения в патологической физиологии аутизма и фибромиалгии.

Еще одна основная причина аутоиммунных заболеваний

В современной окружающей среде присутствует более 85 000 химических элементов, которых не существовало еще лет сто назад. Чтобы добиться признания химического вещества лекарственным средством, необходим долгий и дорогой — стоимостью в несколько миллионов долларов — процесс оценки его безопасности. Однако если вы просто выбрасываете химические вещества в окружающую среду, никаких тестов на их безопасность не требуется. Наглядным примером может служить бисфенол А (BPA), химическое вещество, входящее в состав пластиковых бутылок и металлических банок для пищевых продуктов. Более сотни исследований показали, что BPA потенциально высокотоксичен и, подобно ДДТ (дихлордифенилтрихлорэтану), действует как разрушитель гормонов. Читатели, заставшие времена, когда ДДТ использовали в качестве инсектицида, возможно, помнят и то, что из-за этого США едва не лишились своего национального символа — белоголового орлана.

Вполне возможно, что химическая нагрузка стала еще одним важным фактором, повлиявшим на то, что иммунная система человека начала принимать какие-то клетки собственного организма за «внешних захватчиков». В современных условиях невозможна рекомендация избегать любых химических веществ: она просто невыполнима. Скорее нужно руководствоваться обычным здравым смыслом. Тем, кто страдает серьезными аутоиммунными заболеваниями, рекомендую прочитать книгу Донны Джексон Наказава *The Autoimmune Epidemic*.

Поддержка иммунной системы

К счастью, человеческий организм (в том числе иммунная система) обладает удивительной способностью к адаптации, особенно если ему в этом немного помочь. Давайте начнем с нескольких ключевых факторов, жизненно важных для поддержки

иммунной системы.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В главе 7 мы будем подробно говорить о современном дефиците питательных веществ, который способствует иммунной дисфункции. Есть ли какие-то особо значимые для нашего иммунитета элементы? Да. Например, простой минерал — цинк. Вместе с витамином D он является одним из питательных веществ, наиболее важных для оптимального функционирования иммунной системы. К сожалению, активное использование, а затем выведение цинка с мочой при хронических инфекционных заболеваниях или воспалительном процессе вызывает его недостаток в организме. Результаты исследований свидетельствуют, что пациенты с фибромиалгией также испытывают дефицит цинка в организме, и это неудивительно, учитывая их хронические инфекции.

К счастью, цинк стоит недорого: стоимость суточной дозы может достигать нескольких центов. К сожалению, дешевизна этого минерала не способствует его рекламированию производителями. Для поддержания иммунных функций организма не менее важны и другие питательные элементы, включая витамины A, C, D и другие. Все они тоже входят в состав названного препарата и в другие поливитаминные комплексы.

Помимо приема поливитаминных комплексов с цинком оптимизации иммунных функций организма способствуют:

1) снижение избыточного потребления сахара. Помните, что количество сахара, находящегося в 340 мл газированного напитка, способно почти на 3 часа подавить функции иммунитета на 30 %;

2) достаточное количество здорового сна;

3) оптимизация функций надпочечников;

4) улучшение работы пищеварительной системы с помощью природных препаратов, содержащих ферменты, способствующие пищеварению.

Все это способствует снижению нагрузки на иммунную систему, и она, наконец, может вернуться к выполнению своей главной работы — реальной защите организма.

ИНФЕКЦИИ: ИНТЕНСИВНАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С СХУ/СФ

Всех читателей книги, у которых диагностирован СХУ/ СФ, уверенно можно приветствовать в клубе «Инфекция месяца».

Многие из вас, вероятно, заметили, что причинами синдрома хронической усталости и фибромиалгии называют все новые инфекции. На моей памяти не менее десятка разных инфекций в последние три года объявлялись причинами СХУ и СФ. Так что можно с уверенностью утверждать, что эти заболевания не являются следствием одной-единственной инфекции и что в организме большинства пациентов с СХУ/СФ присутствует сразу несколько инфекций, истощающих жизненный ресурс.

Иммунная дисфункция — одна из составляющих синдрома хронической усталости и фибромиалгии. Некоторые ученые даже используют термин «синдром хронической усталости и *иммунной дисфункции*» вместо СХУ.

В результате иммунной дисфункции пациенты с СХУ становятся легкой мишенью для «случайных» инфекционных заболеваний. Кроме того, есть множество вирусных инфекций, таких как инфекционный мононуклеоз (возбудитель — вирус Эпштейна — Барр), вирус герпеса человека 6-го типа (HHV-6), цитомегаловирус, герпес зостер и других, которые попадают в организм большинства людей уже к 20 годам и никогда полностью из него не исчезают. Организм считает самым оптимальным вариантом «запереть» оставшиеся вирусы этих и других подобных инфекций в маленькие «тюремные камеры»-клетки, где они пожизненно будут «под надзором». Так и происходит, пока функции иммунитета не снижаются: тогда случаются «побеги из тюрьмы», которые называются «реактивацией вируса».

К сожалению, результаты анализов, довольно успешно отражающие наличие первичных инфекций в организме, ненадежны при диагностировании хронических инфекций. Таким образом, решение о лечении инфекций при СХУ/СФ лучше принимать,

основываясь на симптомах, а не только на результатах анализов.

Есть и хорошие новости. Нет необходимости отслеживать и уничтожать абсолютно все названные инфекции, поскольку они относятся к разряду «условно-патогенных». По определению это означает, что они не выживают в условиях, когда иммунная система функционирует без проблем. Поэтому, как только вы помогли иммунной системе избавиться от нескольких ключевых инфекций, со всеми остальными она справится самостоятельно.

Возбудители инфекционных заболеваний бывают самых разных размеров. Для сравнения: если представить вирус в виде точки в конце этого предложения, то на его фоне нить дрожжевого гриба *Candida* окажется размером с дом. А некоторые паразиты и того больше. Благодаря этой книге вы научитесь справляться с крупными «плохими парнями», чтобы ваша иммунная система сама могла покончить с «мелочью».

На фоне СХУ/СФ может произойти обострение десятков самых разных инфекций. Те, с которыми необходимо разобраться в первую очередь, делятся на четыре основные категории:

- 1) грибы *Candida* / дрожжевые грибы (они обсуждались выше);
- 2) паразиты;
- 3) возбудители инфекций, чувствительные к антибиотикам;
- 4) вирусные инфекции.

Кроме того, нужно учитывать, что в некоторых случаях дело даже не в самой инфекции, а в реакции на нее организма, вызывающей определенные симптомы. Как уже говорилось, терапевтический метод NAET доказал свою эффективность в помощи детям, страдающим аутическим расстройством, при лечении пищевой аллергии. Результаты этого исследования были недавно опубликованы. Но метод NAET также очень полезен при лечении аллергии у пациентов с СХУ/СФ, в некоторых случаях он привел к полному выздоровлению. Мы надеемся, что этот метод сможет помочь и при лечении инфекционных заболеваний, развивающихся на фоне СХУ/СФ. Подробнее о методе NAET можно прочитать в главе 10.

Шаг 1. Избавляемся от гриба *Candida*

Как это сделать, уже обсуждалось в этой главе.

Шаг 2. Избавляемся от кишечных паразитов

Несмотря на распространенное мнение о паразитах как проблеме, с которой сталкиваются преимущественно во время путешествий, инфекции, вызываемые лямблиями, амебами и множеством других кишечных паразитов, в США достаточно распространены. В моем изначальном исследовании у каждого шестого пациента с СХУ/СФ были паразиты, а они, как доказано, являются одной из причин СХУ/СФ.

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ НАЛИЧИЯ КИШЕЧНЫХ ПАРАЗИТОВ

Большинство стандартных лабораторий не способны сделать качественный анализ кала на наличие паразитов и упускают большинство инфекций. Подобный анализ необходимо выполнять в лаборатории, которая специализируется именно на паразитологии.

Возьмите еще один образец кала для анализа на специфическую кишечную инфекцию, возбудителем которой является бактерия *Clostridium difficile*. Токсин, который производит эта бактерия, также способен вызвать СХУ/СФ. К счастью, подобный анализ можно сделать практически в любой лаборатории, и вполне вероятно, что его стоимость включена в страховку. Тестовый образец на выявление бактерии *Clostridium difficile* (этот тест часто называют *C. diff.*) необходимо доставить в лабораторию в течение двух часов или хранить в холодном месте.

Первый образец тестового материала необходимо отправить в одну из перечисленных лабораторий. Все инструкции будут включены в лабораторный набор, который вам необходимо заказать в лаборатории (получив направление от лечащего врача) перед сбором образца.

ЛЕЧЕНИЕ ОТ КИШЕЧНЫХ ПАРАЗИТОВ

К числу наиболее распространенных кишечных паразитов относятся лямблии,

бластоцисты и амёбы. Выбор подходящего лечения от кишечных паразитов зависит от того, какой именно микроорганизм является причиной заболевания. Некоторые врачи считают определенные виды паразитов «непатогенными», то есть не вызывающими проблем до тех пор, пока у человека не нарушится иммунная функция. Так как у пациентов с СХУ/СФ всегда наблюдается иммунная дисфункция, им важно лечить все заболевания, вызванные паразитами, — как правило, после этого пациенты начинают чувствовать себя гораздо лучше.

Важность использования фильтра для воды

Фильтры для воды весьма полезны в борьбе с паразитарными инфекциями и могут способствовать улучшению общего состояния здоровья.

Шаг 3. Избавляемся от вирусных инфекций

Существует множество вирусов, вызывающих серьезные заболевания на фоне СХУ/СФ. К числу наиболее опасных относятся:

- 1) вирус герпеса человека 6-го типа (HHV-6);
- 2) инфекционный мононуклеоз (возбудитель — вирус Эпштейна — Барр);
- 3) цитомегаловирус.

Вполне возможно, что в скором времени этот список пополнится вирусами, вызывающими заболевания желудочно-кишечного тракта.

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ

Стандартные анализы на выявление названных вирусов включают тест на антитела класса IgM, который обычно достоверен только в первые 2–3 месяца после *возникновения* инфекции. Так как при СХУ/СФ мы часто имеем дело с реактивацией вирусных инфекций, а не с первичным их проявлением, этот тест может быть, в общем-то, бесполезен. В случае перечисленных вирусных инфекций тесты на антитела класса IgG будут положительными более чем у 90 % здоровых взрослых, так как просто подтверждают, что инфекции были у людей в прошлом. Поэтому положительный тест на антитела класса IgG сам по себе тоже относительно бесполезен. С другой стороны, очень высокий уровень антител класса IgG в результатах исследований может свидетельствовать о реактивации вирусных инфекций. Таким образом, если уровень антител класса IgG в тесте на наличие вируса HHV6 и цитомегаловируса выше 4 (или 1:640 и выше — это альтернативные варианты представления результатов таких тестов), я склонен предполагать у пациента реактивацию вирусной инфекции, которая требует лечения, особенно если пациент не чувствует улучшений после других методов терапии в течение 4–6 месяцев.

Мне кажется не особо полезным и тест на определение вируса Эпштейна — Барр. Чтобы решить, требуется ли пациенту антивирусная терапия при результатах тестов на наличие вируса HHV-6 и цитомегаловируса в пределах нормы, я ориентируюсь на описанные ниже симптомы.

СИМПТОМЫ

Я склонен предполагать наличие у пациента вирусной инфекции, если:

1) синдром хронической усталости и фибромиалгия начались после серьезного заболевания типа гриппа и продолжаются, несмотря на лечение с помощью методики СГИПУ;

2) у пациента наблюдается синдром хронической усталости с доминированием симптомов, характерных для гриппа, с изнуряющей усталостью и небольшой болью, или отсутствием боли, или с симптомами низкого кровяного давления (NMN/ POTS, см. главу 5).

АНТИВИРУСНАЯ ТЕРАПИЯ

Пациентам с синдромом хронической усталости прием антивирусных препаратов требуется только в 5–10 % случаев. Эта терапия эффективна против вирусов HHV 6, Эпштейна — Барр и цитомегаловируса. Улучшение состояния пациентов обычно наступает в период до 4 месяцев. У некоторых в первые несколько недель или месяцев после начала терапии может наблюдаться ухудшение симптомов СХУ/СФ.

Еще один эффективный метод терапии хронических вирусных инфекций —

применение витамина С.

Результаты исследований свидетельствуют, что у пациентов с СХУ/СФ часто наблюдается дефицит антител класса IgG, что может способствовать возникновению как иммунной дисфункции, так и невралгической боли. Таким пациентам показано внутримышечное введение гамма-глобулина (2 см³ внутримышечно еженедельно или 4 см³ внутримышечно через неделю в течение 6 недель). Это дешевле, чем прием препарата внутривенно или подкожно. К сожалению, бывают периоды, когда достать гамма-глобулин для внутримышечных инъекций очень сложно, поскольку он активно используется военными для борьбы с инфекциями во время вооруженных конфликтов, а также для профилактики. В таких случаях, особенно если расходы покрываются страховкой (стоимость препаратов может составлять от 30 000 долларов в год по сравнению с 600 долларами за гамма-глобулин для внутримышечного введения), полезным может быть гамма-глобулин для внутривенного или подкожного введения. Дополнительный плюс инъекций заключается в том, что они могут облегчать сильную невралгическую боль. Применение гамма-глобулина в терапии СХУ/СФ стало темой исследований целого ряда ученых, в том числе Марка Сивери, замечательного профессионала в области СХУ/СФ из города Лаурель в Мэриленде.

Два эффективных природных противовирусных средства

Помимо медикаментозных противовирусных препаратов существует несколько природных средств, которые могут быть полезны при борьбе с вирусными инфекциями при СХУ.

1. Протеин-А тимического происхождения (Thymic protein A) продается в форме препарата ProBoost и является отличным природным иммуномодулятором. Не является гормоном, но копирует натуральный гормон, производимый тимусом — железой, стимулирующей действие иммунной системы. По моему опыту, препарат чрезвычайно эффективен в борьбе с обычными острыми инфекциями, и я рекомендую всегда держать его в домашней аптечке. Когда мои дети подхватывают простуду, первый вопрос, который они задают: «Папа, а где наш белый порошок [the ProBoost]?»

Для борьбы с большинством острых вирусных инфекций достаточно бывает принимать препарат 1–3 дня. Для лечения хронических вирусных инфекций, которые наблюдаются при СХУ, необходим прием одного пакетика препарата 3 раза в день в течение трех месяцев. Согласно одному из исследований и й, после приема ProBoost по этой схеме у пациентов с СХУ на 70 % снизился уровень антител класса IgG при тестировании вируса Эпштейна — Барр.

2. Монолаурин. Противовирусные и антибактериальные свойства лауриновой кислоты, содержащейся в кокосовом масле, впервые были открыты при изучении состава человеческого грудного молока. Ее действие более эффективно (и меньше вызывает кислотный рефлюкс) в сочетании с глицерином, когда оба вещества формируют монолаурин. Монолаурин подавляет действие ряда вирусов и бактерий, а также обладает противогрибковыми свойствами, именно поэтому он активно применяется в терапии СХУ/СФ. Я назначаю его одним из первых препаратов при лечении гриба Candida и других хронических инфекций. Выпускается он в виде препарата Lauricidin — монолаурина в форме микропеллет, которые легки в использовании. Продается без рецепта и по адекватной цене.

Как принимать Lauricidin

Lauricidin принимается во время или после еды. Микропеллеты можно запивать водой. Не следует их разжевывать или запивать горячими напитками, так как возникнет неприятный масляный привкус. При приеме в высоких дозировках препарат может сначала вызвать ухудшение состояния, поэтому рекомендуется начинать с небольшой дозировки и постепенно: 750 мг и меньше 1–2 раза в день ежедневно в течение недели. Затем можно повысить дозировку до 1,5 г 1–2 раза в день. Одной упаковки препарата достаточно, чтобы понять эффективность терапии.

Как видите, есть различные способы противовирусной терапии. Более высокая стоимость лекарственных препаратов не всегда является гарантией их большей эффективности, поэтому лучше выбирать терапию индивидуально в каждом конкретном случае.

Бактериальные кишечные инфекции

Особого внимания заслуживает еще одна группа инфекций, восприимчивых к антибиотикам. Если симптомы слизистого колита продолжают проявляться после курсового лечения препаратами против дрожжевых грибов и паразитов, попробуйте курс терапии против избыточного бактериального роста в тонкой кишке (СИБР), который довольно часто встречается у пациентов с СХУ/СФ и является еще одной причиной симптомов, обычно относимых к синдрому раздраженного кишечника. СИБР возникает, когда бактерии перемещаются из толстого кишечника, где должны находиться, вверх, в тонкий кишечник, и задерживаются в нем. При нормальной перистальтике кишечника, в результате которой по нему продвигаются остатки пищи, бактерии «вымываются» из тонкого кишечника в толстый. Но при ослаблении кишечной перистальтики, вызванной снижением функций щитовидной железы, вероятно возникновение СИБР. В этом случае может помочь оптимизация уровня гормонов щитовидной железы.

Подведем итоги. Многие инфекции могут вызвать синдром хронической усталости и фибромиалгию и, в свою очередь, быть вызваны ими. Как правило, это связано со снижением функций иммунной системы. Проведение лабораторных тестов на определение большинства инфекций дорогостояще, но при этом не гарантирует достоверных результатов, хотя несколько тестов я все же считаю адекватными. В их числе — анализ кала на наличие паразитов (проводить этот анализ следует лишь в специализированных лабораториях) и анализ крови на наличие вируса ННV-6 и цитомегаловируса, при котором проверяется уровень антител класса IgG (см. рекомендованные лабораторные тесты в главе 13). В остальных случаях рекомендую эмпирическое лечение, то есть основанное на симптомах, а не на результатах тестов. Если у вас диагностирован застой в легких, температура тела периодически поднимается выше 37 °С, есть проблемы с кожей головы, наблюдается вестибулярное головокружение, повторяющиеся аллергические реакции на разные группы антибиотиков, или же симптомы СХУ/СФ улучшались после лечения антибиотиками в прошлом, это означает, что врач может вылечить вас с помощью курсового лечения антибиотиками.

Нужно ли вакцинироваться против гриппа?

Я рекомендую людям с медицинскими показаниями и всем в возрасте старше 65 лет ежегодно вакцинироваться от гриппа, а каждые 5 лет — от пневмонии. Не рекомендую сейчас вакцинироваться против свиного гриппа, но, возможно, в будущем условия изменятся.

Для людей с СХУ/СФ вопрос регулярной вакцинации от гриппа нельзя считать однозначным. У некоторых пациентов в течение нескольких дней после вакцинации могут наблюдаться умеренные (в редких случаях — сильно выраженные) симптомы, напоминающие грипп. Если вы не входите в число 10 % пациентов с СХУ/СФ, которые испытывают серьезное ухудшение состояния после вакцинации против гриппа или других заболеваний, то разумно проводить вакцинацию каждый год. В любом случае это личный выбор каждого. Делайте прививку, если сами того хотите.

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ

Причины снижения функций иммунной системы организма могут быть самыми

разными.

У большинства людей с хроническим синуситом и слизистым колитом основная инфекция бывает вызвана чрезмерным ростом количества дрожжеподобных грибов/грибов *Candida*.

В целом ключевыми факторами для повышения иммунитета являются оптимизация режима сна и пищеварения и прием качественного поливитаминного комплекса.

При СХУ/СФ определенный набор симптомов может указывать на необходимость применения антибиотиков или противовирусных средств.

ГЛАВА 7 П — питание

Те, кто следит за своим питанием, могут вздохнуть с облегчением — наконец поставлена точка в вопросах здорового питания, и после всех противоречивых медицинских исследований нам стала известна истина.

1. Жители Японии потребляют очень мало жиров и красного вина и гораздо реже страдают от инфарктов, чем американцы.

2. Французы едят много жирных сыров и другой жирной пищи, пьют много вина и гораздо реже страдают от инфарктов, чем американцы.

3. Итальянцы пьют много красного вина, едят много богатой углеводами пасты и гораздо реже страдают от инфарктов, чем американцы.

4. Немцы пьют много пива, едят много колбасы и другой жирной пищи и гораздо реже страдают от инфарктов, чем американцы.

Вывод. *Ешьте и пейте, что хотите. Видимо, американцев убивает то, что они говорят по-английски.*

Тему здорового питания окружает такое количество мифов, что вообще удивительно, как кто-то еще может наслаждаться едой. Итак, вот оно, «Собрание современных мифов» о питании и их разрушение.

1. Яйца вредны и повышают холестерин. Миф разрушен! Результаты более шести исследований показали, что потребление 6 яиц в день на протяжении 6 недель никак не сказалось на уровне холестерина участников исследования. На самом деле яйца являются источником самого здорового белка, который доступен человеку, если только вы не занимаетесь каннибализмом и не едите других людей. Так что наслаждайтесь любимыми омлетами и яичницами!

2. Соль вредна. Миф разрушен! Результаты исследований свидетельствуют о том, что люди, потребляющие так называемое рекомендованное количество соли, умирают в более раннем возрасте, чем те, кто потребляет больше соли. А для людей с адреналиновой усталостью ограничение потребления соли — это прямой путь к остановке сердца. Так что солите свои блюда с удовольствием!

3. Кофе и чай вредны. Миф разрушен! Оба этих природных продукта богаты здоровыми антиоксидантами. Смысл в том, чтобы не переборщить с кофеином, так что после привычной ежедневной чашечки (или двух) кофе или чая стоит переключиться на напитки без кофеина.

4. Алкоголь вреден. Миф разрушен! Люди, выпивающие до двух бокалов алкоголя в день, живут дольше, чем абсолютные трезвенники.

Этот список можно продолжать бесконечно. В целом единственный способ определить, что полезно для конкретного человека, — проследить долгосрочный эффект. Если человек чувствует себя хорошо, значит, то, что он делает, в его случае работает. А если человек к тому же получает от этого удовольствие, то перед нами еще более наглядное свидетельство, что все идет ему только на пользу.

Чего же в таком случае следует избегать? В целом — всего, что ухудшает

самочувствие. Я делаю оговорку «в целом», потому что некоторые вещи дают кратковременную радость, но негативно влияют на общее здоровье. Если переводить это сравнение на язык пищевых продуктов, то подобный «наркотический» эффект оказывает избыток сахара.

Но это не означает, что нужно раз и навсегда вычеркнуть сахар из своего рациона. На самом деле фрукты и горький шоколад очень даже полезны. Просто следует избегать обработанных пищевых продуктов, в которые сахар кладется, чтобы перебить вкус химических добавок. Пусть сахар будет только в десерте, где ему самое место.

На что обратить особое внимание? Забудьте о газированных напитках и фруктовых соках, содержащих три четверти чайной ложки сахара на каждые 28 г. Это означает, что, например, в вашей любимой газировке Big Burp объемом 1,3 л содержится (только вдумайтесь в эту цифру!) 36 чайных ложек сахара. Они очень быстро вас взбодрят, но так же быстро наступит и энергетический спад.

Умеренность должна быть во всем — включая умеренность.

Марк Твен

Что я могу посоветовать относительно здорового питания?

1. Ешьте то, что улучшает ваше самочувствие.
2. Избегайте сахара, особенно в продуктах после пищевой технической обработки.
3. По возможности не питайтесь полуфабрикатами. Читая их состав (что само по себе очень хорошая привычка), руководствуйтесь простым правилом: «Если непонятно, что написано, не надо есть!» разве вы хотите есть химический суп?
4. Пейте много воды. Если у вас сухие губы и пересохло во рту, значит, вы испытываете жажду.

Начните с основ: здоровый рацион питания

Хотя я настоятельно рекомендую прием пищевых добавок, чтобы обеспечить поступление в организм всех необходимых питательных веществ и элементов, хочу начать с утверждения, что самым важным является здоровый рацион питания. Ешьте много цельных злаков, свежих фруктов (но не фруктового сока) и свежих овощей. Во многих сырых овощах содержатся ферменты, помогающие повысить уровень энергии в организме. Это не означает, что вы должны исключить абсолютно все продукты из числа «не слишком полезных» или перейти на диету, которую не сможете выдержать. Все, что от вас требуется, — потреблять относительно здоровые продукты с небольшим количеством добавленного сахара. И помните, что чем меньшей обработке продукты подвергались, тем здоровее ваш рацион. Организм сам подскажет, что для вас хорошо, — ориентируйтесь на самочувствие.

Проблема с сахаром

Избыток сахара заставляет людей терять до 18 % получаемых витаминов и минеральных веществ, а кроме того:

- 1) подавляет функции иммунной системы. Количество сахара в одной банке газированного напитка на три часа подавляет иммунные функции организма на 30 %;
- 2) стимулирует рост числа дрожжевых грибов в организме. Дрожжевые грибы растут за счет ферментации сахара и каждый раз говорят вам спасибо за то, что вы едите сахар, тем самым плодя миллиарды новых грибов;
- 3) устраняет симптомы гипогликемии, например повышенную раздражительность в состоянии голода, что снижает число обращений к семейному психологу и адвокату по разводам (это не шутка!).

Хотите и торт съесть, и здоровье сохранить?

Начните с ограничения потребления сладких напитков. 450 мл газировки или фруктового сока (да-да, включая апельсиновый и яблочный «без добавления сахара») содержат 12 чайных ложек сахара. Вместо этого лучше просто съесть яблоко или апельсин. Кроме того, ежедневно можно баловать себя до 30 г горького шоколада. Конечно, этот продукт не относится к категории низкокалорийных, но я все равно считаю его здоровой едой. Именно поэтому рекомендую: «Откажитесь от любого сахара, кроме шоколада!»

Полезное питание

Даже если лично вы питаетесь хорошо, современный рацион в целом просто ужасен: в среднем 18 % калорий человек получает из сахара, еще 18 % — из белой муки (которую можно назвать «пищевой пустыней»). Все это обильно приправлено жирами, так что половина рациона питания современного человека — это «пустые калории», которые, по сути, лишены витаминов и минералов. В результате впервые в истории человечества мы наблюдаем феномен: люди страдают от избыточного веса при плохом питании!

Эта глава начнется с обсуждения мер поддержки организма, которые помогут ему стабильно получать необходимые питательные элементы. А в конце главы мы поговорим о специальных питательных элементах, заряжающих нас энергией.

Какие питательные элементы необходимы человеку?

Меня часто спрашивают, какие витамины и питательные элементы необходимы человеку. Мой ответ: «Все!» К счастью, это не так сложно, как может показаться. Если вы испытываете повседневную усталость или СХУ/СФ, оптимизация баланса витаминов и питательных элементов может значительно улучшить ваше самочувствие. И вот каким образом можно все упростить.

Добавки из витаминов и минералов

Мнение, что современный среднестатистический американец не нуждается в дополнительном приеме витаминов, не соответствует действительности. Результаты исследования, опубликованные в журнале American Journal of Clinical Nutrition, свидетельствуют, что рекомендованную суточную норму всех необходимых витаминов и минералов потребляли менее 5 % участников. Особую тревогу вызывает тот факт, что участниками этого исследования были сотрудники научно-исследовательского центра Департамента сельского хозяйства США, то есть люди, которые должны бы не понаслышке знать о принципах правильного питания.

Скептикам, которые заявляют, что, принимая поливитамины, мы просто «повышаем стоимость своей мочи» (с ней витамины выводятся из организма), советую задуматься над тем, что произойдет, если они перестанут пить воду, — она ведь тоже выводится из организма в виде мочи!

Делаем полезное питание простым

Помимо здорового рациона важно обеспечить своему организму поддержку приемом разнообразных пищевых добавок.

Основными побочными эффектами приема поливитаминов могут быть повышенное газообразование, диарея или расстройство желудка, однако они проявляются у довольно небольшого процента людей. Если вы попали в их число, уменьшите дозировку в два раза. В большинстве случаев этого бывает достаточно, кроме того, вдвое снижает ваши расходы на витамины. Так что во избежание побочных эффектов просто определяйте правильную,

оптимальную для вас дозировку.

Полезно знать, что прием любых добавок, содержащих витамины группы В, приводит к окрашиванию мочи в ярко-желтый цвет. Это нормально и говорит только о том, что витамины группы В хорошо усваиваются организмом. Они выводятся из организма с мочой после того, как выполнили свою функцию.

Итак, в целом мои рекомендации сводятся к следующему: старайтесь питаться полноценно, а не полуфабрикатами и продуктами быстрого приготовления, ограничьте потребление сахара, пейте много воды (или других не содержащих сахара напитков), принимайте витаминный порошок Energy Revitalization System. Лично я каждое утро добавляю к витаминному порошку еще 5 г рибозы (о препарате Corvalen речь пойдет чуть позже), чтобы получить настоящий энергетический заряд.

Давайте взглянем на другие весьма полезные питательные элементы в добавление к тем, что содержатся в витаминном порошке. Начнем обсуждение с недостатка элементов, которые должны поступать в организм с пищей. А затем поговорим о производимых нашим организмом специальных элементах, которые чрезвычайно эффективны для повышения уровня энергии.

ВАЖНОСТЬ ВИТАМИНА В12

У некоторых людей возникают проблемы с абсорбцией витамина В12 и его доставкой в головной мозг, что жизненно необходимо. Некоторым пациентам с СХУ/СФ требуется еще больше этого витамина, и получить его они могут в форме инъекций. Если уровень витамина В12 у человека ниже 540 пг/мл (принятая «норма» составляет выше 200, что просто абсурдно), врач может назначить 1 см³ (от 1000 до 3000 мкг) в форме инъекций 1–5 раз в неделю, всего до 15 инъекций. Это безопасно и недорого.

ЖЕЛЕЗО

Уровень железа в организме является очень важным показателем, его снижение может вызывать усталость, ослабление иммунитета, непереносимость холода, синдром беспокойных ног, дисфункцию щитовидной железы и ухудшение памяти. Всем пациентам с хронической усталостью я рекомендую контролировать уровень железа с помощью анализа крови на ферритин. Технически «нормой» считается показатель выше 12, который бывает у 90 % людей с серьезной степенью железодефицитной анемии. Поэтому повторяю: не ориентируйтесь на «нормальный» уровень, стремитесь, чтобы ваш показатель ферритина в крови был выше 60 нг/мл.

При повышенном уровне ферритина, что также может стать причиной фибромиалгии, врачу следует проверить, нет ли у пациента генетического заболевания под названием гемохроматоз, которое проявляется в нарушении обмена железа и накоплении его в тканях и органах. На ранней стадии заболевание очень легко поддается лечению, на поздней — может спровоцировать развитие сахарного диабета, цирроза печени и привести к летальному исходу.

На первый взгляд кажется, что вопросы внешней привлекательности имеют весьма отдаленное отношение к синдрому хронической усталости, тем не менее они не теряют актуальности, так как, вероятно, не многие порадуются интенсивному выпадению волос, которое часто происходит при СХУ/СФ. Выпадение волос провоцируется дефицитом железа, и, согласно исследованиям дерматологов Кливлендской клиники для восстановления роста волос необходимо оптимизировать уровень железа в организме. По их мнению, «эффективность лечения по восстановлению роста волос повышается при одновременном устранении дефицита железа в организме на фоне анемии или без нее». Кливлендские специалисты рекомендуют поддерживать уровень ферритина выше 70 нг/мл, но не более 150, так как избыток железа в организме может быть токсичен. Поэтому, принимая железосодержащие препараты, нужно регулярно делать анализ крови. Выпадение волос может также вызывать дисфункция щитовидной железы или стресс на фоне СХУ/СФ. После устранения причин рост волос, как правило, возобновляется в течение 9 месяцев.

Принимать железосодержащие препараты нужно на пустой желудок, в противном

случае уровень абсорбции снизится на 85 %. Не следует принимать препараты с железом или кальцием в течение 6 часов после приема тиреоидных препаратов, поскольку в этом случае блокируется абсорбция последних. Железосодержащие препараты могут стать причиной запора и потемнения стула, но это не отклонение от нормы. К тому же, если принимать железосодержащие препараты через день, они дают почти такой же эффект, как при ежедневном применении, зато побочных эффектов меньше.

Последнее, что я хочу сказать по поводу железа: повышенный уровень ферритина, особенно если показатель теста на насыщение железом превышает 45 %, может быть опасен и свидетельствовать о генетическом заболевании — гемохроматозе. На ранней стадии, как уже говорилось, это заболевание легко поддается лечению, а на поздней может привести к летальному исходу. Так что проследите, чтобы лечащий врач предпринял необходимые меры, если уровень ферритина у вас повышен!

РЫБИЙ ЖИР

В рыбьем жире содержатся две главные омега-3 незаменимые жирные кислоты: эйкозапентаеновая и докозагексаеновая. Последняя является основным компонентом ткани головного мозга. Похоже, наши предки были не так уж неправы, назвав рыбу «пищей для мозга».

Уровень незаменимых жирных кислот у пациентов с СХУ/СФ часто бывает низким, но исследования показывают, что прием необходимых добавок с рыбьим жиром улучшает ситуацию. Даже у здоровых людей такие добавки снижают уровень депрессии и возможных воспалительных процессов.

Оптимальный способ получать достаточное количество незаменимых жирных кислот — еженедельно съедать 3–4 порции жирной рыбы, например лосося, тунца или сардины (жареная рыба не в счет). Рекомендуются также принимать пищевые добавки с незаменимыми жирными кислотами. Я, например, делаю это ежедневно вместе с приемом витаминного порошка и рибозы.

Большинство компаний-производителей рекомендуют прием препаратов, содержащих рыбий жир, в объеме от 8 до 16 капсул в день. Это не только усложняет процесс приема и дорого стоит, но еще и вызывает «отрыжку из рыбьего жира». Мне нравятся кошки, но, когда они целый день ходят за мной по пятам в ожидании, когда у меня случится отрыжка, — это уж чересчур. Есть хорошие новости? Результаты исследований показали, что новый способ извлечения незаменимых жирных кислот, содержащихся в рыбьем жире, значительно повышает уровень их абсорбции.

ДРУГИЕ СОВЕТЫ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С СХУ/СФ

Большинство пациентов с СХУ/СФ по опыту знают, что оптимальной для них является диета с высоким содержанием белка и низким содержанием углеводов. Кроме того, им можно во все блюда добавлять столько соли, сколько требует организм (за исключением некоторых случаев с повышенным давлением или сердечными приступами), так как ограничение потребления соли на фоне дисфункции надпочечников может привести к серьезным последствиям. При этом стоит помнить, что рацион питания — вопрос исключительно индивидуальный и здесь не может быть универсального решения для всех. Так что понаблюдайте, какая диета подходит вам больше всего.

Пациенты с СХУ/СФ часто спрашивают, можно ли им употреблять алкоголь. Обычно я отвечаю, что это не запрещено, если не ведет к ухудшению самочувствия. Некоторые люди, особенно с серьезной степенью заражения грибами рода *Candida*, после употребления алкоголя чувствуют себя неважно. В таком случае мне даже не приходится рекомендовать воздержание от алкоголя, потому что организм пациента сам это делает. В целом же до двух бокалов в день — вполне приемлемо.

То же самое касается кофеина. Кофеин может способствовать усилению симптомов низкого сахара в крови, которые часто наблюдаются у людей с адреналиновой усталостью. Для пациентов, у которых этого нет, одна-две чашки чая или кофе в день вполне допустимы, но только не поздно вечером, иначе могут усилиться симптомы бессонницы. Проблемы

возникают тогда, когда человек начинает использовать кофеин для повышения своего энергетического уровня и выпивает по четыре и более чашек кофе в день, чтобы «оставаться на плаву». В итоге это приводит к противоположному эффекту.

Почему пациентам с СХУ/СФ нужно уделять больше внимания вопросам здорового питания, чем остальным людям?

Помимо грустного факта использования стандартной американской диеты (которую лучше всего характеризует сама ее аббревиатура — АД), у людей с СХУ/СФ наблюдаются и другие проблемы.

1. Им в большей степени, чем остальным людям, хочется сладкого из-за дисфункции надпочечников, грибов Candida и повышенной жажды (я называю это «пьют как рыбы, писают как скаковые лошади»),

2. Из-за более частых кишечных инфекций может развиваться снижение абсорбции питательных веществ.

3. Им требуется повышенное количество полезных элементов, таких как В, магний, железо, незаменимые жирные кислоты и другие.

Специальные питательные вещества для всех страдающих от усталости

Есть несколько очень важных специальных элементов, которые значительно стимулируют производство энергии, но не включены в состав витаминного порошка.

Это рибоза, коэнзим Q10 и ацетилкарнитин (acetyl-L-carnitine). В случае с этими элементами речь идет не об их недостаточности в организме, а о том, что они способны оптимизировать процесс производства энергии. Дополнительный прием этих элементов можно осуществлять в течение 4–9 месяцев, хотя многие делают это и дольше (особенно в случае с рибозой).

Итак, давайте повысим уровень производства энергии для достижения успеха!

Запускаем энергетические станции организма

В каждой клетке организма содержатся структуры под названием митохондрии. Это так называемые энергетические станции клеток, производящие энергию за счет сжигания калорий. Функции митохондрий могут подавляться в результате многих проблем, включая некоторые вирусные инфекции, поэтому чрезвычайно важно добраться до сути и оптимизировать работу энергетических станций. Начнем обсуждение этой темы с полезного питания, напрямую влияющего на повышение производства энергии.

Роль производства энергии

Раньше уставшему человеку достаточно было отдохнуть пару дней, выспаться, поесть — и энергетические запасы восстанавливались. К сожалению, в сегодняшней жизни это в большинстве случаев уже не работает. Так что вне зависимости от того, страдаете вы от обычной повседневной усталости или от крайней степени энергетической истощенности, которой сопровождается СХУ/СФ, начнем с обсуждения способов, как запустить процесс производства энергии в организме. Невозможно преодолеть усталость, если клетки и ткани организма не располагают достаточным энергетическим ресурсом.

Последствия серьезной митохондриальной дисфункции

У людей с фибромиалгией и синдромом хронической усталости примерно на 20 % меньше мышечной энергии, чем у здоровых. А также наблюдаются проблемы с эффективным использованием кислорода для производства энергии. Для сравнения

представьте, что вам вдруг снизили зарплату на 20 %. Ой-ой-ой, как жить?

Многие клинические симптомы, характерные для СХУ/СФ, объясняются митохондриальной дисфункцией.

Подавление функций гипоталамуса. Особенно серьезные изменения в гипоталамусе наблюдались при развитии генетических синдромов митохондриальной дисфункции.

Затуманенность сознания. Митохондриальная дисфункция способна вызвать снижение уровня нейромедиаторов в мозге, в частности дофамина, ацетилхолина и, вероятно, серотонина.

Аллергические реакции. Сниженная способность печени перерабатывать токсины и лекарственные препараты может способствовать развитию аллергических реакций на лекарственные препараты и факторы окружающей среды, включая аллергию на продукты питания.

Усталость после физических упражнений. Низкий уровень производства энергии и накопление молочной кислоты в мышцах затормаживают процесс восстановления после физических упражнений.

Плохое пищеварение. Митохондриальная дисфункция может вызывать проблемы с пищеварением и на фоне недостатка пищеварительных ферментов провоцировать развитие инфекций пищеварительного тракта.

Проблемы с сердечно-сосудистой системой. Результаты исследований показывают снижение сердечной деятельности при СХУ/СФ. И проблема здесь не с самим сердцем, а скорее с уровнем производства энергии.

Таким образом, митохондриальная дисфункция может являться причиной — или, по крайней мере, важным провоцирующим фактором — многих проблем, характерных для СХУ/СФ.

Повышение митохондриальной функции

Основной вопрос заключается в том, можно ли заставить энергетические станции организма работать лучше. К счастью, ответ на этот вопрос обнадеживает: да, можно! Для этого есть несколько природных средств. Начнем с D-рибозы, которая является основным фактором для производства энергии.

D-РИБОЗА — ПРИРОДНЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ОРГАНИЗМА

Чтобы понять процесс производства энергии в организме, стоит взглянуть на молекулы, играющие основную роль в этом процессе, например аденозинтрифосфат.

Этот универсальный источник энергии для всех биохимических процессов, протекающих в живых системах, — своеобразную энергетическую валюту организма — можно сравнить с бумагой, на которой печатаются деньги. У вас может быть сколько угодно топлива (калорий), но если его нельзя перевести в эти молекулы, то оно бесполезно и просто превращается в жир.

Витамины группы В являются ключевыми элементами многих из этих молекул. Они выполняют свою роль, но есть и другие. После изучения биохимии энергетических молекул стало ясно, что еще двумя важными их компонентами являются аденин и рибоза. Аденин (исторически называемый витамином В4) содержится в организме в достаточном количестве. Поэтому стоит обратить особое внимание на рибозу, процесс производства которой в организме очень медленный и трудозатратный. Как выяснили ученые, уровень рибозы оказывается низким в ситуациях, когда энергетические ресурсы организма на грани истощения, из-за чего энергетическим станциям сложно вновь запуститься и работать в нормальном режиме даже после того, как другие внутренние проблемы успешно решены.

Это открытие было похоже на волшебный момент озарения, когда все кусочки пазла сложились, наконец, в картину. Добиваться производства энергии без рибозы — все равно что разжигать костер без дров: ничего не выйдет. Естественно, возник вопрос: если пациенты с СХУ/СФ, испытывающие самую острую среди всех людей нехватку энергии, будут

дополнительно получать рибозу, поможет ли это вновь запустить их клеточные энергетические станции? Я являюсь ведущим автором двух исследований, посвященных этому вопросу. Полученные в ходе исследований результаты потрясли нас!

В двух исследованиях приняли участие почти 300 человек с диагнозом СХУ и фибромиалгии из 54 клиник. Они получали рибозу в дозировке 5 г трижды в день на протяжении трех недель. К концу третьей недели все участники отмечали повышение уровня энергии в среднем на 60 %. Кроме того, у них повысилась ясность сознания, улучшился сон, значительно улучшилось общее самочувствие, а болевые ощущения снизились. Краткое описание нашего последнего исследования можно найти в приложении Б.

Рибоза продается без рецепта. Это один из немногих природных продуктов, предлагать который начали врачи, а уже затем он переместился на полки магазинов органических продуктов.

Важно принимать рибозу в правильной дозе: 5 г (5000 мг) 3 раза в день на протяжении первых трех недель. Далее прием препарата можно сократить до 2 раз в день.

D-РИБОЗА УСКОРЯЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА

D-рибоза (которую я и имею в виду, говоря просто «рибоза») относится к классу пятиуглеродных моносахаридов (в терминах биохимиков — «из группы пентоз») и содержится в организме в естественном состоянии. При этом рибоза отличается от токсичных сахаров, например столового (сахарозы), кукурузного (глюкозы) и фруктозы. При потреблении рибозы организм распознает, что она отличается от других сахаров, и сохраняет ее для выполнения важной работы — производства энергетических молекул, поддерживающих функции сердца, мышц, мозга и всех других органов и тканей. Этот моносахарид полезен даже людям с непереносимостью сахара.

От количества аденозинтрифосфата в тканях организма зависит, испытывает ли человек усталость или у него достаточно энергии для активной насыщенной жизни. А рибоза — это основной «строительный материал» аденозинтрифосфата: ее наличие в клетках стимулирует метаболический процесс, в результате которого в организме вырабатывается этот жизненно необходимый компонент. Если в клетке недостаточно рибозы, процесс производства аденозинтрифосфата прекращается. Так что при энергетическом истощении клеток и тканей наличие рибозы становится ключевым фактором энергетического восстановления.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ РИБОЗОЙ, УРОВНЕМ ЭНЕРГИИ И УСТАЛОСТЬЮ

Два очень интересных исследования на животных показали, насколько важную роль рибоза играет в процессе энергетического восстановления в уставших мышцах. Эти исследования проводились доктором Роном Терджангом, одним из ведущих мышечных физиологов США. В ходе исследования доктор Терджанг с коллегами выяснили, что снабжение уставших мышц рибозой повышало уровень восстановления энергии на 340–430 % — в зависимости от тестируемого типа мышц. Ученые также обнаружили, что даже незначительное количество рибозы благоприятно влияло на способность клеток сохранять энергию, и чем выше была доза рибозы, тем сильнее проявлялся этот эффект. Хотя столь революционное исследование проводилось на животных, оно сыграло основную роль в определении процессов биохимии и психологии, связанных с применением рибозы для преодоления сердечной и мышечной усталости у людей.

Большинство пациентов с синдромом хронической усталости и фибромиалгией не являются ни спортивными звездами, ни тем более животными, так что вопрос, который хотели бы прояснить для себя многие из них, так и остался без ответа: «Как прием рибозы отразится лично на моем состоянии?»

Исследования влияния рибозы на состояние пациентов с СХУ/СФ начались после опубликования в 2004 году в престижном медицинском журнале *Pharmacotherapy* анализа одного практического случая. Это была история женщины — ветеринарного хирурга с диагнозом фибромиалгия. В течение нескольких месяцев она ощущала ухудшение состояния: усталость и боль прогрессировали настолько, что она оказалась не в состоянии

проводить операции и была вынуждена отказаться от любимой работы.

Узнав, что в ее родном университете проводится клиническое исследование влияния рибозы на хроническую сердечную недостаточность, она попросила разрешения принимать рибозу, чтобы посмотреть, поможет ли это преодолеть отупляющую усталость, являющуюся следствием фибромиалгии. После трех недель терапии рибозой хирург вновь была в операционной и успешно справлялась с работой, не испытывая никакой мышечной боли или онемения, без признаков усталости, которая многие месяцы держала ее прикованной к постели.

Так как сама героиня исследования была врачом, она отнеслась к его результатам скептически, не веря, что простой сахар мог оказать такое влияние на организм. Однако через две недели после прекращения терапии рибозой она снова не в силах была подняться с кровати. Чтобы еще раз проверить гипотезу, она повторила терапию рибозой. Результат был таким же, как в первый раз: через несколько дней она смогла вернуться к выполнению своих профессиональных обязанностей. Опыт был повторен в третий раз: прекратив принимать рибозу (после чего вернулись все прежние симптомы) и начав принимать ее снова (симптомы уменьшились), она, наконец, убедилась в эффективности терапии рибозой и уже не прекращала ее. С этого прецедента начался идущий по сей день процесс возвращения огромного числа людей по всему миру к нормальному образу жизни благодаря приему рибозы.

Рибоза регулирует уровень энергии в организме. Для людей, страдающих от усталости, мышечного напряжения и ряда других сопутствующих медицинских проблем, облегчение, которое приносит восстановление уровня энергии, может действительно стать поворотным пунктом в жизни. Поэтому я рекомендую всем испытывающим синдром хронической усталости начать с приема 5 г D-рибозы (одна чайная ложка препарата Corvalen) 3 раза в день в течение 2–3 недель, а затем перейти на двухразовый ежедневный прием. Людям с обычной усталостью достаточно добавить 5 г рибозы к утреннему витаминному порошку.

Большинство принимающих рибозу ощущают улучшения уже после употребления 280 г — стандартной упаковки препарата Corvalen. Те немногие, кто после этого количества препарата все же не ощутили эффекта, могут продолжить прием рибозы от 12 до 16 недель параллельно с другими методами лечения, которые мы обсуждаем. Это обязательно должно помочь!

У одного из наших пациентов наблюдалось нарушение сердечного ритма, известное как мерцательная аритмия. А рибоза очень эффективна при лечении заболеваний сердца, так как восстанавливает производство энергии в сердечной мышце. Неудивительно, что после терапии рибозой мерцательная аритмия у этого пациента исчезла и он перестал принимать сердечные препараты. Сегодня уже обычна ситуация, когда пациенты даже с самыми серьезными сердечными заболеваниями говорят о значительном улучшении самочувствия после 6 недель приема рибозы. Если у вас есть знакомые, страдающие от сердечных заболеваний, предложите им рецепт, приведенный далее. После 6 недель его применения они вернутся к нормальной жизни!

Рецепт для лечения сердечных заболеваний

Сердечные заболевания — стандартная причина усталости. Заключается ли проблема в сердечной недостаточности, стенокардии или аритмии, повышение эффективности работы сердечной мышцы может привести к значительному улучшению общего состояния. В некоторых случаях это спасает пациенту жизнь. Итак, попробуйте этот рецепт.

Рибоза — 5 г трижды в день на протяжении 6 недель, затем дважды в день.

Коэнзим Q10 — 200 мг в день.

Ацетилкарнитин (acetyl-L-carnitine) — 500 мг 3 раза в день на протяжении 6 недель, затем 500 мг в день.

В самых серьезных случаях добавьте боярышник и оротат магния — 3000 мг в день.

Применяйте эти препараты после консультации с лечащим врачом. Два предостережения: пациенты, принимающие антикоагулянты, обязательно должны получить одобрение лечащего врача, прежде чем принимать любые дополнительные препараты или добавки; пациентам с почечной недостаточностью следует с осторожностью принимать магний.

Другие основные энергетические питательные вещества

Хотя рибоза, безусловно, является наиболее эффективным питательным веществом, рассмотрим и некоторые другие. Многие из этих питательных веществ достаточно принимать всего в течение 4–5 месяцев, хотя некоторые пациенты предпочитают более длительный прием. Я, например, принимаю рибозу и коэнзим Q10 ежедневно, даже когда чувствую себя хорошо. Это помогает мне чувствовать себя еще лучше! Решая, как долго принимать эти препараты, ориентируйтесь на самочувствие.

Итак, к энергетическим питательным веществам также относятся следующие.

Коэнзим Q10. Рекомендованная суточная дозировка — 200 мг. Обратите внимание: большинство лекарственных препаратов, снижающих уровень холестерина в крови, истощают запасы Q в организме и, по моему опыту, могут вызывать и усиливать усталость и боль. Всем, кто принимает антихолестериновые препараты (так называемые статины), также следует принимать 200 мг коэнзима Q10 ежедневно.

Яблочная кислота. Она необходима для осуществления системы биохимических реакций, так называемого цикла Кребса, посредством которого организм получает основную энергию в результате окисления пищи. Яблочная кислота содержится во фруктах, в большом количестве — в яблоках (помните старую поговорку «Яблочко на ужин — и врач не нужен»?).

Ацетилкарнитин. Это питательное вещество не настолько важно, когда речь идет об обычной усталости, но в случаях СХУ/СФ, когда мышечная биопсия стандартно показывает его недостаток, значимость ацетилкарнитина повышается. Основным его источником являются животные продукты, в частности мясо. Используйте также препараты от любой компании-производителя.

Вы можете не заметить ярко выраженного эффекта, но при СХУ/СФ это вещество помогает заложить основу хорошего самочувствия и даже способствовать снижению лишнего веса. Рекомендованная дозировка 500 мг дважды в день в течение 4 месяцев.

Итак, подведем итоги. Митохондрии — это энергетические станции клеток по производству энергии из пищи. Для их эффективной работы необходимо:

- 1) принимать витаминный порошок, например Energy Revitalization System;
- 2) принимать D-рибозу (препарат Corvalen) в дозировке 5000 мг 3 раза в день на протяжении 3 недель, а затем 2 раза в день при СХУ/СФ или 1 раз в сутки при обычной усталости. Это вещество порошкообразной формы, на вид и вкус напоминающее сахар, но, в отличие от сахара, не служащее пищей для дрожжевых грибов. Его можно добавлять в пищу или питье, даже в горячий чай;
- 3) принимать 200 мг коэнзима Q10 ежедневно на протяжении 4 месяцев (лично я предпочитаю жевательные пластинки, дополнительно содержащие витамин E, который способствует абсорбции вещества, например Smart Q10 от компании Enzymatic Therapy).

Рекомендую эти препараты всем, кто испытывает усталость или просто хочет повысить свой энергетический уровень. Их прием может быть долгосрочным (я принимаю ежедневно).

Внутривенные витаминные капельницы

Внутривенные витаминные капельницы зарекомендовали себя как очень эффективный способ терапии синдрома хронической усталости и фибромиалгии. Особо важную роль играет магний, который при внутривенном введении открывает кровеносные сосуды

напряженных мышц, снабжает голодающие области питательными веществами и вымывает токсины. Если врач назначит вам подобные инъекции, вы почувствуете словно бы теплый поток в тех областях, которые болезнь затронула сильнее всего.

Всем пациентам с СХУ/СФ рекомендую по возможности получать внутривенные витаминные капельницы, по крайней мере, раз в неделю на протяжении 6 недель, а далее — по необходимости. Совместно с приемом рибозы и других элементов, о которых мы говорили выше, внутривенная терапия может эффективно стимулировать работу многих систем организма и значительно сократить время, которое вам потребуется, чтобы почувствовать себя лучше. Многие врачи называют витаминные капельницы «коктейлем Майерса». Если у вашего врача нет возражений, еще раз настоятельно рекомендую вам воспользоваться ими.

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ

По возможности полноценно питайтесь и употребляйте в пищу меньше полуфабрикатов и продуктов, подвергавшихся технологической обработке.

Избегайте *излишка* кофеина.

Исключите из своего рациона сахар и другие подсластители. В качестве заменителей можно использовать стевию (траву) и сахарин (не рекомендую аспартам). Они приятны на вкус, а стевия является еще и здоровой альтернативой.

Увеличьте потребление воды, чтобы избавиться от эффекта сухих губ и сухости во рту.

Принимайте 5 г рибозы (препарат Corvalen) 3 раза в день на протяжении 3–6 недель, а затем 2 раза в день при симптомах СХУ/СФ. При обычной усталости просто добавьте 5 г рибозы к ежедневной порции витаминного порошка, чтобы стимулировать здоровый процесс производства энергии.

При низком уровне железа в организме принимайте добавки с этим микроэлементом. Если у вас наблюдается сухость слизистых оболочек глаз, сухость во рту, депрессия или воспалительный процесс в организме, принимайте рыбий жир (препарат Vectomega можно принимать по 1 таблетке в день).

При одновременном приеме препаратов, снижающих уровень холестерина (статинов), или в состоянии крайней степени усталости добавьте прием коэнзима Q в суточной дозировке 200 мг.

ГЛАВА 8

У — упражнения

Будь физические упражнения таблеткой, ее точно принимали бы все.

Это так, потому что физическая активность эффективно способствует профилактике и лечению практически любых проблем со здоровьем, и к тому же она залог оптимизации жизненной энергии. Наш организм относится к физическим упражнениям по принципу «используй или потеряешь», то есть чем больше мы его физически нагружаем, тем лучше его состояние и тем больше у нас энергии.

Поскольку необходимость физических упражнений сомнений не вызывает, я сосредоточусь на простых советах, как облегчить сам процесс занятия ими. Начнем с основных правил.

Правило № 1. Физические упражнения должны быть в радость (или очень скоро вы бросите ими заниматься)

Добиваться успеха «*потом и кровью*» — поговорка, знакомая, наверное, каждому. Она пытается убедить нас, что результата можно достичь только невероятным напряжением всех физических и душевных сил. Я хочу предложить вам взамен другое убеждение: «*Боль — это глупость !*» Для организма боль — это сигнал прекратить делать то, что ее вызывает. Выполнение упражнений не должно сопровождаться болевыми ощущениями.

Физическая нагрузка должна приносить вам радость.

Правило № 2. Далеко уйдет тот, кто не бежит, а идет

Стандартная ошибка некоторых «новичков» заключается в том, что, с энтузиазмом взявшись за новую программу упражнений, они стараются делать слишком много и слишком быстро. Обычно это заканчивается тем, что очень скоро они *вообще прекращают* тренировки, потому что все болит! Организм предпочитает *постепенные* изменения, чтобы спокойно и комфортно адаптироваться к новой ситуации.

Поэтому запомните: лучше небольшие шаги, чем остановка.

Правило № 3. Найдите вид физической активности себе по душе

Выберите тот вид физической активности, которая больше всего вам нравится и соответствует вашему образу жизни. Решите ли вы заниматься танцами, йогой, просто гулять в парке или даже ходить по магазинам — если это будет вам нравиться, то вероятность бросить это занятие окажется гораздо меньше.

Правило № 4. Включите физические упражнения в привычный распорядок дня

Занимайтесь физическими упражнениями вместе с другом. Обязательство, взятое перед кем-то, повышает шанс, что вы его выполните.

Шагомер — ваш бюджетный фитнес-тренер

Совсем не обязательно стремиться к высоким показателям. Настройтесь на то, чтобы проходить в день от 6000 до 10 000 шагов (примерно 5–8 км). Обычная ходьба может стать отличным упражнением, особенно если гулять на природе. А шагомер будет стимулировать вас решать поставленные фитнес-задачи: например, парковать автомобиль подальше от места, в которое вы направляетесь, или подниматься по лестнице вместо лифта.

Кроме того, очень полезно понимать, с чего вы начинаете. Когда я впервые надел шагомер и в конце обычного дня с нетерпением проверил результат, оказалось, что за целый день я прошел несчастных 687 шагов! Это заставило меня тут же подняться с дивана и отправиться на прогулку. В итоге я за полчаса в быстром темпе проходил от 3 до 5 км, и это добавляло от 4000 до 6000 шагов на дисплее шагомера — уже что-то.

Резюмируя, скажу: шагомер точно показывает, сколько вы двигаетесь, поэтому с ним можно постоянно контролировать ситуацию и ставить себе цель ходить больше.

Покупка и использование шагомера

1. *Выберите модель шагомера.*

2. *Правильно зафиксируйте шагомер: прибор должен крепиться на поясном ремне на расстоянии 5–15 см от центра с любой стороны.*

3. *Добавляйте число шагов до нужного. Для этого наши эксперты рекомендуют воспользоваться следующей стратегией.*

А. Просто носите шагомер в течение 3 дней.

Б. В течение следующей недели повысьте свой показатель до 1000 шагов в день.

В. Добавляйте по 50 шагов, пока не достигнете цели.

И пусть вашей целью будет то число шагов, которое вы проходите с удовольствием, даже если это всего 6000, а не столько, сколько, как вам кажется, вы должны бы проходить.

4. *Добавьте дополнительное число шагов. Лучший способ повысить число шагов — отправиться на прогулку. Исследования показывают, что прогулка вдвоем с другом или в компании нескольких друзей — один из лучших способов использования шагомера.*

Вот что говорит доктор Каролина Ричардсон, исследователь медицинского центра для ветеранов войны в Анн-Арборе: «Если дать пациенту шагомер и попросить делать 1000 шагов в день и никому не говорить, что этот пациент использует шагомер, и сделать так,

чтобы шагомеров не было ни у кого вокруг, то, скорее всего, через неделю наш пациент забросит свой шагомер в дальний угол и уже не вспомнит о нем. Но если раздать шагомеры всем пациентам и персоналу, повесить на видном месте графики, отражающие результаты каждого, если люди будут ежедневно подсчитывать сделанные шаги и планировать прогулку в обеденный перерыв, — очень велика вероятность, что наш пациент и через год *все еще* будет использовать шагомер. Социальная поддержка и совместная деятельность имеют значение для *любой* физической активности, они оказывают огромное влияние и на ходьбу с использованием шагомера».

Физические упражнения и восстановление здоровья при лечении СХУ/СФ

Завершающим пунктом методики интенсивной терапии СГИПУ являются физические упражнения *по мере возможностей*. И ключевые слова здесь — «по мере возможностей»! Хотя нет ничего сложного в обсуждении физических упражнений, я знаю, что для многих реализация этого пункта на практике бывает не так проста. Усталость после физических упражнений — казалось бы, обычное явление при СХУ/СФ. Однако здоровый человек даже не представляет себе, что именно испытывают пациенты с СХУ/СФ. А они после физических упражнений по несколько дней просто не могут подняться с кровати. При этом некоторые не вполне компетентные люди продолжают внушать врачам, что это не настоящая болезнь, и рекомендуют повышать пациентам физическую нагрузку. Думаю, от таких рекомендаций людям с СХУ/СФ иногда просто хочется криком кричать.

А правда заключается в следующем.

При лечении любого изнуряющего заболевания, в том числе слабости, вызванной онкологией, физическое восстановление — неперемный фактор улучшения состояния пациента. Разница в том, что ни один исследователь, изучающий терапию усталости, вызванной онкологическим заболеванием, с помощью физических упражнений, не настолько глуп, чтобы считать рак «ненастоящей болезнью». А ведь синдром усталости после физических упражнений можно назвать одной из характеристик СХУ/СФ.

К счастью, большинство исследователей, изучающих терапию СХУ/СФ с помощью физических нагрузок, признают синдром хронической усталости и фибромиалгию настоящими и серьезными заболеваниями. Поэтому тех, кто считает иначе, можно просто игнорировать.

Итак, что вам нужно знать, чтобы постараться восстановить свою физическую форму, несмотря на СХУ/СФ. Из-за обширного энергетического кризиса, который испытывает организм, многие пациенты осознают, что не в состоянии делать упражнения дальше какого-то предела (для запаса мышечной энергии требуется энергия). А врач тем не менее заставляет их прикладывать все больше усилий, в результате следующие пару дней они проводят в постели, чувствуя себя так, словно их переехал грузовик!

Хорошая новость в том, что по мере реализации методики СГИПУ вы почувствуете, что у вас появилось больше энергии. Вы сможете справляться с более высокой физической нагрузкой и при этом будете чувствовать себя лучше и сильнее.

Для большинства пациентов с фибромиалгией формулировка «физические упражнения по мере возможности» не означает, что они начнут сразу с утренней пробежки или тренажерного зала. Подходящими для них занятиями могут быть, например, пешие прогулки, мягкая йога и тайцзи. Тем, для кого и это сложно, стоит начать процесс восстановления физической формы с посещения теплого бассейна, и, возможно, через некоторое время они смогут приступить к пешим прогулкам.

Главный секрет успешной программы физических упражнений в том, чтобы не перестараться. Как говорит известный эксперт фибромиалгии Лиза Дейвенпорт: «Запаситесь шагомером, удобной парой обуви для прогулок, ковриком для йоги и позитивным настроением. Начинайте медленно, день за днем. С осторожностью повышайте интенсивность и продолжительность занятий. Каждый день вы будете замечать изменения. Фиксируйте свои

достижения в специальном дневнике и гордитесь собой. Вы приятно удивитесь тому, сколько шагов можете проходить, а также повышению вашей силы и гибкости. Все, что вам нужно для начала, — это только сила воли и желание».

Хочу выразить благодарность Лизе за то, что она напомнила мне о важности восстановления физической формы в процессе излечения от фибромиалгии. Изначально я назвал свою методику СГИП, именно Лиза добавила еще одну букву — «У», обозначающую «Упражнения».

Вот несколько советов.

1. Начинайте с очень простых упражнений, например простой ходьбы или даже ходьбы в теплом бассейне, если обычная прогулка дается тяжело.

2. Гуляйте до момента, пока не ощутите приятную усталость, но так, чтобы на следующий день вы чувствовали себя лучше. Если же назавтра ваше состояние ухудшится, сделайте паузу на несколько дней, а затем возобновите прогулки с уменьшенной нагрузкой.

3. Гуляйте ровно столько времени, сколько чувствуете себя хорошо (или начните с 5 минут). Затем ежедневно увеличивайте продолжительность прогулки на 1 минуту, но без появления дискомфорта. Если вы достигли нагрузки, при которой на следующий день чувствуете себя хуже, то снизьте ее до комфортного уровня и продолжайте так гулять каждый день.

4. После 10 недель применения методики СГИПУ уровень производства энергии обычно значительно повышается, и пациент в состоянии увеличивать продолжительность прогулки ежедневно на 1 минуту.

5. Когда вы будете гулять уже по часу в день, можно увеличить интенсивность упражнения. Опять-таки, внимательно прислушивайтесь к собственному организму и делайте только то, после чего чувствуете себя хорошо. Вы сами поймете разницу между «приятной болью» и «опасной болью».

Помните, что боль — это способ организма предупредить о том, что какое-то действие необходимо прекратить.

6. Используйте шагомер. Приятно наблюдать за тем, как с каждым днем ваша физическая выносливость растет (настройте прибор на показ общего числа ежедневных шагов). Возможно, без шагомера вы бы и не заметили лишних 50 шагов за день. Но ведь каждые такие 50 шагов помогают добраться через 6 месяцев до заветной цифры: 6000 или 10 000 шагов в день. Отличный результат не только для пациентов с фибромиалгией, но и для любого, ведь это примерно 5–8 км в день.

7. Когда нет холодов, которые усиливают болевой синдром, я рекомендую прогулки на свежем воздухе, чтобы получить необходимую дозу солнечного света — основного источника витамина D. У многих людей с диагнозом СХУ/СФ наблюдается дефицит этого витамина в организме. Витамин D, полученный естественным образом или благодаря пищевым добавкам, помогает улучшить иммунные функции, а также снижает гипертонию, риск развития диабета и рака (в США недостаток витамина D служит причиной более 85 000 смертей от рака ежегодно).

8. В холодную погоду надевайте длинное шерстяное белье. Пронизывающий ветер может вызвать мышечный спазм, как и потение во время ходьбы, если вы оденетесь слишком тепло. Шерстяное белье впитывает пот. Кроме того, не забывайте о шарфе и шапке. Подробнее обсудим это в главе 9.

Даже не болея фибромиалгией, любой человек, вынужденный лежать в постели, очень быстро теряет физическую форму. Это происходит и с хорошо тренированными астронавтами, которые несколько недель проводят в состоянии невесомости. Конечно, не стоит перегибать палку, но разумный баланс нагрузок поможет восстановить физическую форму без вреда для организма.

И помните, что по мере выполнения методики СГИПУ производство энергии в организме будет расти, позволяя вам восстанавливать физическую форму все быстрее.

Теперь вы знакомы с основами методологии СГИПУ и знаете, какие факторы играют

ключевую роль в вашем выздоровлении.

Так верните себе свою жизнь!

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ

Выберите вид физической активности себе по душе. Регулярно занимайтесь с другом.

Приобретите шагомер и постепенно увеличивайте продолжительность прогулок без ощущения дискомфорта, стараясь проходить от 6000 до 10 000 шагов в день. Следуя к этой цели, не торопитесь — вам некуда спешить!

Для пациентов с СХУ/СФ ключевой фактор — заниматься *по мере возможностей*, потому что если они переусердствуют, то следующие несколько дней будут чувствовать себя ужасно.

ЧАСТЬ III

Избавление от боли

ГЛАВА 9

Природные и медикаментозные средства обезболивания

Сталкиваетесь ли вы с повседневной болью от артрита, мышечной, головной болью, с распространенной и часто довольно сильной болью из-за фибромиалгии или с любым другим видом боли, знайте: есть способы от нее избавиться. Как уже отмечалось в этой книге, *лечение внутренней причины боли*, например нормализация сна и избавление от гормональной дисфункции, лечение инфекционных заболеваний, правильное питание и гибкий подход к физическим упражнениям, помогает избавиться от многих видов боли, особенно мышечной и из-за фибромиалгии. Однако все это требует времени, а допустить, чтобы пациент продолжал страдать от боли, нельзя. К сожалению, в некоторых случаях мы не можем добраться до внутренней причины боли. Тем не менее помощь нужно оказать. Как врач я работал с несколькими тысячами пациентов, испытывающих хроническую боль, и знаю, что практически любому человеку можно подобрать эффективное обезболивающее. К сожалению, большинство врачей не проходили специального обучения купированию болевого синдрома. В результате каждый четвертый взрослый американец получает неадекватную помощь при лечении боли.

К счастью, есть и безопасные способы избавления от боли. Если ваш врач не знает, как эффективно и без вреда помочь вам, это не означает, что вы должны смириться с болью. Просто стоит найти специалиста по фибромиалгии или лечению боли, который вам поможет. Кроме того, большинство людей могут избавиться от боли совершенно бесплатно, просто воспользовавшись советами из этой книги!

Начнем с безопасных и эффективных природных обезболивающих.

Природные средства обезболивания

Многие природные средства могут значительно снизить болевой синдром. Применять их можно и в комбинации с медикаментозными препаратами.

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

Есть два травяных сбора, которые очень хорошо справляются с общей болью, а также с болью при фибромиалгии. Рассмотрим каждый из компонентов.

Ивовая кора является природным источником ацетилсалициловой кислоты, но при этом более эффективна и безопасна, чем таблетка аспирина. Прямые исследования доказали, что для снижения хронической боли в нижней части спины ивовая кора в два раза более эффективна, чем «Мотрин». До и после приема обоих препаратов участникам исследования

делали эндоскопию, показавшую, что ивовая кора не вызвала раздражения слизистой оболочки желудка, в то время как ибупрофен спровоцировал сильный гастрит.

Босвеллия — род невысоких деревьев, из надрезов корня которых получают древесную смолу, всем известный библейский ладан. Наши мудрые предки, похоже, знали, что делают: как показали недавние исследования, босвеллия снижает боль при артрите почти на 90 %. А также помогает избавиться от других воспалительных процессов в организме, в том числе колита и астмы.

Куркумин, входящий в состав корня куркумы, имеет характерный желтый цвет и используется в индийской кухне как специя. Более 1000 исследований подтвердили эффективность этого вещества для избавления от боли, снижения воспалений и даже лечения и профилактики рака и болезни Альцгеймера. Сложность заключается в очень низкой степени его абсорбции, поэтому, чтобы получить достаточное количество куркумина, нужно фактически полностью перейти на индийскую кухню. Однако не спешите с этим: ситуация коренным образом изменилась, когда было открыто, что добавление эфирных масел повышает уровень абсорбции куркумина почти на 700 %. Именно это открытие использовано в специальном препарате ВСМ 95. Одна его капсула оказывает такой же эффект, как семь капсул следующего по эффективности препарата.

Фенилаланин (DL phenylalanine) — это аминокислота, повышающая уровень природных анальгетиков: эндорфинов и дофамина.

Наттокиназа помогает снизить воспалительный процесс, позволяя активным веществам трав попасть туда, где они необходимы, чтобы ускорить процесс выздоровления.

Два названных травяных сбора служат эффективным средством против общей боли. Недавние исследования, в которых сравнивались действие травяного сбора из босвеллии и куркумина (в составе препарата Healthy Knees and Joints от компании EuroPharma) и «Целебрекса» (Celebrex), показали гораздо более высокую эффективность первого препарата при лечении артрита. Curamin зарекомендовал себя в качестве действенного обезболивающего даже для тех пациентов, которым до этого не помогали никакие другие препараты, включая морфин. И это можно назвать настоящим чудом обезболивания!

Для избавления от боли при артрите дополнительно можно принимать сульфат глюкозамина в дозировке 750 мг 2 раза в день, хондроитин в дозировке 400 мг 2 раза в день и метилсульфонилметан в дозировке 2500 мг в день. Эти препараты вместе с описанными травяными сборами можно принимать в течение трех месяцев одновременно с препаратами от артрита. К этому моменту у большинства людей либо совсем проходит артрит, либо состояние их значительно улучшается. Своим пациентам я после этого отменяю сначала препараты против артрита, а потом через каждые две недели — одно из природных средств. Далее природные средства назначаются по мере необходимости. Исследования показывают, что артрит чем-то напоминает пожар. Борьба с ним может занять от 6 до 12 недель, однако вне зависимости от того, принимал пациент природные или медикаментозные средства, после трех месяцев боль, как правило, проходит и препараты можно применять по мере необходимости.

Далее мы с вами обсудим болевой синдром при фибромиалгии. Однако этот раздел может быть интересен и для тех, кого беспокоят другие виды боли: все, о чем вы узнаете, применимо к разным болевым синдромам. Кроме того, рекомендую вам прочитать мою книгу *Pain Free 1–2–3*, в которой рассказывается о разных видах боли и способах избавления от нее.

Боль: интенсивная терапия при фибромиалгии

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОБЩЕЙ БОЛИ ПРИ ФИБРОМИАЛГИИ ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

С чего можно начать.

1. Начните с природных препаратов. Кроме того, полезными могут оказаться и другие

немедикаментозные способы обезболивания, например массаж, мануальная терапия, терапия триггерных зон, йога, гимнастики тайцзи и цигун, акупунктура и многие другие.

2. Используйте методику СГИПУ для искоренения причин боли.

В большинстве случаев боль при фибромиалгии вызывается недостатком энергии в мышцах, что ведет к хроническому мышечному сокращению, онемению и болевым ощущениям. Со временем любая хроническая боль может спровоцировать вторичную невралгическую боль (невропатию), а также явление, известное как центральная сенсбилизация, при котором мозг усиливает болевой синдром, чтобы привлечь к нему внимание. Однако если лечить внутренние причины мышечной боли с помощью методики СГИПУ, невралгическая боль и центральная сенсбилизация чаще всего проходят.

Это показало плацебо-контролируемое исследование, в ходе которого лечение по методике СГИПУ не только способствовало возрастанию энергетических ресурсов у участников исследования, но и привело к снижению болевого синдрома на 50 %. У большинства участников исследования через 99 дней диагноз фибромиалгия в основном был снят.

Далее мы обсудим, как справиться с другими видами боли, характерными для СХУ/СФ: невралгией, головной болью, синдромом запястного канала, мышечной и тазовой болью.

НЕВРОПАТИЯ

Итак, чтобы справиться с невралгической болью (полного эффекта можно ожидать только через 6–12 месяцев):

1) принимайте липоевую кислоту в дозировке 300 мг 2 раза в день вместе с витаминами группы В;

2) принимайте ацетилкарнитин в дозировке от 1500 до 2000 мг в день.

Со временем у большинства пациентов с хронической болью развивается боль невралгического характера (которую называют «хроническая воспалительная демиелинизирующая полиневропатия (ХВДП)»). Это состояние поддается лечению с помощью методики СГИПУ. В самых серьезных случаях к улучшению состояния пациентов приводило внутривенное введение гамма-глобулина (см. главу 6).

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Головную боль, которая часто сопровождается синдромом фибромиалгии, можно условно разделить на три основных типа.

1. Головная боль *тензионного типа* — наиболее распространенная, возникает вследствие мышечного перенапряжения. Боль локализуется в области лба, обычно ее причина — напряжение мышц шеи, в частности так называемых кивательных мышц, отвечающих за повороты головы. Примерно на 5 см ниже обеих мочек уха можно почувствовать плотные шарики (которые называют триггерными зонами) в каждой из кивательных мышц. Именно они являются источником тензионной головной боли. Облегчить состояние могут общие способы лечения фибромиалгии, кроме того, действенный способ — приложить к шее горячий компресс или грелку на 20 минут для снятия напряжения. Можно также воспользоваться мятным/ментоловым бальзамом, втерев его в виски. Бальзам продается в магазинах органических продуктов. Головная боль тензионного типа также может быть вызвана напряжением мышц у основания черепа. В этом случае боль локализуется в макушечной области или в районе глаз. Приложенные к этим местам горячий компресс или грелка снимают мышечное напряжение.

2. *Мигрени*. Природные средства способны эффективно предотвращать мигрени, но для этого требуется принимать их в течение шести недель.

3. *Синусовая головная боль*. Для избавления от этого типа боли нужно вылечить синусит, вызванный грибами рода *Candida*. Подробнее об этом говорилось в главе 6.

Мигрени

Головная боль этого типа может быть очень интенсивной и часто выводит человека из строя на несколько дней, продолжаясь даже после ночного сна (в отличие от

большинства болей тензионного типа). Мигрени может предшествовать особое состояние, сопровождающееся, например, световыми вспышками в глазах. Значительно повышается восприимчивость к звукам и свету.

Причина мигрени по-прежнему остается предметом споров. На протяжении нескольких десятилетий исследователи считали, что мигрень вызывается чрезмерным сужением и расширением сосудов головного мозга. Согласно мнению других ученых, проблемы с кровеносными сосудами возникают из-за неадекватного уровня серотонина либо как часть спектра тензионной боли. Вероятнее всего, в этой болевой точке просто сходятся разные внутренние проблемы.

Профилактика

1. Принимайте витамин В2 (рибофлавин) в дозировке от 50 до 100 мг в день, витамин В12 в дозировке 500 мкг в день и магний в дозировке 200 мг в день. В течение первых шести недель принимайте дополнительно 300 мг витамина В2. После 6 недель частота эпизодов мигрени снизится примерно на 80 %.

2. Принимайте коэнзим Q10 в дозировке 200 мг в день.

3. Если после 6 недель терапии головные боли продолжатся, попробуйте выяснить, нет ли у вас пищевой аллергии.

Лечение

1. Для лечения острой мигрени принимайте белокопытник в дозировке 100 мг через каждые 2 часа до 3 раз в день, пока головная боль не прекратится.

2. Если вы почувствовали сильную головную боль, находясь в медицинском учреждении, попросите, чтобы вам ввели 1 или 2 г магния внутривенно в течение 15 минут. Это обычно снижает мигрень на 85 % в течение 45 минут, и она не возобновляется сразу после этого. Такой способ лучше, чем прием «Демерола», и по эффективности борьбы с острой головной болью уступает только одному известному средству — гильотине (последнее не рекомендуется!)

Еще одна причина головной боли

Бармен приветствует пирата, зашедшего в бар: «Давно не виделись! Выглядишь паршиво. Что случилось?»

— В смысле... — удивляется пират. — Со мной все в порядке.

— А деревянная нога? Раньше ее не было.

— Ах, это! Во время сражения в меня угодило пушечное ядро, но сейчас все нормально.

— Хорошо, — говорит бармен. — А этот крюк? Что, черт возьми, случилось с твоей рукой?

— Как-то раз мы пошли на абордаж, и завязалась жестокая рубка. Я потерял руку, пришлось заменить ее крюком, но теперь все в порядке.

— А повязка на глазу?

— Однажды в море над нами пролетала стая птиц. Я посмотрел вверх, и одна из птиц наделала мне прямо в глаз.

— Да ладно! — воскликнул бармен. — Из-за этого нельзя потерять глаз!

— Но в тот день мне только-только приладили крюк.

Синдром запястного канала

Синдром запястного канала характеризуется болью, онемением и покалыванием в одной или обеих руках. Именно от этого люди иногда просыпаются ночью с желанием встряхнуть руками, чтобы избавиться от боли.

Причиной заболевания является сдавливание срединного нерва между костями и сухожилиями мышц запястья. Этот синдром проявляется примерно у трети пациентов с диагнозом фибромиалгия. Довольно часто лечение требует хирургического вмешательства. Хотя такой радикальный метод и может быть эффективным, он дорогостоящий и иногда сопровождается остаточными проблемами из-за образования послеоперационного шрама.

К счастью, в большинстве случаев синдром запястного канала поддается лечению простым приемом витамина В6 (в суточной дозировке 200 мг, предпочтительно в форме пиридоксальфосфата), тиреоидных гормонов (подробнее об этом в главе 5) и надеванием манжеты хотя бы на время сна. Когда рука ночью попадает в неудобное положение, это вызывает напряжение нервов запястья, и человек просыпается с ощущением онемения или покалывания в кисти. Манжета удерживает кисть в нейтральном положении (как со стаканом воды в руке), это не вызывает напряжения нервов. Использовать манжету необходимо не менее 6 недель и по возможности пользоваться ей и в дневное время тоже.

Еще несколько природных средств

Из числа тех, что предпочитаю я.

РАБОТА С ТЕЛОМ

Есть много способов избавиться от боли с помощью растяжения напряженных мышц, в том числе подход Трагера⁵, рольфинг⁶, миофасциальный массаж, хиропрактика (мануальная терапия), акупунктура. Некоторые специалисты по ЛФК или слишком грубы, или не знакомы с фибромиалгией, так что могут только ухудшить симптомы. Если при проведении лечебных сеансов вы испытываете болевые ощущения, обязательно сообщите об этом специалисту, чтобы он скорректировал свои действия. Помните: боль — сигнал о том, что действие нужно прекратить. Тем не менее опытный специалист поможет вам справиться с болезнью. При выборе подходящей техники и специалиста примите во внимание следующие рекомендации.

1. Рольфингом может заниматься только сертифицированный специалист с большим опытом работы, так как менее опытные практики иногда действуют слишком агрессивно.

2. Беседа с физиотерапевтом, узнайте, знаком ли он с методикой «растяжения и обезболивания», предложенной доктором Джанет Трэвелл. Согласно этой методике, на кожную поверхность над мышцей распыляется быстро испаряющаяся жидкость (хладагент), что позволяет растягивать мышцу безболезненно и легко. По моему опыту, лучше всех с проблемой фибромиалгии справляются специалисты, знакомые с методикой доктора Трэвелл. Всем профессионалам, работающим с болевыми синдромами, я настоятельно рекомендую прочитать ее двухтомник *The Trigger Point Manual*. Если вы испытываете тазовую боль (вульводинию или прокталгию), что не редкость при СХУ/СФ, то знайте, что есть немногочисленная категория физиотерапевтов, владеющих техниками работы с мышцами для снятия тазовой боли (см. далее «Синдром тазовой боли при фибромиалгии»).

3. Пролотерапия — техника для ослабления суставной боли у людей со слабыми связками, которые могут переразогнуть суставы и обладают эластичной кожей. Метод заключается в том, что в район ослабленных связок или сухожилий вводится раздражающее вещество, которое вызывает воспаление и тем самым провоцирует рост новой соединительной ткани: она укрепляет связки и сухожилия и снижает болевые ощущения.

В большинстве случаев именно мышечное напряжение служит источником боли при фибромиалгии.

⁵ Подход Трагера — инновационный метод физического воспитания, разработанный Милтоном Трагером (1908–1997). *Прим. перев.*

⁶ Рольфинг — метод терапии на основе глубокого массажа, созданный американским биохимиком Идой Полин Рольф (1896–1979). *Прим. перев.*

Центральная область мышцы, где образуется плотный шарик, называется триггерной зоной. Благодаря использованию методики СГИПУ мышцы получают энергетический ресурс, необходимый им для расслабления, но структурные проблемы могут вызывать периодически повторяющуюся мышечную боль. Часто избавиться от этого состояния помогают самые простые приемы, которые можно использовать в домашних условиях. Если хотите узнать об этом подробнее, рекомендую книгу *The Art of Body Maintenance: Winner's Guide to Pain Relief*, написанную доктором Хэлом Блэтманом, одним из самых квалифицированных специалистов по болевому синдрому.

Рецептурные препараты

Я уже говорил, что предпочитаю природные средства, но при необходимости назначаю пациентам и рецептурные препараты. Они могут быть очень полезны для облегчения боли при фибромиалгии. Все природные средства, которые мы обсуждали, можно сочетать с приемом лекарственных препаратов, о которых пойдет речь дальше. Благодаря этому уменьшается дозировка препаратов, что более безопасно, эффективно и помогает снизить риск побочных эффектов.

Настоятельно не рекомендую при синдроме фибромиалгии применение препаратов типа «Мотрин» (нестероидных противовоспалительных средств), так как они имеют минимальный эффект и при этом опасны.

К счастью, существуют альтернативные, гораздо более безопасные и действенные природные и медикаментозные средства. Следует избегать долгосрочного приема ацетаминофена или парацетама, содержащихся в препарате «Тайленол» (Tylenol), так как это истощает в организме запасы глутатиона — элемента аминокислоты, который является важным антиоксидантом для пациентов с СХУ/СФ.

Важное замечание по поводу обезболивающих препаратов

Многие люди не могут принимать обезболивающие из-за побочных эффектов. Но обычно это происходит потому, что изначально была ошибочно выбрана слишком высокая дозировка. Хотя некоторые пациенты даже высокую дозировку переносят без особых проблем. Так что имеет смысл попробовать этот вариант, чтобы убедиться, можете ли вы получить быстрое облегчение от боли. Если же побочные эффекты все-таки проявились, не стоит сразу отказываться от препарата, лучше попробовать принимать его в очень низкой дозировке и постепенно повышать ее до рекомендованной.

Эта схема работает, потому что, в отличие от наркотических лекарственных средств, которые в самом начале действуют оптимально, а затем снижают свою эффективность, при приеме четырех названных препаратов все скорее наоборот: организму требуется некоторое время, чтобы адаптироваться к побочным явлениям, но обезболивающий эффект со временем только возрастает.

Кроме того, как и со многими другими лекарственными средствами, которые мы обсуждали в этой книге, наибольший положительный эффект в этом случае тоже проявляется при низких дозировках, а побочные явления — при высоких. Так что иногда более оправданным бывает прием нескольких препаратов в низкой дозировке, чем одного — в высокой. В некоторых случаях для облегчения боли достаточно даже крошечной дозы.

Синдромы тазовой боли при фибромиалгии

Причины

7. Интерстициальный цистит — неинфекционное воспаление мочевого пузыря, при котором наблюдаются очень сильные императивные и частые позывы к мочеиспусканию, жжение и боль. Я говорю не о среднем проявлении симптомов, которое может быть при фибромиалгии, а об очень сильном, невыносимом настолько, что пациенты порой просят удалить им мочевой пузырь! Многие добавки, включая витамины группы В и витамин С,

могут спровоцировать у некоторых пациентов с этим заболеванием усиление симптомов.

2. Вульводиния — хроническая сильная острая и/или жгучая боль, ощущения болезненности и раздражения в области вульвы. Болевой синдром может проявляться либо во время полового акта, либо постоянно. По моему практическому опыту, в этом случае можно выделить три основных типа боли: невропатического, воспалительного характера и мышечную.

3. Заболевания предстательной железы. Болезненные ощущения в области таза возникают у многих мужчин. Если при этом не обнаружено сильной инфекции, то речь идет о простатодинии (*prostadynia*). Я считаю, что это заболевание провоцируется несерьезными инфекциями, и по мере их лечения симптомы проходят.

4. Эндометриоз — заболевание, которое характеризуется болью внизу живота и в области таза, обычно связанной с менструацией. Заболевание часто сопровождается другими симптомами, позволяющими предположить развитие синдрома хронической усталости и фибромиалгии: усталостью, болевым синдромом, когнитивной дисфункцией и бессонницей. Для получения дополнительной информации рекомендую книгу Мэри Лу Болвэг «Эндометриоз», написанную при поддержке Ассоциации эндометриоза. Более подробно о тазовой боли можно также узнать из моей книги *Pain Free 7–2-3*.

Еще несколько очень полезных советов

Природные и фармацевтические методы лечения, которые мы обсудили, становятся эффективными способами избавления от боли для большинства людей. Однако в некоторых случаях требуется более серьезная терапия. Для получения подробной информации о различных способах избавления от боли рекомендую свою книгу *Pain Free 1–2-3*.

Аллодиния может стать серьезным проявлением болевого синдрома при фибромиалгии. Болезненным оказывается даже легкое прикосновение к коже. Хотя, как правило, в таких случаях эффективны лекарственные препараты против невропатической боли, некоторым пациентам не в состоянии помочь даже они. Тогда я назначаю препарат «Наменда», подавляющий так называемые NMDA-рецепторы восприятия боли. К блокированию этих рецепторов приводит также прием противовирусного средства амантадина (препарат «Симметрел»).

Кроме того, если болевой синдром продолжается более трех месяцев на фоне применения терапии по методике СГИПУ, стоит рассмотреть назначение внутривенных или подкожных инъекций гамма-глобулина. возможная схема инъекций: разовая дозировка гамма-глобулина 0,25 г на каждый фунт (453,6 г) веса пациента в течение 3 дней подряд, а затем повтор каждые 3–4 недели. Другие исследования рекомендуют применять дозировку 1 г гамма-глобулина на каждый фунт веса пациента в течение 2–5 дней, а затем 0,5 г на фунт веса каждые 3 недели. Действие инъекций сохраняется на протяжении 6 месяцев. В любом случае это очень дорогостоящее лечение, так что убедитесь, что ваша страховка его покрывает.

Носите зимой шерстяное белье

Когда на улице холодно, не пренебрегайте шерстяным нижним бельем. И не забудьте о шапке и шарфе. Пронизывающий ветер может спровоцировать мышечный спазм, как и потение на прогулке, если вы оделись слишком тепло. Шерстяное белье хорошо впитывает пот, не оставляя его на коже. Приобретите по возможности и постельное белье из шерсти, ведь пациенты с фибромиалгией склонны к потению ночью: когда постельное белье становится влажным от пота, спящий начинает испытывать холод, что приводит к мышечному напряжению. Одно из исследований показало, что простое использование шерстяного нательного и постельного белья более эффективно снижает болевой синдром при фибромиалгии, чем применение большинства лекарственных препаратов, — и без побочных

эффектов!

Счастье, что у нас есть овцы! Преимущества шерсти

Согласно результатам исследования, опубликованным в 2009 году журнале альтернативной и комплементарной медицины JACM (Journal of Alternative and Complementary Medicine), участники исследования, которые в течение шести месяцев носили шерстяное нижнее белье и спали на постельном белье из шерсти, «отметили значительное улучшение своего состояния, включая снижение болевого синдрома, уменьшение болевых точек и влияние фибромиалгии на их повседневную жизнь». Об этом сообщила руководитель исследования доктор Эмин Кияк.

В частности, отмечалось снижение:

- боли — на 84 %;*
- болевых точек — на 51 %;*
- ригидности мышц — на 86 %;*
- утренней усталости — на 91 %;*
- общей усталости — на 80%;*
- депрессии — на 64 %;*
- влияния СФ на повседневную жизнь — на 74 %.*

Доктор Кияк назвала эти результаты «невероятными». Не могу с этим не согласиться.

Наркотические лекарственные средства вызывают недостаток тестостерона

Длительное применение наркотических лекарственных средств, таких как «Викодин», кодеин, «Оксикодон», вызывают снижение уровня тестостерона у мужчин и у женщин. А низкий уровень тестостерона стимулирует усиление болевого синдрома. Этот замкнутый круг приводит к тому, что некоторым пациентам требуется постоянное повышение дозировки препарата. По этой причине любой человек, которому показано длительное применение наркотических лекарств, должен поддерживать оптимальный уровень тестостерона — однако для этого стоит использовать биоидентичные гормоны. Они не только помогут уменьшить болевой синдром, но и улучшат общее состояние пациента и ускорят процесс выздоровления. Подробнее об этом в главе 5.

ХГЧ — прорыв в лечении болевого синдрома

Если вы когда-нибудь слышали о гормоне ХГЧ (хорионическом гонадотропном гормоне человека), который вырабатывается плацентой во время беременности, то, вероятно, слышали и о ХГЧ-диете или, может быть, даже ее применяли.

К счастью, гормон ХГЧ способен значительно снизить большинство видов хронической боли даже без необходимости сидеть на диете.

Один из лучших специалистов США в этой области представил на 27-й ежегодной встрече Американской академии медицины боли очень позитивные новости о ХГЧ. Результаты небольшого исследования показали, что инъекции ХГЧ привели к эффективному снижению болевого синдрома у пациентов с фибромиалгией, а также у тех, кто страдал от хронической боли настолько сильной, что им приходилось ежедневно принимать препараты, эквивалентные 120 мг морфина.

Это исследование проводил доктор Форрест Теннант из клиники Veract Intractable Pain Clinic в калифорнийском Уэст-Ковине. Доктор Теннант специализируется на лечении пациентов с болевым синдромом, которым никто не смог помочь. Но в данном случае он лечил пациентов, которым и сам не слишком надеялся помочь.

«Это были не обычные пациенты, — поясняет доктор Теннант, — а «самые-самые», которых, пожалуй, можно отнести к категории наитяжелейших».

Что же в итоге? Семь из восьми пациентов, которые принимали ХГЧ, снизили потребление наркотических обезболивающих на 30–50 %. Пять пациентов отметили, что у них бывают периоды, когда они вообще не испытывают боли. И все пациенты отметили, что у них повысился уровень энергии, улучшилась концентрация и снизилась депрессия. Когда через год исследование завершилось, все пациенты выразили желание продолжить применение ХГЧ. Едва ли кто-то удивился их желанию, учитывая полученный результат.

Доктор Теннант предложил применение ХГЧ еще 30–40 пациентам со сложными случаями, заявив: «Мы получаем положительный результат в 85–90 % случаев». Теперь он рекомендует ХГЧ-терапию всем людям с острой хронической болью, которая обычно бывает и при фибромиалгии.

Полностью с ним согласен. Пациентам с острой хронической болью при фибромиалгии я часто предлагаю начать лечение с ХГЧ-терапии. В этом есть дополнительное преимущество. Какое? Многие пациенты отмечают значительное улучшение общего состояния. Для тех, у кого отмечалось улучшение симптомов СФ во время беременности или они начались почти сразу после рождения ребенка, ХГЧ-терапия может быть особенно полезна, так как способна улучшить общее состояние. Эффект от терапии проявляется в течение 3–6 месяцев.

ХГЧ можно приобрести в большинстве рецептурных аптек. Это настоящий прорыв в лечении болевого синдрома.

Ванна для облегчения боли.

Добавьте две чашки соли Эпсома (сульфата магния) в ванну с горячей водой — и наслаждайтесь! Эта соль впитывается через кожу, вызывая расслабление мышц и повышение уровня магния в крови. Такая ванна помогает уменьшить боль, а также глубоко и спокойно спать. Предупреждение для людей, страдающих от пониженного давления (см. с. 101, NMH и POTS — ортостатическая неустойчивость): магний стимулирует расширение кровеносных сосудов, что вызывает снижение кровяного давления. Так что будьте внимательны, когда поднимаетесь из ванны: сначала убедитесь, что у вас нет головокружения, а еще лучше пусть кто-нибудь будет рядом с вами, чтобы помочь в нужный момент. Прежде чем выходить из соляной ванны и насухо вытираться полотенцем, некоторые предпочитают быстро обмыться теплой водой.

Нужен реабилитационный центр?

Довольно часто людям с хронической болью (эмоциональной или физической) требуется посторонняя помощь, чтобы отказаться от приема «успокаивающих» веществ, вызвавших привыкание. К сожалению, в большинстве реабилитационных центров не понимают, что нельзя просто заставить человека прекратить принимать наркотики или алкоголь, ничего не сделав с той внутренней болью, из-за которой человек и начал употреблять эти вещества. Запрет не только не поможет, но вообще не даст никакого эффекта. Многие реабилитационные центры в итоге делают пациентов беспомощными и пытаются взвалить на них груз вины.

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ

В большинстве случаев от боли можно избавиться.

Избавиться от внутренних причин боли чаще всего помогают здоровый ночной сон в течение 8 часов, нормализация функций щитовидной железы, полноценное и правильное питание, лечение внутренних инфекций.

Применяйте природные и медикаментозные средства по отдельности и/или в комбинации по мере необходимости.

Йога, тайцзи, мануальная терапия и многие другие практики могут помочь растянуть мышцы.

Подумайте о постельном и нательном белье из шерсти и горячей ванне с солью Эпсома

перед сном.

Для людей с острой хронической болью эффективной может быть ХГЧ-терапия.

ГЛАВА 10

На что еще следует обратить внимание

Терапии по методике СГИПУ, как правило, бывает достаточно, чтобы помочь большинству пациентов чувствовать себя лучше. Однако в некоторых случаях требуется решение и других проблем. Многие из них подробно обсуждаются в моей книге *From Fatigued to Fantastic!* и вам стоит прочитать ее, если основ, изложенных в этой краткой версии, оказалось недостаточно.

Эта глава посвящена методам лечения сложных случаев СХУ/СФ.

В ней мы обсудим некоторые из последних способов лечения, а также коротко коснемся того, на что следует обратить внимание. Знаком «Их» отмечены рецептурные препараты, которые вы можете приобрести самостоятельно.

Помните основные принципы

После моих выступлений ко мне иногда подходят люди и жалуются, что перепробовали *все* способы борьбы с синдромом хронической усталости или фибромиалгией, но бесполезно. Чаще всего я спрашиваю, пробовали ли они основные средства по методике СГИПУ, то есть рибозу, витаминный порошок, «Амбиен», «Кортеф», «Дифлюкан» или тиреоидную терапию. Ответ чаще всего бывает отрицательным. Реже случается, что человек после прохождения терапии по методике СГИПУ все еще болеет.

Теперь о том, что следует делать.

Принимаете снотворное, но через некоторое время оно перестает действовать?

Если да, то меняйте лекарства. Например, когда конкретный препарат действует всего в течение двух недель, принимайте его (отдельно или в комбинации с другими лекарственными средствами) в течение десяти дней, а затем переключайтесь на следующий. Дойдя до конца своего списка лекарственных средств, снова переходите к первому (или нескольким из начала списка). Скорее всего, препараты вновь будут действовать! Дополнительным преимуществом природных снотворных на основе *трав* является то, что они редко вызывают привыкание.

Гормональная поддержка

РАССМОТРИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ ТЕРАПИИ ГОРМОНОМ щитовидной ЖЕЛЕЗЫ ТЗ В ВЫСОКОЙ ДОЗИРОВКЕ (Rx)

Если вы не пробовали этот метод терапии, рекомендую вам рассмотреть возможность его применения. У многих пациентов с фибромиалгией развивается так называемая резистентность рецепторов тиреоидных гормонов (thyroid receptor resistance), в результате чего требуется высокая доза активного гормона ТЗ для ответной реакции. То есть организм «не слышит» гормоны, и для его нормального функционирования нужен очень высокий их уровень.

Концепцию выдвинул и развивал покойный доктор Джон Лоу, она подробно описывается в моей книге *From Fatigued to Fantastic!* Найдите специалиста по СХУ/СФ, который знаком с этим методом терапии, чтобы он назначил вам лечение и контролировал его ход. Если у пациента нет резистентности рецепторов тиреоидных гормонов, то гормон ТЗ в высокой дозировке может спровоцировать гиперфункцию щитовидной железы.

СТИМУЛИРУЙТЕ ПРОИЗВОДСТВО ГОРМОНОВ с помощью

ПРЕГНЕНОЛОНА

Прегненолон — это так называемый материнский гормон, основной «строительный материал», который используется организмом для производства других гормонов: кортизола, ДЭА, эстрогена, прогестерона и тестостерона. По моему практическому опыту, у пациентов с СХУ/СФ уровень прегненолона часто бывает низким или на нижней границе нормы. Предположительно, причиной могут быть вирусные инфекции. Проверьте свой уровень прегненолона и, если результат не будет соответствовать норме, принимайте прегненолон в дозировке от 10 до 25 мг.

ПОПРОБУЙТЕ ИНЪЕКЦИИ ГОРМОНА РОСТА (Rx)

ИФР-1 служит биохимическим маркером гормона роста (соматотропного гормона, СТГ). У пациентов с фибромиалгией часто наблюдается недостаток СТГ. Если показатель ИФР-1 у вас низкий или на нижней границе нормы, а симптомы фибромиалгии продолжают, несмотря на терапию по методике СГИПУ, рассмотрите возможность инъекций гормона роста. Это дорогостоящий метод, при котором требуются постоянные инъекции, поэтому я не рекомендовал бы с него начинать. Хорошая новость заключается в том, что физические упражнения, секс и здоровый сон тоже способствуют повышению уровня СТГ — с удовольствием рекомендую вам все три этих занятия.

В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ БЫСТРЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ПРИНОСИТ ОКСИТОЦИН (Rx)

Окситоцин — это важный нейромедиатор гипоталамуса, который продуцируется во время оргазма. У пациентов с фибромиалгией уровень окситоцина часто бывает низким. Я предполагаю его недостаток у людей с бледной кожей и непереносимостью холода.

ЖЕНЩИНАМ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СИНДРОМ ПОЛИКИСТОЗНЫХ ЯИЧНИКОВ (СПКЯ)

В США у 10 % женщин наблюдается СКПЯ. Это состояние характеризуется высоким уровнем тестостерона и гормона ДЭА в крови, что обычно связано с инсулиновой резистентностью (проблемами с уровнем сахара в крови). Симптомами могут быть акне, увеличение растительности на лице, нерегулярный менструальный цикл и бесплодие. Если такие симптомы наблюдаются на фоне повышенного уровня тестостерона и гормона ДЭА, особенно при уровне инсулина в крови натошак выше 10, то это, возможно, СКПЯ, стимулирующий СХУ/СФ. Лечение включает следующие пункты.

ИНТЕРЕСНАЯ ГИПОТЕЗА

Вызывают ли синдром хронической усталости и фибромиалгию инфекции или аллергия к инфекциям?

Доктор Сара Майхилл, одна из моих любимых исследователей СХУ, выдвинула гипотезу, что синдром хронической усталости, возможно, вызывают не собственно вирусные или бактериальные инфекции, а скорее реакция на них иммунной системы организма. Тем более что медицине уже известны подобные случаи: ревматический полиартрит, саркоидоз, ревматоидный артрит.

Роль активности иммунной системы при заболевании подчеркивается в недавно опубликованном исследовании, профинансированном нашим фондом, которое показало, что у 23 из 30 детей, страдающих аутическим расстройством, акупрессурная терапия, направленная на снижение реакций пищевой аллергии, по методике NAET (Nambudripad's Allergy Elimination Technique) дала значительный положительный эффект (против 0 из 30 детей в контрольной группе, не получавшей подобной терапии). Лечение по методике NAET приводит также к снижению реакции на инфекции, этот подход успешно применялся некоторыми врачами для лечения артрита. Я сам неоднократно испытывал улучшение симптомов простуды в течение нескольких минут после применения методики NAET.

По этой методике можно лечить реакцию на многие специфические инфекции. Главное — знать, от какой инфекции вы стремитесь избавиться. Для методики NAET не существует жесткого списка инфекций, от которых она излечивает: в каждом конкретном случае врач должен определять их индивидуально и проводить мануальное мышечное тестирование.

Такое тестирование — это своего рода искусство, оно под силу не каждому врачу, поэтому лучше изначально обращаться к опытному специалисту.

Заманчивая возможность — получить лечение, точно не зная, какая специфическая инфекция у вас присутствует? Ее можно определить благодаря мануальному мышечному тестированию, а если результаты тестирования неудовлетворительны, то исследовать по методике NAET:

- 1) слюну;
- 2) кровь (взять каплю крови из пальца при помощи скальпеля, который используется в приборах для измерения уровня сахара в крови при диабете);
- 3) кал;
- 4) носовую слизь (высморгаться или собрать немного слизи с помощью ватной палочки).

Небольшое количество каждого из образцов помещается в чистую тару (специальный контейнер для анализов или обычную баночку из-под детского питания) и отдается специалисту по NAET. Он проводит анализ и определяет объем лечения (основные десять аллергенов пищевой группы нужно лечить в первую очередь). Таким образом, при каждом визите к специалисту будет проводиться лечение в соответствии с результатами анализа одного из образцов.

Хотя методика NAET доказала свою эффективность при лечении пищевой и других видов аллергии, а также повседневных инфекций, она пока еще фактически не применялась для лечения инфекций при СХУ/СФ. Вполне возможно, что простое двадцатиминутное лечение по методике NAET принесет такой же и даже больший эффект, чем дорогостоящие противовирусные препараты типа «Вальцита» или длительный (от нескольких месяцев до нескольких лет) курс антибиотиков (например, при вторичном заражении грибами рода *Candida*)!

Другие вещества, которые могут повысить уровень энергии

1. NT Factor (липосомные фосфогликолипиды в чистом виде) — питательный комплекс, экстрагированный и приготовленный по патентованной технологии, разработанный доктором Гартсом Николсоном.

2. Калия и магния аспарагинат в суточной дозировке 2000 мг.

Новые методы лечения

Есть несколько методов лечения, которые не входят в методику СГИПУ, но в некоторых случаях могут оказаться весьма эффективными.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ НА НАЛИЧИЕ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Пищевая аллергия может значительно усилить симптомы СХУ/СФ. Чтобы выяснить, нет ли ее у вас, следует сесть на элиминационную диету. Подробную информацию о том, как это делается, вы найдете на сайте www.vitality101.com. Эффективным способом лечения пищевой аллергии может стать специально разработанный курс акупрессуры — методика NAET. (Подробная информация и список нескольких тысяч специалистов NAET, практикующих по всему миру, есть на сайте www.naet.com.) Кроме того, во многих случаях пищевая аллергия проходит, если наладить функции надпочечников и вылечить грибковые инфекции. Методика NAET может быть особенно полезна людям, чувствительным сразу ко многим видам аллергенов.

ПРОВЕРЬТЕ, НЕ СПРОВОЦИРОВАНА ЛИ ВАША УСТАЛОСТЬ ПРИЕМОМ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

Усталость часто возникает как побочный эффект при приеме многих медицинских препаратов. Если вы заметили, что усталость возникла у вас после начала приема определенного лекарственного средства, обсудите со своим врачом возможность

альтернативных способов лечения или отмену препарата. Это особенно важно, если вы принимаете лекарства для снижения уровня холестерина (которые могут значительно усилить симптомы фибромиалгии и редко приносят дополнительную пользу, кроме тех случаев, когда у пациента есть сердечное заболевание) либо бета-блокаторы для снижения кровяного давления, например «Индерал» (пропранолол) или «Тенормин» (атенолол).

ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

Многие токсичные вещества, попадающие в организм — например, ртуть, содержащаяся в зубных пломбах из амальгамы (если у вас уже стоят такие пломбы, оставьте их, но в следующий раз попросите поставить пломбу из другого материала), глутамат натрия, аспартам, пестициды... список можно продолжать и продолжать, — способны усилить симптомы СХУ/СФ и препятствовать эффективному лечению. Некоторые специалисты, особенно натуропаты, эффективно используют детоксикационные техники для вывода токсинов из организма. Для многих людей действенной процедурой детоксикации могут быть 30–60 минут, проведенные в сауне. Во время этой процедуры нужно пить достаточное количество воды, а сразу после — хорошо ополоснуться, чтобы токсины, выведенные через поры, не поглощались снова. Сухое тепло сауны помогает также расслаблению мышц и уменьшает болевой синдром.

ПРОТОКОЛ МЕТИЛИРОВАНИЯ

Роль процесса метилирования может быть настолько важна для пациентов с устойчивыми симптомами СХУ/СФ, проявляющимися несмотря на терапию по методике СГИПУ, что я попросил двух наиболее известных исследователей в этой области написать специальную статью. Эти ученые — доктор Нейл Натан, практикующий специалист из Северной Калифорнии, и ныне покойный доктор Рич ван Кониненбург, активно изучавший СХУ/СФ.

Метилирование представляет собой биохимическую реакцию, необходимую для строительства и восстановления любой клетки. Терапия на ее основе может оказаться очень полезной для той группы пациентов с СХУ, которым стандартные методы лечения не помогли.

Упрощенный протокол метилирования

Упрощенный протокол метилирования основан на снижении уровня глутатиона — согласно гипотезе о блокировании патогенеза и патофизиологии СХУ/СФ с помощью цикла метилирования.

Как и всегда, мы настоятельно рекомендуем проходить терапию под наблюдением дипломированного специалиста. Несмотря на то что в состав этого протокола входят только витаминные добавки (supplements), небольшой процент пациентов отмечал некоторые неприятные побочные явления. Если такое случается, терапию следует прекратить.

НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЛАБОРАТОРНЫХ ТЕСТОВ

ПРОВЕРЬТЕ У СЕБЯ НАЛИЧИЕ ГЛЮТЕНОВОЙ ЭНТЕРОПАТИИ — ГЕНЕТИЧЕСКОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ БЕЛКА ГЛЮТЕНА — С ПОМОЩЬЮ ДВУХ ПРОСТЫХ АНАЛИЗОВ КРОВИ: НА АНТИТЕЛА К ТКАНЕВОЙ ТРАНСГЛЮТАМИН АЗ II КЛАССА IGA И НА АНТИТЕЛА КЛАССА IGG

Эти анализы можно сделать в большинстве стандартных лабораторий, в результате чего вы получите простой ответ: «да» или «нет». В случае положительного ответа вы, вероятно, будете чувствовать себя гораздо лучше, если откажетесь от потребления глютена — белка, входящего в состав пшеницы. (Важно до проведения анализов не придерживаться диеты, исключая хлебобулочные изделия.)

ПРОВЕРЬТЕ УРОВЕНЬ АММИАКА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ

При повышенном показателе, что бывает довольно часто, попросите врача назначить вам курс лечения от инфекций пищеварительного тракта. Повышенный уровень аммиака,

вызванный кишечными инфекциями, может быть причиной затуманенности сознания. Снизить уровень аммиака помогает также детоксикация печени.

ВЫСТРЕЛ ВХОЛОСТУЮ

Препарат «Ритуксан» (Rx, ритуксимаб) нормализует функции иммунной системы. Этот препарат попал в мой список в основном, потому, что в ближайшие несколько лет он будет пользоваться повышенным вниманием, хотя я предполагаю, что соотношение риска побочных эффектов и стоимости этого препарата к лечебной результативности окажется не в его пользу.

Два еще более простых метода лечения

Замучили запоры? Из-за инфекций пищеварительного тракта (особенно гриба *Candida*) и дисфункции щитовидной железы некоторые пациенты с СХУ/СФ испытывают серьезные проблемы с дефекацией: иногда опорожнение кишечника у них может происходить раз в 5–7 дней. Это вредно для организма из-за накопления токсинов. Таким пациентам следует воспользоваться простыми средствами, чтобы добиться регулярного ежедневного стула, а именно нормализовать функции щитовидной железы, избавиться от грибковой инфекции, употреблять в пищу сливы, ежедневно принимать 500 мг магния и 500 мг витамина С в случае необходимости перейти к другим мерам. Добавки с пантетином в дозировке 500 мг дважды в день, а также жевательная резинка *без сахара* тоже могут помочь наладить процесс нормального функционирования кишечника.

Не забывайте о горьком шоколаде! Судя по результатам исследований, шоколад помогает при хронической усталости. Но все же не забывайте, что его никак нельзя назвать низкокалорийным продуктом, а потому не стоит употреблять больше 30 г этого лакомства в день.

Мы полны надежд на будущее

Хотя лечение по методике СГИПУ помогает более 85 % пациентов с СХУ/СФ, мы постоянно исследуем новые вопросы, требующие внимания, и ищем новые способы терапии. Мы изо всех сил стремимся достичь цели и найти эффективные методы лечения для всех!

ГЛАВА 11

Неужели я сумасшедший?

Общение с современной медицинской системой часто вызывает у многих людей с СХУ/СФ и даже у тех, кто испытывает обычную усталость, вопрос: «Неужели я и впрямь сумасшедший?»

Если отвечать коротко, то: «НЕТ!» Или: «По крайней мере, не больше всех остальных людей».

Тем не менее, учитывая все, через что вам пришлось пройти, давайте остановимся на этой теме подробнее. У системы здравоохранения есть плохая привычка. Если врач не может разобраться, что с пациентом не так, он склонен считать его симулянт. Представьте, что вы вызвали электрика, потому что у вас дома пропал свет. Электрик проверил проводку, но не смог найти неполадку и не придумал ничего лучше, как заявить: «Да вы просто сумасшедший! Со светом все в порядке». Вы щелкаете выключателем — света по-прежнему нет. Однако электрик со словами «Я все проверил, нет никаких проблем» уходит. Это очень хорошая метафора того, с чем сталкиваются многие пациенты, страдающие от СХУ/СФ или повседневной усталости. От лица своих коллег по цеху приношу вам извинения за то, что некоторые врачи называли вас сумасшедшими, не разобравшись в причинах ваших проблем. Это было непрофессионально, оскорбительно и жестоко.

К сожалению, некоторые пациенты теряют почву под ногами, когда им с уверенностью

заявляют, что СХУ/СФ или повседневная усталость — только «в их голове», и попадают в замкнутый круг. Они понимают, что, рассказав, помимо прочего, и о своих эмоциональных проблемах (а они есть у любого человека), только подтвердят слова недоучки-доктора, что вся их болезнь — от нервов. При этом многочисленные исследования доказывают, что СХУ/СФ — вполне реальные физические заболевания.

Это подтвердило и наше плацебо-контролируемое исследование. В ходе исследования состояние пациентов, получавших лечение по методике СГИПУ, значительно улучшилось, чего не случилось с контрольной группой пациентов, получавших плацебо. Если бы «все было в голове», то пациенты, получавшие плацебо, тоже демонстрировали бы прогресс. Полученные результаты означают, что врачи, которые говорят вам, что проблема у вас в голове, не просто ошибаются — они профессионально несостоятельны. Так что с полным на то основанием считайте себя нормальным человеком. Вы не больше и не меньше сумасшедший, чем все окружающие.

Пациенты с СХУ/СФ часто спрашивают меня, следует ли им вообще обращаться к врачам. Мой ответ: как и с любым другим серьезным заболеванием, вам стоит обратиться к специалисту, если вы чувствуете, что готовы к этому и вам это нужно.

Независимо от того, есть у вас депрессия или нет, стоит подумать об обращении к специалистам, чтобы получить эмоциональную поддержку и руководство к действию. Но, делая свой выбор в пользу того или иного врача, будьте внимательны. Убедитесь, что ваш специалист именно психотерапевт, а не «терапевт-псих»! Заручитесь рекомендациями друзей и знакомых. Хороший врач может стать вам отличной поддержкой.

Взаимосвязь сознания и тела

По моему глубокому убеждению, в любом физическом заболевании есть психологическая составляющая. У руководителей, постоянно подвергающихся стрессу, конечно, могут быть бактериальные инфекции, например *Helicobacter pylori*, или повышенная кислотность, вызвавшая язву. Но врачу бывает полезно попросить их забыть о своих неумолкающих телефонах, пока идет лечение от инфекций или повышенной кислотности.

Я обнаружил, что большинство пациентов с СХУ/СФ относятся к типу А⁷ и всегда из кожи вон лезут, чтобы прыгнуть хоть немного выше головы. До некоторой степени эта психодинамика применима и к ситуации с повседневной усталостью. Мы постоянно ищем чьего-то одобрения и избегаем конфликтов, чтобы его не лишиться. Мы «растем над собой», чтобы расположить к себе человека, которому до нас и дела нет. Чего бы это ни касалось, мы готовы заботиться обо всех, кроме одного-единственного — себя самого! Вам это никого не напоминает?

Чрезмерно проявляя чувство сострадания, вы часто оказываетесь в роли мусорного ведра, куда окружающие сбрасывают свои токсичные эмоции. Кажется, мимо вас не может пройти ни один «энергетический вампир». Как его узнать? После общения с вами такой человек говорит, что ему стало гораздо лучше, а вы в этот момент чувствуете себя абсолютно энергетически опустошенным!

Противоядие

Как изменить саморазрушающую психодинамику? Достаточно просто.

Фактически ответ состоит всего из трех букв: Н-Е-Т. Научитесь пользоваться этим волшебным словом и станете свободным.

⁷ «Тип А» в психологии — это тип личности, для которого характерны стремление работать до изнеможения и сильный дух соперничества. *Прим. ред.*

Как этого добиться? Например, так.

Если кто-то при встрече попросит вас сделать нечто, занимающее более двух часов, ответьте, что вам очень жаль, но доктор (то есть я!) пообещал оторвать вам голову, если вы взвалите на себя дополнительную нагрузку. Скажите, что сейчас вы ничем не можете помочь, но если обстоятельства изменятся и вы сможете взяться за выполнение просьбы, то свяжетесь с собеседником в течение суток. После этого проститесь и уйдите.

В таких ситуациях вы, вернувшись домой, чаще всего будете чувствовать себя великолепно, словно только что увернулись от пули. С одной стороны, ответив отказом, вы ничего не должны своему собеседнику. С другой, если у вас вдруг возникнет ощущение, что правильнее было бы согласиться, вы всегда можете перезвонить, как обещали, и изменить свое решение. Просто, но чрезвычайно эффективно.

В целом я советовал бы вам принимать подобные решения, опираясь именно на *чувства*, а не размышления. Хотя, конечно, полезно все взвесить и оценить рационально, но после этого сосредоточьтесь на том, что чувствуете. Если сердце подсказывает, что нужно согласиться, соглашайтесь. В противном случае смело говорите «нет».

Почему все так? Сознание — продукт социального программирования с самого нашего детства. Оно дает понять, как мы *должны* поступать, чтобы нас принимали и одобряли, — этому нас учат родители, школа, религия, телевидение и масса других авторитетных источников. С другой стороны, наши чувства отражают интуицию и безошибочно подсказывают, что для нас правильнее.

Так что возьмите на вооружение волшебное слово «нет». Это удивительно многозначное слово. Не слово, а завершенная фраза. И ее можно произнести очень вежливо или очень твердо: «НЕТ!»

Есть даже футболка с отличной надписью: «Какая часть «НЕТ» тебе непонятна?»

Три шага к счастью

В течение последних 35 лет я работал с несколькими тысячами пациентов, страдающих серьезными заболеваниями, и обнаружил, что есть всего три шага, сделав которые люди могут чувствовать себя счастливыми, как бы тяжело больны они ни были.

1. *Принимайте свои чувства.* Это значит, позвольте себе чувствовать все, что с вами происходит, без необходимости понимать или оправдывать это. Когда какое-то чувство вас больше не устраивает, отпустите его.

2. *Проживайте жизнь без чувства вины.* То есть никакого чувства вины, никаких обвинений, осуждений, сравнений, неоправданных ожиданий от себя и других. Конечно, для этого придется менять свое привычное мышление. Например, если вы поймали себя на мысли, что осуждаете кого-то, сразу же остановите эти мысли. И не осуждайте себя за осуждение других.

3. *Научитесь концентрировать внимание на том, что приятно.* Как часто мы поддаемся заблуждению, что сосредоточиваться на проблемах — более реалистичная модель поведения. Какая глупость! Жизнь — словно массивный буфет с тысячами ящичков (вариантов). Вам нужно только правильно выбрать: обращать внимание на то, что приятно. Вы увидите: если проблема действительно требует вашего внимания, то в определенный момент вам захочется сконцентрироваться на ней, и это будет правильно. В противном случае жизнь напоминает ситуацию, когда из двухсот телевизионных каналов человек, ради того чтобы «быть реалистом», смотрит только самые ненавистные.

Есть проблема с когнитивно-поведенческой терапией

В рамках когнитивно-поведенческой терапии людей учат справляться с жизненными трудностями, и это может быть очень полезно при самых тяжелых болезнях, включая рак, рассеянный склероз и многие другие. Проблема возникает тогда, когда специалисты считают своим долгом убедить пациента в том, что его заболевание нереально, и это

становится частью терапии. Такие специалисты сами потеряли связь с реальностью и могут быть довольно грубыми даже при благих намерениях.

Представьте себе ситуацию: специалист по когнитивноповеденческой терапии не только пытается убедить пациентов с метастатическим раком, что у них нет реальной болезни, но еще и на законодательном уровне агрессивно лоббирует запрет на лечение таких пациентов и на страховое обеспечение, в котором они нуждаются и за которое заплатили! Подобная ситуация считалась бы неприличной и оскорбительной. Столь же неприлично и оскорбительно относиться подобным образом к пациентам с СХУ и фибромиалгией. К счастью, многие отличные специалисты по когнитивно-поведенческой терапии относятся к людям с СХУ и фибромиалгией уважительно, помогая им справляться с ситуацией при помощи действенных инструментов, которые предлагает эта терапия, и без попыток объявить серьезное заболевание несостоятельным.

ВАЖНЫЕ ВЫВОДЫ

Синдром хронической усталости, фибромиалгия и повседневная усталость являются физическими процессами и обусловлены физическими причинами. При этом, как и у большинства заболеваний, у них есть психологические составляющие, с которыми необходимо иметь дело.

Если вам что-то не по душе, этой причины достаточно, чтобы сказать: «нет!»

ГЛАВА 12

Как избавиться от лишнего веса

Проблема лишнего веса актуальна для многих, но перед людьми, страдающими от синдрома хронической усталости и фибромиалгии, она стоит особенно остро. Два наших исследования показали, что в дополнение ко всему, с чем вынуждены бороться люди с СХУ/СФ, они набирают в среднем до 15 кг лишнего веса из-за проблем с обменом веществ, характерных для этих синдромов. И сбросить вес таким пациентам бывает практически невозможно, пока они не пройдут качественного лечения. Многие из похожих проблем с метаболизмом характерны и для людей с обычной усталостью.

Что вызывает набор веса?

Начнем со сна. Пословица «сон — лучшее лекарство» возникла не на пустом месте. Глубокий сон — основной фактор, стимулирующий производство гормона роста. А гормон роста способствует образованию мышечной массы (сжиганию жиров), повышает чувствительность к инсулину (чем уменьшает тенденцию к образованию жира), а также облегчает симптомы фибромиалгии. Так что 8–9 часов здорового сна, которые ежедневно должен получать организм, просто необходимы, чтобы человек хорошо выглядел, был моложав и подтянут. Проблемы со сном вызывают снижение уровня гормона лептина, регулирующего чувство голода. Исследования показывают, что из-за одних только сбоев со сном человек может набрать до 3 кг лишнего веса.

Важную роль играют и проблемы с гормонами. Щитовидную железу, как мы уже не раз говорили, можно сравнить с педалью газа в автомобиле: она регулирует количество сжигаемых калорий, поэтому дисфункция щитовидной железы вызывает набор веса. Функции надпочечников напрямую связаны с управлением стрессом. На первых этапах развития СХУ/СФ хронический стресс и депрессия вызывают повышение уровня кортизола, что напрямую влияет на увеличение массы тела. Если хронический стресс длится слишком долго, это может привести к истощению надпочечников, что, в свою очередь, стимулирует повышенное желание сладкого и заставляет потреблять больше сахара, чем обычно. Такое поведение не может не привести к дальнейшему набору веса.

Еще одна причина лишних килограммов — инфекции. Клинический опыт показал, что повышенное желание сладкого, приводящее к набору лишнего веса, может быть вызвано грибковыми инфекциями. Хотя механизм этого еще не изучен, мы неоднократно наблюдали у пациентов снижение веса после успешного курса лечения от грибковой инфекции.

Обратить внимание стоит и на дефицит карнитина, характерный для большинства пациентов с СХУ/СФ. К сожалению, нехватка этого вещества в организме заставляет калории превращаться в жир и делает практически невозможной нормализацию веса. Прием обычных добавок с карнитином мало чем помогает, потому что в этом виде он плохо доставляется в клетки. Я рекомендую принимать ацетилкарнитин (acetyl-L-carnitine) в дозировке 1000 мг ежедневно в течение четырех месяцев. В этой форме вещество легко абсорбируется клетками, что позволяет организму повысить уровень производства энергии и снизить вес.

И, наконец, заключительное немаловажное замечание: у многих пациентов с СХУ/СФ наблюдается инсулиновая резистентность. Это означает, что для поддержания нормального уровня сахара в крови им требуется высокий уровень инсулина. А высокий уровень инсулина заставляет организм делать жировые запасы!

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМИ ПРОБЛЕМАМИ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ВЕС И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ?

1. Ограничьте потребление сахара и простых углеводов и увеличьте потребление воды. Если вы ощущаете сухость во рту, хотя и не принимаете лекарственных препаратов, которые могут давать подобный эффект, значит, вам нужно пить еще больше воды (даже если вы уже пьете как рыба).

2. Нормализуйте сон. Используйте нужные препараты, чтобы каждую ночь спать 8–9 часов глубоким спокойным сном (это обсуждалось в главе 4).

3. Вылечите дисфункции щитовидной железы и надпочечников.

4. Избавьтесь от грибковых инфекций.

5. Нормализуйте питание и потребление витаминов и микроэлементов. При дефиците витаминов и минералов организм будет хотеть больше пищи, чем ему необходимо, и это приведет к замедлению метаболизма.

6. Вылечите инсулиновую резистентность.

Довольно часто пациенты сбрасывают от 13 до 22 кг, просто нормализовав перечисленные метаболические факторы.

Как избавиться от «сладкой зависимости»

Вам кажется, что избавиться от «сладкой зависимости» — непосильная задача? Спешу обрадовать: как только вы поймете причину этой зависимости, справиться с ней будет гораздо проще.

Существует четыре типа зависимости от сладкого, и каждый обусловлен собственной причиной. Искоренив причину, отвечающую за ваш тип зависимости, вы не только обнаружите, что избавились от тяги к сладкому, но и в целом почувствуете себя гораздо лучше.

У пациентов с СХУ/СФ часто проявляются все четыре типа зависимости, один накладывается на другой. Информация, изложенная в этой книге, поможет справиться с любым из перечисленных типов зависимости от сладкого.

Тип 1. Заложники энергетических напитков. Люди, хронически испытывающие нехватку энергии и пытающиеся восполнить ее за счет потребления кофеина и сахара.

Тип 2. «Немедленно дайте мне поесть или я вас убью». Люди, у которых хронический стресс вызвал нарушение функций надпочечников.

Тип 3. Счастливые поедатели пирожных «Твинки»⁸. Люди, у которых желание

⁸ Твинки (англ. Twinkies) — бисквит с кремовым наполнителем, популярное американское пирожное, придуманное и производимое пекарней Hostess Brands. *Прим, перев.*

сладкого вызвано грибами *Candida*.

Тип 4. В депрессии и с желанием углеводной пищи. Люди, у которых потребность в сладком возникает до или в период менструации, менопаузы, андропазузы.

Дополнительную информацию можно получить из моей книги «Без сахара»⁹.

ГЛАВА 13

Выбор врача и лабораторные анализы

Меня часто спрашивают, как пациент с СХУ/СФ может убедить врача назначить необходимое лечение. В большинстве случаев я отвечаю: «Никак». Врач не делает того, чему его не учили. Это вполне разумно и не умаляет профессионализма. Если бы вы обратились ко мне с просьбой, например, провести коронарное шунтирование, я бы сказал: «Очень жаль, но это не моя область специализации и я не могу этого сделать». И даже если бы в ответ вы снабдили меня руководством «Как проводить коронарное шунтирование» и скальпелем, не уверен, что вы все еще хотели бы, чтобы я вас оперировал. Это не говорит о том, что я плохой врач, так же как нельзя назвать плохим врачом специалиста, который не может вылечить вас от СХУ/СФ. Оптимальный вариант — обратиться к тому, кто специализируется на лечении ваших проблем в комплексе.

Выбирая врача, обратите внимание на следующее

1. Специализируется ли он на лечении синдрома хронической усталости и фибромиалгии и признает ли их реальными физическими заболеваниями?

2. Может ли он назначить вам препараты, способные наладить спокойный 8-часовой ночной сон?

3. Назначает ли он биоидентичные гормоны на основании ваших симптомов даже при нормальных результатах анализов?

4. Назначает ли он внутривенные витаминные капельницы?

Если ответ на все пять вопросов утвердительный, значит, вы нашли специалиста, который, скорее всего, сможет вам помочь.

Список рекомендуемых анализов

1. *Общий клинический анализ крови.*

2. *Биохимический анализ крови (включая уровень глюкозы, ферменты АСТ, АЛТ, кальций, натрий, калий и магний).*

3. *СОЭ (скорость оседания эритроцитов). При СХУ она обычно бывает низкой. При показателе выше 15 можно предполагать наличие аутоиммунных и инфекционных заболеваний.*

4. *Анализ на уровень ферритина — наиболее эффективный способ определения уровня железа. При показателе ниже 60 нг/мл я назначаю дополнительный прием железа (в суточной дозировке от 30 до 60 мг вместе с 60 мг витамина С для повышения абсорбции). При показателе выше 60 нг/мл необходимо исключить риск наличия гемохроматоза (генетического заболевания, обусловленного аномальным накоплением железа в организме).*

5. *Анализ на уровень витамина В. При показателе ниже 540 нг/мл я назначаю от 10 до 15 инъекций этого витамина. Чем выше показатель, тем лучше, так что не стоит переживать, если он «выше нормы».*

6. *Уровень кортизола. Анализ должен проводиться до 10 часов утра натощак,*

⁹ *Тейтельбаум Д, Фидлер К. Без сахара. Научно обоснованная и проверенная программа избавления от сладкого в своем рационе. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. Прим, перев.*

пациент не должен ни есть, ни пить ничего, кроме воды. При показателе 16 мкг/дл и ниже моей рекомендацией будет назначение препаратов для нормализации функции надпочечников.

7. Анализ на уровень гликогеоглобина. При показателе 5,3 и ниже я бы рекомендовал назначение препаратов для нормализации функции надпочечников. При показателе выше 5,8 следует исключить риск инсулиновой резистентности или диабета.

8. Анализ на уровень свободного тироксина (Т4). Если показатель попадает в нижнюю треть нормы, я назначаю тиреоидную гормональную терапию.

9. Анализ на уровень тиреотропного гормона (ТТГ). Если показатель выше 2, я назначаю тиреоидную гормональную терапию. Если показатель ниже 0,5 на фоне повышенного уровня Т4, это может свидетельствовать о гиперфункции щитовидной железы. Показатель Т4 в нижней трети нормы может свидетельствовать о гипотиреозе, вызванном гипоталамической дисфункцией.

10. Анализ на уровень ДЭА-С. При показателе ниже 120 мкг/дл у женщин или 300 мкг/дл у мужчин я рекомендую прием добавок с ДЭА. Показатель выше 180 г/дл у женщин может предполагать наличие синдрома поликистозных яичников.

11. Анализ на уровень обратного трийодтиронина (Т3). При верхней норме или выше я предполагаю наличие резистентности рецепторов тиреоидных гормонов.

12. Анализ на уровень свободного и общего тестостерона. Если показатель попадает в нижнюю треть нормы, рекомендую прием добавок с тестостероном. Повышенный уровень у женщин может свидетельствовать о синдроме поликистозных яичников.

13. Анализ на уровень фолликулостимулирующего гормона (ФСГ) и лютеинизирующего гормона (ЛГ). Повышенный показатель у женщин может свидетельствовать о недостатке эстрогена или менопаузе. У мужчин — помогает определить причину низкого уровня тестостерона.

14. Анализ на антитела к тиреоидной пероксидазе. Скрининг для определения тиреоидита Хашимото. Повышенный показатель предполагает увеличенную потребность в тиреоидных гормонах, хотя этот показатель может быть повышенным и при гиперфункции щитовидной железы.

Полезные, но более дорогие анализы, которые можно сделать по мере результатов от лечения

Анализ на уровень аммиака: выявляет чрезмерное раз витие микрофлоры кишечника и снижение функции печени по детоксикации.

Анализ на уровень прегненолона: прегненолон — гормон, из которого образуются кортизол, тестостерон и другие гормоны.

Анализ на уровень ИФР-1: при показателе в нижней границе нормы стоит рассмотреть возможность терапии гормоном роста, если другие способы лечения не дают результатов.

Анализ кала на яйца глист: выполняется в специальной лаборатории (см. главу 6).

Анализ на выявление бактерии *Clostridium difficile* (*C. diffi*): выполняется в любой лаборатории. Образец кала для анализа должен быть почти жидким (легко принимать форму контейнера для анализов).

Анализ на уровень общего иммуноглобулина (IgE): при повышенном уровне проблемой могут быть разные виды аллергии, стоит рассмотреть акупрессурную методику лечения НАЕТ (см. главу 10).

Анализ на антитела класса IgG (и, возможно, IgA): выявляет наличие глютеновой болезни.

Анализ на наличие болезни Лайма: эти тесты я не считаю надежными.

Анализ на наличие цитомегаловируса по уровню антител класса IgG: при показателе выше 4 предполагаю вирусную реактивацию.

Анализ на наличие вируса HHV-6 по уровню антител класса IgG: при показателе выше

4 (либо 1:640 или выше) предполагаю вирусную реактивацию.

Анализ на уровень иммуноглобулинов класса IgA, IgG, IgM и иммунную сыворотку.

Анализ на уровень иммуноглобулина класса G, подкласса 1–4, сыворотку: при низких показателях какого-то из классов я рекомендую инъекции гамма-глобулина. Эти инъекции могут вызывать серьезную реакцию при низком уровне иммуноглобулина класса IgA.

Анализ на ревматоидный фактор (тест латексагглютинации): выявляет наличие ревматоидного артрита или бактериальную инфекцию.

Для обоих видов анализа кала при необходимости можно принять две таблетки «Дульколакса». Образец тестового материала при проведении анализа на *C. diff.* необходимо доставить в лабораторию в течение 2 часов или заморозить.

В течение нескольких недель до проведения анализа необходимо употреблять в пищу зерновые культуры.

Борьба не на жизнь, а на смерть со своим лечащим врачом или страховой компанией — не самый рациональный способ расходования драгоценной жизненной энергии. Помните: СХУ, фибромиалгия и другие состояния хронической усталости сегодня успешно лечатся. Поэтому гораздо эффективнее просто найти специалиста с опытом лечения СХУ/СФ, который поможет вам избавиться от недуга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Тот, кто говорит, что это невозможно сделать, не должен мешать тому, кто делает.

Китайская пословица

Ломать устоявшиеся стереотипы сложно. Потребовался не один год, чтобы СХУ и фибромиалгию признали реальными физическими заболеваниями, а врачи начали всерьез относиться к жалобам пациентов на постоянную усталость. И чем больше врачей, разбирающихся в причинах этих недомоганий, тем реже пациентам с такими диагнозами приходится мириться с тем, что их называют сумасшедшими из-за невежества некоторых медиков.

Мы выходим на новый уровень.

Синдром хронической усталости и фибромиалгия сегодня успешно лечатся. Этот неоспоримый факт необходимо делать достоянием медицинского сообщества, говоря о нем снова и снова, чтобы врачи приняли его окончательно и бесповоротно. Надеемся, что со временем все больше терапевтов будут знать, как правильно лечить и поддерживать пациентов с этими заболеваниями. А тех врачей, которые предпочитают не верить в очевидное, следует просто игнорировать.

Читателям, страдающим от СХУ/СФ

Я знаю, что вы переживаете не самые легкие времена, пытаетесь справиться с заболеванием. Но, поверьте, даже в этом периоде жизни можно найти свой позитив. Вы теперь знаете, чего не должны делать, и получили возможность понять, кто вы есть на самом деле. Вы заслужили право быть собой.

Всем остальным читателям, испытывающим усталость

По мере улучшения самочувствия начинайте постепенно наполнять свою жизнь тем, что доставляет вам радость. И прекратите делать то, что вас эмоционально опустошает. Однажды Джозефа Кэмпбелла, известного исследователя мифологии и вопросов личностного роста в разных культурах, спросили, как оставаться верным самому себе. Суть его ответа была такова: «Следуйте за своим счастьем». Возможно, безоговорочное «я

должен» заставило вас стать бухгалтером, врачом или адвокатом, тогда как ваше истинное призвание в том, чтобы писать картины, сочинять стихи, танцевать или просто воспитывать своих детей. А возможно, все произошло с точностью до наоборот. В любом случае, если вы начали заниматься тем, что делает вас счастливым, вы на верном пути. Но что бы вы ни делали, не пытайтесь наверстать упущенное время, взваливая на себя слишком много. Замаячившие на горизонте симптомы болезни, именуемой усталостью, недвусмысленно дадут понять, что вы перестарались. И признайтесь, что, возможно, эта болезнь уже оказалась для вас весьма ценным учителем. Она научила вас выбирать то, что вам по душе, и помогла избавиться от того, что совсем не нравится. Болезнь заставила вас однажды понять ваше внутреннее «я» и с тех пор всегда к нему прислушиваться.

Я тоже прошел через это, превратив болезнь в благословение. И теперь всегда прислушиваюсь к себе. Это не только вернуло мои выбитые «предохранители» на место, но и позволило жить той жизнью, которая мне нравится, с достаточной энергией для нее.

То же самое может произойти и с вами.

Долгое путешествие с СХУ завершится счастливо.

Страдаете ли вы от повседневной усталости, СХУ или фибромиалгии — пришло время вернуть себе свою жизнь. Прямо СЕЙЧАС!

С любовью и благословением, ваш доктор Т.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

С чего начать, а также 10 препаратов, которые я рекомендую

Самое главное — помнить, что ваш организм переживает энергетический кризис, и решить два основных вопроса.

1. Оптимизировать производство энергии с помощью методики СГИПУ: нормализовать сон, гормональный фон, избавиться от инфекций, наладить правильное питание и по мере возможности заниматься физическими упражнениями. Это поможет восполнить энергетический ресурс организма.

2. «Заделать щель», через которую утекает ваша энергия. Это значит, к лечению физических заболеваний добавить настрой на позитивное восприятие жизни и отказываться от того, что вам не по душе. Моя электронная книга *Three Steps to Happiness* может послужить руководством, как это сделать.

Если вы решили воспользоваться методикой СГИПУ, то план лечения, который сформировался у вас по мере чтения этой книги, может стать отличной отправной точкой. В течение первой недели перейдите на правильное питание и принимайте препараты на основе трав для нормализации сна. На второй неделе добавьте прием препаратов Curamin и End Pain, они помогут избавиться от боли. На третьей неделе добавьте безрецептурные препараты для восстановления гормонального фона, а на четвертой — пробиотики.

Если вы страдаете от синдрома хронической усталости/ фибромиалгии, запишитесь на прием к специалисту.

Настало время вернуть себе нормальную жизнь, прямо СЕЙЧАС!

Приложение Б

Краткие обзоры наших исследований по эффективному лечению синдрома хронической усталости и фибромиалгии

Исследование № 1, опубликовано как передовая статья в журнале *Journal of Chronic Fatigue Syndrome*, Vol. 8, No. 2, 2001, с. 3–28.

Effective Treatment of Chronic Fatigue Syndrome and Fibromyalgia — a Randomized,

Double-Blind, Placebo-Controlled, Intent-to-Treat Study («Эффективное лечение синдрома хронической усталости и фибромиалгии: рандомизированное, двойное слепое, плацебо-контролируемое исследование»)

Джейкоб Тейтельбаум, д. м. н.; Барбара Берд, М.Т., CLS; Роберт Гринфилд, д. м. н.; Алан Уайсс, д. м. н.; Ларри Мюенц, Ph.D.; Лори Гоулд, B.S.

КРАТКИЙ ОБЗОР

Общая информация. Предполагается, что синдром хронической усталости (СХУ) и синдром фибромиалгии (СФ) развиваются на фоне дисфункции гипоталамуса. Эта дисфункция может вызывать расстройства сна, субклинический гормональный дефицит, а также иммунологические изменения. Наши предыдущие открытые исследования показали, что состояние пациентов обычно улучшается, если выбранная терапия направлена на лечение всех названных симптомов одновременно. В настоящей научной работе проводится изучение этого протокола лечения на основе рандомизированного, двойного слепого исследования со статистическим анализом всех пациентов, принимающих в нем участие.

Методы. 72 участника исследования с диагнозом СФ получили настоящую терапию или плацебо (38 участников исследования получили настоящее лечение, 34 участника — плацебо; у 69 участников исследования также наблюдались симптомы СХУ). Терапия, которая назначалась пациентам на основании их симптомов или результатов лабораторных анализов, была направлена на лечение: 1) субклинического недостатка гормонов щитовидной железы, гормонов надпочечников и половых гормонов; 2) расстройств сна; 3) предполагаемой NMH; 4) оппортунистических инфекций; 5) предполагаемой нехватки питательных элементов.

Результаты. Во время последнего визита 16 пациентов, получавших настоящее лечение, описали свое состояние как «гораздо лучше», 14 — «лучше», 2 — «так же», 0 — «хуже» и 1 пациент — «гораздо хуже», против 3, 9, 11, 6 и 4 участников исследования, соответственно, получавших плацебо ($p < 0,0001$, критерий Кохрана — Мантеля — Гензеля). Были отмечены значительные улучшения, согласно результатам Опросника по степени воздействия СФ (FMS Impact Questionnaire) (снижение с 54,8 до 33,2 против 51,4 до 47,7) и по результатам «Аналоговых показателей» (Analog scores) (улучшение с 176,1 до 310,3 против 177,1 до 211,9 [в обоих случаях с $p < 0,0001$ по модели регрессии со случайными эффектами]), а также по результатам Индекса болевых точек (Tender Point Index (TPI) (31,7 до 15,5 против 35,0 до 32,3, $p < 0,0001$ по линейной модели с поправкой на исходные данные). Последующее долгосрочное (в течение 21 месяца) наблюдение за участниками, получавшими настоящее лечение, подтвердило продолжительное и прогрессирующее улучшение их состояния, несмотря на то что участники исследования к тому времени уже не получали лечения.

Выводы. По всем основным результатам показатели группы участников исследования, получавших настоящее лечение, были значительно лучше, чем показатели группы участников, получавших плацебо. Благодаря применению интегративного подхода к терапии сегодня существуют эффективные средства лечения СХУ/СФ.

Исследование № 2, опубликовано в журнале *Open Pain Journal* (5), 2012, с. 32–37 (http://benthamscience.com/open/topamj/articles/V005/3_2TOPAINJ.pdf)

Treatment of Chronic Fatigue Syndrome and Fibromyalgia with D-Ribose — An Open-Label, Multicenter Study («Лечение синдрома хронической усталости и фибромиалгии на основе D-рибозы: открытое многоцентровое исследование»)

Джейкоб Тейтельбаум, Джанелле Джандрейн и Райан МакГрю

Цели исследования. Синдром хронической усталости и фибромиалгия (СХУ/СФ) — тяжело протекающие заболевания, которыми страдают примерно 2–4 % населения. Хотя эти

синдромы характеризуются разнородными состояниями, вызванными многими факторами, у них наблюдается общая патология, связанная с нарушением энергетического метаболизма в организме.

Поскольку D-рибоза повышает клеточный энергетический синтез и, как показало наше более раннее исследование, способствует значительному улучшению клинических результатов при СХУ/СФ, мы выдвинули гипотезу, что применение D-рибозы может способствовать улучшению состояния пациентов с СХУ/СФ.

План исследования, место проведения и участники. Открытое исследование, в ходе которого в 53 медицинских клиниках США наблюдали за состоянием 257 участников исследования с диагнозом СХУ/СФ.

Препараты. Все участники исследования принимали D-рибозу (препарат Corvalen), натуральный моносахарид из группы пентоз, в дозировке 5 г 3 раза в день в течение 3 недель.

Измерение результатов. Состояние всех участников исследования оценивалось в начале исследования (за 1 неделю до начала терапии), а также после первой, второй и третьей недель исследования с использованием визуальной аналоговой шкалы (Visual Analog Scale) (1–7 пунктов) для оценки уровней энергии, сна, когнитивной функции, боли и общего самочувствия.

Результаты. 203 пациента прошли трехнедельный курс терапии. Лечение на основе D-рибозы привело к значительным статистическим ($p < 0,0001$) и клиническим улучшениям во всех категориях, при этом наблюдалось:

- повышение уровня энергии — на 61,3 %;
- улучшение общего самочувствия — на 37 %;
- улучшение качества сна — на 29,3 %;
- улучшение ясности сознания — на 30 %;
- снижение болевого синдрома — на 15,6 %.

Улучшение состояния пациентов начало наблюдаться в течение первой недели исследования и продолжало прогрессировать до конца третьей недели терапии. Переносимость D-рибозы была хорошей.

Выводы. Результаты этого многоцентрового исследования показали, что применение D-рибозы способствовало значительному повышению уровня энергии, качества сна, ясности сознания, облегчения боли и общему улучшению состояния у пациентов, страдающих от фибромиалгии и синдрома хронической усталости.

БЛАГОДАРНОСТИ

Создание этой книги стало возможным благодаря стольким замечательным людям, что мне вряд ли удастся перечислить их всех. По правде говоря, я не сделал ничего нового: просто обобщил огромную работу, проделанную целой армией усердных и смелых врачей.

В первую очередь должен выразить самую искреннюю благодарность моей супруге Лори, чьи мысли продолжают вдохновлять меня и помогают по-новому понимать многие аспекты синдрома хронической усталости, фибромиалгии и общих подходов к лечению боли. Лори проявила поистине безграничное терпение, пока я занимался этой книгой, и заронила семена многих обсуждаемых здесь концепций. Более того, именно она убедила меня (на самом деле это корректный способ сказать «переборола мое ослиное упрямство»), что я должен прислушаться к пожеланиям читателей и сделать книгу краткой и простой. Поэтому слова особой благодарности и любви — тебе, Лори, которая, как это делают многие жены, вдохновляла и помогала своему мужу достигать новых высот!

Хочу сказать еще несколько отдельных «спасибо».

Своей команде. Усердная работа, сопереживание и преданность этих людей (а также, должен признать, терпение по отношению ко мне) сделали мою работу возможной. Особенно хочу поблагодарить Черил Альберто, нашего офис-менеджера, которая к тому же проводит обучение пациентов. Шерил неизменно терпелива ко мне, вне зависимости от

создаваемого мной беспорядка, и контролирует, чтобы все шло по плану, в то время как я занимаюсь делами полегче — пишу книжки. Большое спасибо также Дэнизе Хэйр и Стейси Солтис, которые решают организационные вопросы так, что все у наших пациентов идет гладко. И Шерри Грейси, отвечающей за то, чтобы люди быстро и без проблем получали заказанные препараты.

Благодарю библиотекаря медицинского центра Anne Arundel Medical Center Джойс Миллер. Последние 32 года я частенько задавался вопросом, когда же, наконец, она вежливо попросит меня не запрашивать столько материалов исследований. Но она не только до сих пор не сделала этого, но еще и неизменно улыбается, когда я прошу все новые и новые. Истинный ангел!

Спасибо Брену Джейкобсону, доктору Алану Уайссу и Джейн Вон, которые заставляют меня быть интеллектуально, эмоционально и духовно честным и при этом не терять чувства юмора.

Моя благодарность замечательным и преданным агентам по рекламе Дину Дразнину, а также Диане Чожновски, Терри Слатеру и другим членам команды Дина.

И, конечно, веб-мастеру Ричарду Крузу, который легко и быстро выполняет все мои просьбы — снова и снова!

Я назвал лишь малую часть большой команды, которая делает эффективное лечение доступным для любого человека. И благодарю всех, кого не назвал!

Спасибо сотрудникам издательства Avery/Penguin и моему великолепному редактору Марисе Виджиланте, которая много работала со мной, доводя рукопись до совершенства. Отдельные слова благодарности Руди Шур — моему первому издателю, человеку необычайной проницательности.

Благодарю моих учителей, каждый из которых — настоящий герой в своей области знаний, их имен хватило бы на отдельную книгу: Уильям Крук, Макс Боверман, Брю Джой, Жанет Трэвелл, Хью Риордан, Уильям Джефферис, Хэл Блэтман, Роберт Ивкер и Алан Гэби.

Спасибо многочисленным группам взаимопомощи для больных синдромом хронической усталости и фибромиалгией. Это самые лучшие группы взаимопомощи из всех, что я видел.

И, наконец, спасибо Богу и Вселенной — за благословение и руководство, которые я получаю свыше, и за то, что стал в их руках инструментом исцеления.