

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 поливитаминных 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 поливитаминных комплексов и добавок с рибозой.

Каждую главу книги начинается 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).

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

ЧАСТЬ II

Восстановление энергии

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

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.

Людам, 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.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

