

## ГЛАВА 10

# ТРЕВОЖНОСТЬ

*Восполните вызванный сахаром недостаток витамина В, и ваш организм станет лучше справляться со стрессом*

Избыточное потребление сахара, особенно связанное с хроническим стрессом, истощает надпочечники, ответственные за борьбу со стрессом: мы рассказывали об этом, когда анализировали сахарозависимость 2-го типа (см. главы 2 и 7). Головной мозг реагирует на резкие перепады уровня сахара в крови отправкой адреналинового «сигнала тревоги», что вызывает сильную обеспокоенность. И со временем это состояние может стать хроническим.

Пустые калории, которыми накачивает человека сахар, приводят к нехватке питательных веществ, особенно витаминов группы В и магния. Витамины группы В и магний оказывают на системы организма расслабляющее воздействие, и их недостаток усиливает тревогу и реакцию на стресс.

Кроме того, прогестерон стимулирует выработку организмом «природного успокоительного» (гамма-аминомасляной кислоты, ГАМК). У женщин уровень прогестерона падает в период менструации (ПМС) и в начале менопаузы. Прогестероновая недостаточность тоже может вызывать тревожность (об этом мы говорили в главах 4 и 9, посвященных сахарозависимости 4-го типа).

Если следовать рекомендациям, данным в главе 7, в которой шла речь о лечении сахарозависимости 2-го типа, и в главе 9, где говорилось о сахарозависимости 4-го типа, тревожность должна пройти. Но все же у некоторых тревога сохраняется и становится хронической: они просто привыкли жить в состоянии страха и повышенной боеготовности. Здесь вы узнаете о натуральных методах лечения, которые помогут снять эти неприятные симптомы.

## ОБЛЕГЧЕНИЕ СВЯЗАННОЙ С САХАРОМ ТРЕВОЖНОСТИ

Тревожность может оказывать разрушительное воздействие на организм, особенно если она становится хронической и мешает повседневной жизни. К сожалению, многим из тех, кто жалуется на постоянную тревожность, просто назначают симптоматическое лечение, например антидепрессанты. Но порою эти препараты оказываются неэффективными, к тому же они порождают множество неприятных побочных эффектов и вызывают привыкание. Главное — они не решают проблему, а маскируют ее.

Лучший метод — использовать сочетание натуральной и, если потребуется, медикаментозной терапии. Натуральное лечение, которое мы рекомендуем, может оказаться весьма эффективным, успокоит вас и вернет душевное равновесие. Благодаря этим методикам вы почувствуете себя куда энергичнее.

**Витамин В<sub>1</sub>.** Прием этого витамина уменьшает тревожность и даже снимает панические приступы, а также проясняет сознание и помогает предотвратить избыточную выработку молочной кислоты. Почему это важно? Повышенная чувствительность к избытку молочной кислоты — один из факторов, вызывающих приступы тревоги у подверженных им людей.

**Витамин В<sub>3</sub> (ниацин).** Ниацин — известный природный транквилизатор. Он тоже помогает устранить избыток молочной кислоты. У этого витамина есть ценное свойство: он не вызывает привыкания.

**Витамин В<sub>6</sub>.** Недостаточное потребление витамина В<sub>6</sub> (пиридоксина) также может способствовать тревожности. Данный витамин необходим организму для выработки ГАМК и серотонина — химических веществ головного мозга, дающих ощущение счастья и предотвращающих тревогу.

**Витамин В<sub>12</sub>.** Для сохранения спокойствия вам понадобится и витамин В<sub>12</sub>. Особенно он необходим тем, кто страдает синдромом хронической усталости.

**Пантотеновая кислота.** Еще один витамин группы В, совершенно незаменимый при лечении адреналиновой усталости. Как мы уже говорили в главах 2 и 7, усталость надпочечников часто вызывает связанную с гипогликемией тревожность. Если вы становитесь раздражительным, когда голодны, хотите съесть сладкого, подвержены стрессу или у вас низкое давление и кружится голова, когда вы встаете, вероятно, у вас устали надпочечники.

Все витамины группы В содержатся в качественном витаминном порошке.

**Магний.** Магний называют «антистрессовым элементом», потому что он расслабляет мышцы, улучшает сон и снимает напряжение. Низкий уровень магния может вызывать гипервентиляцию легких, приступы паники, а серьезная его недостаточность — даже судороги. Эти явления можно снять приемом магния.

Однако важно выбрать правильную добавку. Оксид и гидроксид магния плохо всасываются, однако из-за относительно низкой стоимости многие производители пищевых добавок используют именно эти формы. Выбирайте хорошо всасывающиеся соединения, например цитрат, мальтат или глицинат магния.

**Теанин.** Вещество, содержащееся в зеленом чае, очень эффективно для лечения тревожности. Оно улучшает внимание и успокаивает, стимулирует альфа-волны головного мозга, создавая умиротворенное состояние, схожее с тем, что приходит во время медитации. L-теанин участвует в синтезе успокаивающего нейромедиатора ГАМК. Он естественным образом стимулирует выделение «молекул счастья» — серотонина и дофамина.

**Экстракт страстоцвета.** Страстоцвет (или пассифлора) — средство, которым индейцы издавна лечили тревогу. Они первыми начали

его возделывать, а высадившиеся в Мексике испанские конкистадоры узнали об этом растении от ацтеков, которые использовали его от бессонницы и нервозности. Испанцы и привезли это растение в Европу.

150

**Магнолия.** Специалисты по китайской медицине доверяют коре магнолии. Экстракт магнолии очень богат двумя фитохимическими веществами — хонокиолом, который оказывает противотревожный эффект, и магнололом, действующим как антидепрессант. Этот растительный экстракт снимает стресс, даже если принимать его в небольших дозах, не вызывает привыкания и седативного эффекта.

Лечение сахарозависимости 2-го и 4-го типа (см. часть II) в сочетании с описанными выше натуральными средствами эффективно справляется с тревожностью. Порою результат проявляется немедленно, но через несколько недель применения эффективность этих средств становится еще больше. Если сильная тревожность сохраняется, можете попросить врача выписать вам не вызывающий привыкания препарат тразодон, который даже в очень маленьких дозах может помочь вылечить тревожность. Рекомендуемая доза: 25–50 мг один-три раза в день при необходимости.

### РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

1. 500 мг витамина B<sub>1</sub> (тиамина) три раза в сутки.
2. 500 мкг витамина B<sub>12</sub> в сутки.
3. Одна доза комплекса 50+ витаминов B в сутки.
4. 200–500 мг магния в сутки.
5. 50–100 мг теанина три раза в день.
6. 100–200 мг экстракта страстоцвета два-три раза в сутки.
7. 30 мг экстракта магнолии три раза в сутки.
8. При необходимости принимайте рецептурные препараты.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

*План действий для лечения связанной с сахарозависимостью тревожности*

151

1. Дополняйте диету ключевыми питательными веществами и травами, например витаминами группы В, магнием, теанином, страстоцветом и магнолией, чтобы естественным образом снять тревогу.
2. Если улучшения нет, сходите к врачу.

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

# СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ И ФИБРОМИАЛГИЯ

*Больше сил и меньше болевых ощущений  
благодаря протоколу SHINE*

Вас мучает сильная усталость, которая не проходит даже после длительного отдыха? У вас бессонница, боли во всем теле, туман в голове? Возможно, вы больны синдромом хронической усталости (СХУ) или фибромиалгией. Эти состояния могут возникать, когда один вид сахарозависимости перерастает в другой, создавая эффект домино. В результате у вас могут наблюдаться симптомы всех четырех типов зависимости одновременно.

Синдром хронической усталости и фибромиалгия — своего рода энергетический кризис. Он возникает, когда человек тратит больше энергии, чем организм способен выработать. Все дело в том, что гипоталамус, которому требуется огромное количество энергии, начинает работать неправильно. Гипоталамус — важнейший центр головного мозга. Он регулирует сон и гормональную систему, температуру тела, кровяное и артериальное давление. К счастью, лечение, которое мы рассмотрим в этой главе, способно восстановить выработку энергии и нормализовать функцию гипоталамуса, а иногда даже обеспечивает полное выздоровление от синдрома хронической усталости и фибромиалгии.

Нарушение энергетического баланса приводит еще и к тому, что мышцы сокращаются и укорачиваются. Если это состояние становится

хроническим, возникает миофасциальный (мышечный) болевой синдром — фибромиалгия.

154

## СВЯЗЬ МЕЖДУ САХАРОМ, СХУ И ФИБРОМИАЛГИЕЙ

Фибромиалгия и синдром хронической усталости могут возникать в результате разных факторов, например после эпидемии гриппа. Даже у некоторых не зависящих от сахара людей выздоровление занимает от нескольких дней до нескольких недель. У тех же, кто зависит от сахара, весьма высок риск избыточного размножения дрожжей (сахарозависимость 3-го типа, рассмотренная в главах 3 и 8), из-за которой избавиться от болезни становится намного труднее. Именно это и случилось со мной еще в 1975 году — из-за СХУ я пропустил целый год учебы на медицинском факультете (и места в кампусе).

У сахарозависимых 3-го типа прием антибиотиков только подстегивает рост дрожжей. А поскольку тревожные симптомы сохраняются, вы начинаете принимать еще больше антибиотиков (полагая, что виноваты микробы), и от этого становится только хуже. Вполне может быть, что перенесенная инфекция и вызвала у вас синдром хронической усталости, однако лечение антибиотиками только стимулирует размножение дрожжей, и неприятности растут как снежный ком.

В некоторых случаях такие заболевания, как грипп и другие вирусные инфекции, могут прямо подавлять гипоталамус (об этом ниже) и опосредованно — надпочечники (сахарозависимость 2-го типа, рассмотренная в главах 2 и 7). Когда это происходит, вас начинает все больше тянуть к сладкому, пока вы не попадете на «сахарные американские горки». В результате ваша иммунная система подавлена, дрожжи размножаются бесконтрольно, поэтому без специального лечения вам не справиться.

Как говорилось ранее, сахар, содержащийся всего в одной банке газировки, может на три часа подавить иммунитет на целых 30 процентов. Из-за этого организму сложнее бороться с инфекциями.

ЭФФЕКТ СНЕЖНОГО КОМА: САХАРОЗАВИСИМОСТЬ,  
СХУ И ФИБРОМИАЛГИЯ

155

Любой тип сахарной зависимости, если его не лечить, может привести к СХУ и фибромиалгии, ведь разные типы связаны между собой и трансформируются друг в друга. Со временем бремя этого комплекса зависимости от сахара становится слишком тяжелым.

Сначала вы можете почувствовать постепенное нарастание усталости при избыточной нагрузке. Вы обращаетесь к «ростовщикам» — энергетическим и газированным напиткам, полным сахара и кофеина, — чтобы получить прилив энергии (сахарозависимость 1-го типа, см. главу 1). Избыточное потребление сахара вызывает медленно прогрессирующее размножение дрожжей (сахарная зависимость 3-го типа, см. главу 3). Это, в свою очередь, приводит к хроническому синуситу и хроническим кишечным инфекциям (обычно их неправильно диагностируют как спастический колит и синдром раздраженной кишки). Стресс, вызванный этими хроническими инфекциями, утомляет надпочечники (сахарозависимость 2-го типа, см. главу 2) и приводит к дисфункции гипоталамуса. Затем гипоталамическая дисфункция вызывает преждевременную недостаточность репродуктивных гормонов (сахарозависимость 4-го типа, см. главу 4). Недостаток эстрогенов — важнейшая причина бессонницы, а недосыпание подавляет иммунную систему. Из-за этого может появиться еще больше инфекций, за ними больше антибиотиков и еще больше дрожжей. Спираль раскручивается.

«Платформой», с которой человек попадает в эту спираль, может стать любой из четырех типов сахарозависимости. Но результат один.

Я лично успешно вылечил более трех тысяч пациентов с СХУ и фибромиалгией (а через Центры фибромиалгии и усталости по всей Америке прошли более 15 тысяч пациентов). И мы обнаружили, что во всех этих случаях зависимость от сахара — правило, а не исключение. Победить сахарозависимость — критически важная часть процесса выздоровления. Но это лишь первый шаг к восстановлению здоровья. Мы расскажем, как исцелиться и телом, и душой.

## СВЯЗАННЫЙ С САХАРОМ СХУ И ФИБРОМИАЛГИЯ: РАСТУЩАЯ ПРОБЛЕМА

Так как все больше и больше людей на планете впадают в зависимость от сахара и борются со стрессом с помощью сладостей, то и диагноз «СХУ и фибромиалгия» ставится все чаще. За последнее десятилетие заболеваемость взлетела на 200–400 процентов и теперь затрагивает от четырех до восьми процентов человечества.

### ПРОТОКОЛ SHINE

Хотя большинство врачей просто не учили распознавать и лечить фибромиалгию и СХУ, однако есть и хорошая новость: вылечить СХУ возможно при помощи терапевтического курса, который мы называем протоколом SHINE. Мы рассказывали о нем в главе 6, а здесь рассмотрим его применение у больных СХУ и фибромиалгией.

Сахарозависимым 1-го типа обычно удастся справиться с нарушениями сна благодаря комбинации растительных средств. Почти все пациенты со СХУ и фибромиалгией нуждаются в лечении недостаточности гормонов щитовидной железы, а большинству требуется поддержка надпочечников и другие гормоны. Исследования показывают, что более трех четвертей пациентов с СХУ и фибромиалгией страдают и инфекционными заболеваниями.

Это значит, что лечение должно быть интенсивным и всеобъемлющим. Надо восстановить выработку энергии, устранить причину упадка сил и снова включить гипоталамический «рубильник». Поэтому в дополнение к действиям, предписанным в главе 6 для сахарозависимых 1-го типа (если вы соответствуете данному профилю), здесь вы найдете информацию, специально подобранную для лечения «энергетического кризиса».

## ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО ПРОТОКОЛ SHINE РАБОТАЕТ

Чтобы эффективно вылечить синдром хронической усталости и фибромиалгию, мы займемся пятью ключевыми пунктами, которые называем SHINE.

157

- Сон.
- Гормональная поддержка.
- Лечение инфекций.
- Дополнение питания.
- Соответствующие физические нагрузки.

Это ваш контрольный список здоровья. Давайте последовательно разберем все элементы этого метода.

## СПОКОЙНЫЙ СОН УЛУЧШАЕТ ФУНКЦИЮ ГИПОТАЛАМУСА

Чтобы спать ночью восемь часов, применяйте комплекс натуральных безрецептурных методов лечения.

Если у вас синдром хронической усталости или фибромиалгия, вы, скорее всего, не в состоянии без приема лекарств добиться семи-восьми часов глубокого сна. Отчасти это происходит потому, что для глубокого сна критически важна правильная работа гипоталамуса. К сожалению, многие из наиболее распространенных снотворных препаратов на самом деле только портят дело. Лучше использовать натуральные средства — попробуйте теанин, писцидию, дикий латук, валериану, страстоцвет и хмель. Другие природные снотворные средства — это в том числе магний пролонгированного действия, 5-НТР и мелатонин.

Может показаться, что я рекомендую слишком много разных добавок и средств, особенно если человек чувствителен к медицинским препаратам (а это часто встречается у больных фибромиалгией и СХУ). Но лечение нарушений сна при СХУ и фибромиалгии надо рассматривать в комплексе, подобно лечению гипертонии. Добавляйте один вид терапии к другому, пока не возьмете ситуацию под контроль, и пользуйтесь добавками и лекарственными средствами столько, сколько потребуется.

Вашему врачу такой подход сначала может не очень понравиться. Но если учесть, что СХУ и фибромиалгия — это соматические нарушения, связанные с функцией гипоталамуса, то они не исчезнут даже при переходе к хорошим привычкам и гигиене сна.

### *РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ*

Хорошо высыпайтесь по ночам.

1. Принимайте натуральные средства, например теанин, писцидию, дикий латук, валериану, страстоцвет и хмель.
2. Принимайте перед сном 1–4 таблетки 125 мг магния пролонгированного действия.
3. Принимайте перед сном 100–300 мг 5-НТР.
4. Принимайте перед сном 0,5 мг мелатонина.

### ЛЕЧЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ, СВЯЗАННОЙ С САХАРОЗАВИСИМОСТЬЮ

Гипоталамус — это центр, контролирующий большинство желез в организме, поэтому его дисфункция вызывает обширную гормональную недостаточность.

Биоидентичные эстрогены и прогестерон могут помочь женщинам с симптомами СХУ и фибромиалгии, если во время менструации им становится хуже. Мужчинам может принести пользу биоидентичный тестостерон, если анализы крови попадают в нижние 25 перцентилей нормального диапазона (а это 70 процентов мужчин с СХУ). Принимать малые дозы этих гормонов довольно безопасно, если делать это под наблюдением врача.

Если у вас СХУ, фибромиалгия (а иногда и необъяснимая прибавка в весе в сочетании с усталостью), очень неплохо пройти пробное лечение рецептурной комбинацией гормонов щитовидной железы.

Имеются сведения, что при лечении фибромиалгии помогает и гормон роста. Существуют естественные способы поднять его уровень: он

вырабатывается во время сна, физических упражнений и секса, и я рекомендую все три метода!

Если у вас СХУ или фибромиалгия, очень вероятно, что ваша иммунная система работает не так, как следует. Избыток сахара — важнейший фактор, подавляющий иммунитет. Дрожжи, которые кормятся потребляемым вами сахаром, тоже вносят вклад в развитие кишечных инфекций. Еще один важный фактор — недостаточный сон, который может привести к подавлению иммунитета. Поражает иммунную функцию и пищевая недостаточность, особенно нехватка цинка.

### ДОПОЛНЕНИЯ К ДИЕТЕ, БОГАТОЙ ПЕРЕРАБОТАННЫМИ ПРОДУКТАМИ И САХАРОМ

Поскольку в американской диете очень много переработанных продуктов, а 18 процентов калорий мы получаем из сахара, в котором нет ни витаминов, ни минеральных веществ, пищевая недостаточность — распространенная проблема. Чтобы успешно бороться с инфекциями, вашему организму нужно больше питательных веществ, особенно если иммунная система уже ослаблена СХУ и фибромиалгией.

Кроме того, из-за кишечных инфекций питательные вещества могут хуже всасываться. В таком состоянии самые важные питательные вещества — это витамины группы В (особенно витамин В<sub>12</sub>), антиоксидантные витамины С и Е, минеральные вещества, особенно магний, цинк и селен, а также аминокислоты.

Помочь восполнить энергетические запасы может рибоза. Рибоза — это особый сахар с пятью молекулами углерода, который естественным образом синтезируется в организме человека. Она не похожа ни на какой другой сахар.

Разновидности сахара, с которыми мы все знакомы, например столовый (сахароза), кукурузный (глюкоза), молочный (лактоза), мед (в основном фруктоза) и другие, используются организмом в качестве топлива. С помощью кислорода, которым мы дышим, они «сгорают» с выделением энергии. Однако, если потреблять эти сахара в избытке, они становятся вредными и начинают вести себя в организме как «ростовщики энергии».

В отличие от этих сахаров у рибозы вообще отрицательный гликемический индекс. Когда вы потребляете это особое вещество, организм понимает, что оно отличается от остальных сахаров, и сохраняет его для жизненно важной функции — создания «молекул энергии» (АТФ, NADH и FADH), которые подпитывают энергией сердце, мышцы, головной мозг и все остальные ткани. Кроме того, рибоза критически важна для выработки ДНК и РНК, «центров управления» каждой клетки организма.

### РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

1. Принимайте в сутки более 500 мкг витамина B<sub>12</sub>.
2. Принимайте в сутки 500–1000 мг витамина С.
3. Принимайте в сутки как минимум 50 мг комплекса витаминов В.
4. Принимайте в сутки 150–500 мг магния.
5. Принимайте в сутки 15–25 мг цинка.
6. Принимайте в сутки 150–200 мкг селена.
7. Принимайте в сутки 5000–10000 мг аминокислот.
8. Пятьдесят ключевых питательных веществ (включая пункты 1–7 этого списка) можно найти в витаминных порошках.
9. Принимайте 5 г рибозы три раза в день в течение трех недель. Затем можете уменьшить дозу до двух раз в день.

### ШАГАЙТЕ К ЗДОРОВЬЮ

Начните по возможности гулять, чтобы после прогулки ощущать приятную усталость и лучше себя чувствовать в течение дня. Вам должно быть комфортно, иначе вы можете сорваться и на следующий день будете просто отлеживаться. Подберите максимально удобные нагрузки и не увеличивайте их, пока не пройдете десять-двенадцать недель лечения методом SHINE. Через десять недель программы энергии станет больше, и можно будет постепенно увеличивать время прогулок (по одной минуте ежедневно), если вы чувствуете в себе силы.

Когда дойдете до часа в день, можно попробовать заниматься интенсивнее. Добавьте другие упражнения, например плавание, езду на велосипеде, йогу и ненапряженную аэробику, но только если после занятий вы хорошо себя чувствуете.

## РЕЦЕПТ ЗДОРОВЬЯ

### **Вперед, к энергии.**

1. Начните программу прогулок — каждый день столько, чтобы хорошо себя чувствовать.
2. Через десять недель лечения по протоколу SHINE увеличьте продолжительность прогулок, добавляя по минуте в день.
3. Когда начнете гулять по часу ежедневно, можно начать наращивать интенсивность занятий, добавляя другие упражнения.

## ЕСЛИ БОЛИ СОХРАНЯЮТСЯ

Если следовать протоколу SHINE, фибромиалгия обычно уменьшается, а часто вообще проходит. Но если боли продолжают вам мешать, избегайте лекарств группы аспирина (включая ибупрофен). Для большинства пациентов с фибромиалгией и миофасциальной болью они не слишком эффективны, а регулярное применение ацетаминофена (парацетамола) заметно истощает запасы важнейшего антиоксиданта — глутатиона.

К полезным натуральным средствам относятся некоторые растительные экстракты: босвеллия, ивовая кора и вишня. Хотя некоторый эффект появляется сразу, мы рекомендуем продолжать прием в течение полугода. Препараты трамадол, метаксалон, габапептин, прегабалин, дулоксетин и милнаципран тоже могут помочь при фибромиалгической боли.

## ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

162

### *План действий для лечения СХУ и фибромиалгии*

Для лечения СХУ и фибромиалгии используйте протокол SHINE. Подробнее он расписан в главе 6.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

