

Джейкоб Тейтельбаум

# ВЕЧНО УСТАВШИЙ

Как справиться  
с синдромом хронической  
усталости



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

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

**Эту книгу хорошо дополняют:**

**Жизнь на полной мощности!**

Джим Лоэр и Тони Шварц

**Источник энергии**

Дэниел Брауни

**Эссенциализм**

Грег МакКеон

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

*The Fatigue  
and  
Fibromyalgia  
Solution*

THE ESSENTIAL GUIDE TO OVERCOMING  
CHRONIC FATIGUE AND FIBROMYALGIA,  
**MADE EASY!**

Jacob Teitelbaum, M.D.

AVERY  
*a member of Penguin Group (USA) Inc.  
New York*

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

Джейкоб Тейтельбаум

# ВЕЧНО УСТАВШИЙ

Как справиться с синдромом  
хронической усталости

Перевод с английского Юлии Константиновой

Москва  
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»  
2017

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

УДК 17.022.1  
ББК 87.525:87.74  
Т45

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.  
с/o Andrew Nurnberg Literary Agency  
На русском языке публикуется впервые

**Тейтельбаум, Джейкоб**  
Т45 Вечно уставший. Как справиться с синдромом хронической усталости / Джейкоб Тейтельбаум ; пер. с англ. Ю. Константиновой ; [науч. ред. Н. Никольская]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 272 с.

ISBN 978-5-00100-296-3

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.

УДК 17.022.1  
ББК 87.525:87.74

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.  
Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»*

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-00100-296-3

- © Jacob Teitelbaum, M.D., 2013  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC
- © Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

*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.*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                |    |
|----------------|----|
| Введение ..... | 11 |
|----------------|----|

## Часть I

### Энергетический кризис организма

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

## Часть II

### Восстановление энергии

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



### **Часть III**

#### **Избавление от боли**

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

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

# ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

---

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

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

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

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

